

Ser padres cambia el cerebro

La doctora Natalia López Moratalla, directora del proyecto "Los secretos de tu cerebro", nos explica en esta entrevista por qué el vínculo de apego con los hijos es un proceso neurobiológico que modifica radicalmente nuestro cerebro.

Por Luz Edwards S. Fotos: Cuca Jensen.

Al ser papás, sentimos que ya no somos los mismos; que la perspectiva desde donde miramos la vida cambió para siempre. Las neurociencias hoy demuestran que ese sentir tiene un correlato físico en el cerebro, órgano que, efectivamente, se modifica con la paternidad.

Ésta es una de las líneas de investigación de Natalia López Moratalla, catedrática de la Universidad de Navarra, y que difunde a través del proyecto virtual "Los secretos de tu cerebro". La investigadora explica que la capacidad de respuesta pronta y adecuada a las señales infantiles está profundamente registrada en el cerebro del padre y de la madre por una razón de supervivencia, pues los bebés son totalmente dependientes del cuidado de adultos.

"La naturaleza ha dotado de una predisposición, innata e inconsciente, a una reacción afectiva a la cara de los bebés. Un análisis de las respuestas afectivas implícitas de 90 adultos hacia los rostros de lactantes muestra que las caras infantiles son estímulos biológicamente relevantes que captan la atención y generan emociones positivas de forma independiente del sexo y de la condición de padres", señala Natalia López Moratalla en uno de sus estudios. Es decir, los niños están diseñados para atraer a los adultos y, nosotros, para sentirnos felices y satisfechos de poder ayudarlos.

¿Cuáles son los principales cambios que ocurren en el cerebro de un hombre al volverse padre?

Un padre puede ni siquiera saber que lo es, pues no está involucrado físicamente en el embarazo. Sin embargo, cuando cuida del bebé, lo acaricia, lo baña, ocurre que ese contacto físico con el pequeño le hace aumentar la hormona de la confianza –la oxitocina– en el cerebro, que "riega" las áreas implicadas en las relaciones con los demás y le aumenta el vínculo de apego paternal.

LA MATERNIDAD AUMENTA EN LA MUJER LA CAPACIDAD DE EMPATÍA EMOCIONAL (RECONOCIMIENTO Y "CONTAGIO" DE LAS EMOCIONES DE OTRO). LA EXPERIENCIA DE LA PATERNIDAD EN LOS HOMBRES AUMENTA LA EMPATÍA COGNITIVA (CAPACIDAD DE "TEORIZAR" ACERCA DE LO QUE LE OCURRE A OTRO). SE ORIGINAN, ASÍ, VÍNCULOS DE APEGO CONJUNTOS Y COMPLEMENTARIOS.

¿Y en la mujer embarazada qué cambios se observan?

El embarazo le regala de forma natural a la madre dos cosas importantes: le quita el estrés que dañaría al hijo y le genera el vínculo de apego. Este vínculo supone una doble vía: le atrae con fuerza al niño y le elimina el enjuiciarle negativamente. Tras el nacimiento, y ligado a la experiencia de cuidado, este vínculo se fortalece.

¿Puede una mujer negarse a estos cambios que ocurren en ella desde la gestación?

El padre está "fuera" de la gestación por lo que para comenzar a establecer y desarrollar el vínculo de apego necesita la experiencia de cuidado, al igual que cualquier persona que cuida a un niño desde muy pequeño se vincula a él. Sin embargo la gestación, al ocurrir en el cuerpo de la mujer, cambia necesariamente su cerebro; no es algo que se puede escoger.

¿Es el llamado instinto maternal?

Es mucho más que instinto maternal.

Es amor que se manifiesta en una especial sintonía: le entiende, sabe qué necesita en cada momento y sabe dárselo con abnegación.

¿Ser padre o madre vuelve a la persona más generosa, empática, atenta, etc. con otros o más que nada con sus hijos?

No sólo con sus hijos; desarrollan su cerebro social formado por las áreas que procesan la relación con las personas y, por tanto, mejora la capacidad de cada uno para convivir y relacionarse en el trabajo, las amistades etc.

Acerca del cerebro multitarea de la madre de hoy: ¿puede cumplir realmente con tareas paralelas sin estresarse o puede ser un arma de doble filo la plasticidad del cerebro en este sentido?

No es un arma de doble filo, sino un don de la maternidad. Muy pocas personas tienen la capacidad de atender a varias tareas sin perder eficacia en ellas. La madre que atiende tareas dentro y fuera del ámbito familiar las hace sin perder la eficacia que tenía antes y a la vez logra mantener la atención centrada en el hijo. HF



QUIÉN ES

Natalia López Moratalla es docente, investigadora y divulgadora científica; Licenciada en Ciencias Químicas y Doctora en Ciencias Biológicas. Su atención a problemas que exigen un estudio interdisciplinar le ha llevado al conocimiento y enseñanza de la Biología teórica, la Bioética y las Neurociencias. Es catedrática de la Universidad de Navarra y presidenta de la Asociación Española de Bioética y Ética Médica. Desde 2010 dirige el proyecto www.lossecretosdelcerebro.net cuyo propósito es mostrar los hallazgos de la neurociencia en un lenguaje didáctico.

El inicio: Tolerancia inmunológica y simbiosis de dos vidas

- Entre el embrión y el cuerpo de la madre se produce un diálogo molecular desde el inicio de la gestación. A través de una red de sustancias que se liberan y actúan localmente, se silencian todas las células maternas que generarían el natural rechazo hacia lo extraño: las células denominadas «asesinas naturales», los linfocitos T, tóxicos para las células extrañas; y los linfocitos B, que producen los anticuerpos de rechazo. Así, el embrión convierte el sistema inmunológico de su madre en uno tolerante hacia él, dándose una simbiosis de dos vidas.
- Entre el segundo y cuarto mes de embarazo la progesterona (hormona sexual femenina) aumenta entre 10 y 100 veces en el cerebro de la mujer y reduce la respuesta emocional y física al estrés, favoreciendo un mejor desarrollo del niño. Las señales que él envía estimulan la producción de neurotransmisores cerebrales en la madre como oxitocina (hormona de la confianza), prolactina (hormona que induce la producción de leche) y dopamina (reguladora de movimientos y sistemas de premio-recompensa).
- Al quinto mes la madre ya nota los movimientos del feto y comienza la secreción de oxitocina. En el momento del parto, por el contacto cuerpo a cuerpo y la succión del niño, se libera la oxitocina almacenada en las neuronas durante el embarazo, con lo que se refuerza el vínculo de apego.
- El padre del niño no tiene por qué quedarse fuera de este proceso. Al preocuparse por el niño, experimentar sus movimientos tocando la barriga de la madre, al hacer planes de vida que favorecen el bienestar del hijo, genera oxitocina en su cerebro y comienza el proceso de agudizar los sentidos y otros cambios que lo llevan a la inclinación natural de proteger al niño. Esta inclinación es un "estrés positivo" para el padre, que potencia la aparición de nuevas neuronas por acción de la prolactina y con ello ventajas cognitivas. Por ejemplo, las nuevas neuronas favorecen la formación de recuerdos a largo plazo que aumenta la duración del vínculo, pues se configura una "memoria social" con el hijo.

Leer más: *Cerebro materno, cerebro paterno*, Natalia López Moratalla. 2015. E-book descargable en el Módulo 2 de <http://www.lossecretosdelcerebro.net/> (suscripción gratuita).