

# La agresividad, el placer y el desarrollo <sup>1</sup>

Hendrik Vaneeckhaute

[www.emo.bio](http://www.emo.bio)

La **agresividad** es la energía generada por el instinto de supervivencia para garantizar las necesidades básicas: alimentación, temperatura, abrigo, protección, afectividad, etc.

La agresividad es la energía que tenemos para conseguir lo que necesitamos y deseamos y para defender lo nuestro. Es la energía que nos hace mover para buscar nuestro bienestar como ser humano.

Somos seres sociales, por lo tanto la agresividad es fundamental en nuestra comunicación con los demás. Y en esta interacción con el mundo que nos rodea, nuestra agresividad se moldea. Dependiendo de cómo es esta interacción, nuestra agresividad se mantiene en un nivel saludable que permite una vida plena y feliz, se vuelca contra nosotros y nos convierte en personas sumisas, incapaz de luchar por lo que queremos o se hace violenta o destructiva hacia los demás o el entorno.

## La agresividad como motor del desarrollo.

De la agresividad nace el movimiento, el salir hacia el mundo, la expresión como ser humano. Y requiere un reconocimiento mínimo. De la agresividad nace el movimiento, y el movimiento tiene como objetivo último la comunicación con el otro, con el mundo que nos rodea. Si dañamos la expresión de la agresividad, dañamos la comunicación, la relación con el otro.

Un niño depende del otro, del adulto, para sobrevivir, y su agresividad estará inicialmente dirigida a obtener la satisfacción de sus necesidades a través de este adulto: que sea alimentado, abrigado, tomado en brazos, etc. En otras palabras que sea cuidado por el adulto. La agresividad le hace buscar el pezón al nacer (cuando es dejado en el abdomen de la madre), le hace protestar cuando tiene hambre, cuando quiere estar cerca (en brazos), cuando tiene miedo, etc. También le hace defender su espacio, sus juguetes, su relación con la madre cuando viene un hermanito, etc. La agresividad también le hace ir hacia el mundo, buscar interacción, exploración y socialización.

## La agresividad infantil les hace reclamar lo que necesitan:

- contacto con afectividad (necesidad de estímulo cutáneo)
- tener un adulto de *confianza* disponible (necesidad de seguridad)
- contención, cobijo (necesidad de seguridad, de temperatura)
- alimentación (necesidad de energía)
- explorar el entorno (necesidad de entender)
- comunicación (necesidad de entender, de ser reconocidos)
- moverse (necesidad de desarrollo motriz)
- autonomía, decidir (necesidad de ser reconocidos)
- defender sus cosas (necesidad de ser reconocidos)

El niño depende del adulto y lo reclama para la obtención de la satisfacción de sus necesidades

## Y lo hacen de la forma que saben:

- con el llanto
- con el grito
- con la mano (pegando)
- con el juego
- con el movimiento

---

<sup>1</sup> Bajo licencia Creative Commons



**Reconocimiento - NoComercial (by-nc):** Se permite la generación de obras derivadas siempre que no se haga un uso comercial. Tampoco se puede utilizar la obra original con finalidades comerciales.

- con la palabra

La agresividad por lo tanto es la energía detrás de la expresión de las necesidades. Y las necesidades forman el motor del proceso de desarrollo del niño o de la niña.

Las principales necesidades, además de las de alimentación, seguridad física y los cuidados más fisiológicos (higiene), son:

- necesidad de afectividad que se regula a través del adulto cuidador en la interacción tónica: el tono de la mirada, de la voz y del tacto (estímulo cutáneo);
- necesidad de seguridad emocional: tener un adulto de *confianza* disponible, sentir la contención emocional y física del adulto;
- necesidad de entender el entorno: poder explorar libremente, tocar, probar, etc.;
- necesidad de comunicación: vivir una interacción con sentido proporcionado por el adulto que ayuda a estructurar las vivencias y las emociones;
- necesidad de desarrollo motriz: el movimiento libre proporciona las experiencias placenteras necesarias para un desarrollo motriz en equilibrio, que a su vez es fundamental para el desarrollo cognitivo;
- necesidad de ser reconocido: tener autonomía, poder decidir, poder defenderse y sentirse defendido.

Estas necesidades no pueden ser separadas, están íntimamente conectadas unas con otras. Cuando damos afectividad, damos seguridad y estructuramos las experiencias de los niños. Cuando permitimos el movimiento libre en un entorno seguro, proporcionamos reconocimiento y autonomía, damos seguridad, ayudamos a entender el mundo, damos autoconfianza, etc.

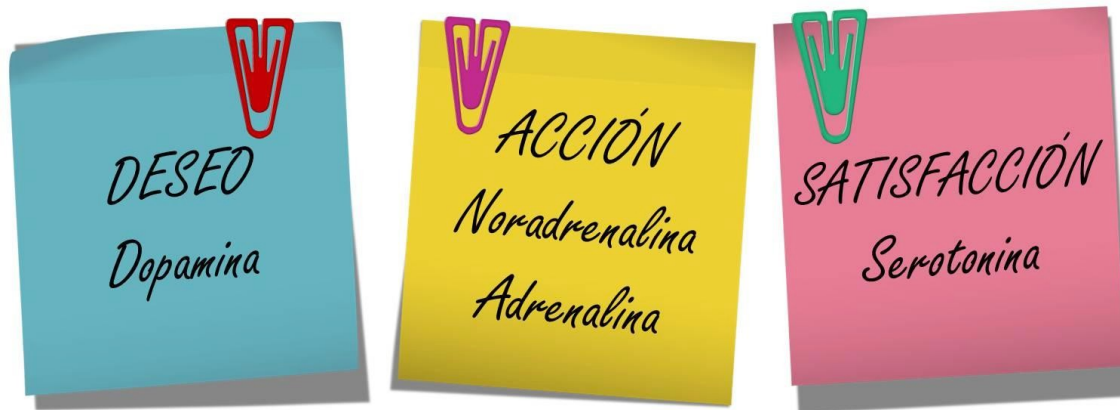
**Las necesidades necesitan ser satisfechas de forma placentera para favorecer un desarrollo sano.**

## La agresividad como pulsión de vida.

Podemos ver la agresividad también como un impulso básico que genera una tensión que hace mover a la persona para tomar una determinada acción, con el objetivo de obtener la satisfacción placentera de su necesidad, lo cual provoca la relajación de la tensión inicial.

### Esquemáticamente Agresividad:

tensión → carga → descarga → relajación  
 (impulso/deseo) (energía/acción) (placer)  
 Dopamina Noradrelanina Serotonina



<p>La <b>dopamina</b> es un neurotransmisor que está relacionado con la apetencia, el deseo, el placer y el movimiento.                      Hace falta para mantener la atención, y fijar experiencias y aprendizajes en la memoria de largo plazo.                      Los niveles                      * <b>muy elevados</b> se relacionan con la manía;                      * <b>los altos</b>, con el buen humor, espíritu de iniciativa y motivación;                      * <b>los bajos</b>, con depresión, desmotivación e indecisión.</p>	<p><b>Noradrenalina:</b>                      Su función es en el establecimiento de los niveles de energía.                      La noradrenalina se encarga de crear un terreno favorable para la atención, el aprendizaje y la sociabilidad.                      Un <b>nivel bajo</b> provoca falta de atención, escasa capacidad de concentración y de memorización.</p>	<p>La <b>serotonina</b> nos permite relajarnos y sentirnos en paz.                      Los <b>niveles altos</b> de serotonina producen calma, paciencia, serenidad, control de uno mismo, sociabilidad, adaptabilidad y humor estable.                      Los <b>niveles bajos</b>, en cambio, conducen a la hiperactividad, la agresividad, la impulsividad, las fluctuaciones del humor, irritabilidad, la ansiedad, la insomnio, la depresión, la migraña, la dependencia (drogas, alcohol) y la bulimia.</p>
---	---	---

El esquema nos enseña que la necesidad o el deseo (dopamina), genera la acción (noradrenalina) que cuando logra la satisfacción placentera, genera una relajación (serotonina), que a su vez es necesario para generar otra vez un nuevo deseo (dopamina).

**De esta forma creamos un ciclo, una pulsión de vida que impulsa el desarrollo.**

Cuando el nivel de satisfacción de las necesidades no es suficiente, las tensiones generadas por las necesidades no se relajan y generamos bloqueos en el desarrollo.

Desde el punto de vista del estrés, estas tensiones suponen focos de estrés para el organismo. Cuando son mantenidas en el tiempo generan dificultades y trastornos.

### Demasiada tensión

Como hemos visto antes, la satisfacción placentera de una necesidad provoca la relajación de la tensión creada. Cuando no hay distensión, la tensión se va acumulando y puede buscar salidas alternativas para reducir el nivel de tensión.

En primera instancia habrá una descarga directa de la tensión: el niño protesta, llama, llora, pega, muerde,...

Cuando esta descarga no es permitida, la tensión se acumula.

La **destruibilidad** es un acto consecuencia de una sobre-tensión. Se ‘destruye’ (a objetos, al otro, a si mismo) sin aparente razón. Son niños que pegan (o muerden, destruyen) sin aparente razón, o de forma muy exagerada. El movimiento que acompaña esta distensión, en general es un movimiento brusco, impulsivo.

En caso de una represión sistemática o una represión muy fuerte, el niño aprende a no expresar la necesidad. Es la anulación del deseo. Son niños que se vuelven apáticos, que no tienen interés o son muy dóciles. La agresividad es utilizada para autoreprimir el propio deseo.

### Esquemáticamente Agresividad - Destruibilidad:

tensión → carga → descarga → relajación  
(impulso/deseo) (energía/acción) (placer)

tensión → carga → descarga (destruiva) → relajación parcial

Cuando no permitimos la expresión de la agresividad, se acumula la tensión, después se produce una descarga.

tensión → carga

Cuando no permitimos de forma sistemática la expresión de la agresividad, o la ignoramos de forma constante, el niño deja de pedir, deja de desear.

## El sistema nervioso vegetativo o autónomo.

La tensión y la relajación que se genera en el esquema de la agresividad, se articula en el cuerpo del niño (y del adulto) a través del sistema nervioso.

### **Tensión – distensión: Funcionamiento del sistema nervioso autónomo**

Si dividimos nuestro sistema nervioso según su función, podemos hablar del **sistema nervioso somático**, y del **sistema nervioso autónomo**.

El **somático** regula las funciones voluntarias (por ejemplo movimiento muscular, tacto) Es sensitiva (desde los receptores hacia la médula espinal: temperatura, tacto dolor, presión, visión, gusto, olfato, ..) o motora (al revés, desde la médula espinal hacia los efectores).

El **sistema nervioso autónomo o vegetativo** regula las funciones involuntarios o inconscientes del organismo (p.ej. movimiento intestinal, sensibilidad visceral, respiración corazón, ...) A su vez se puede dividir en dos sistemas: el simpático y el parasimpático que tienen funciones antagónicas.

El **sistema nervioso parasimpático**: conserva y almacena la energía, mantiene el cuerpo en situación normal 'relajado': expande. Fomenta la vasodilatación, para redistribuir el riego sanguíneo a las vísceras y favorecer la excitación sexual, contrae el esfínter del iris, prepara-facilita la función digestiva, relajación esfínteres, etc.

El **sistema nervioso simpático**: prepara el cuerpo para la huida, contrae. Aceleración y contracción cardíaca, estimula la sudoración, vasocontracción: redirigir la sangre hacia los músculos, corazón, contrae el esfínter, dilatación iris, etc.

### **Equilibrio entre los dos sistemas....**

La respuesta del sistema neurovegetativo es sensible a lo que ocurre a nivel no-verbal: capta los cambios de humor, la calidez del tacto, el rechazo, el enfado, la preocupación, aunque no sean expresados por palabras. Frente a lo desagradable se contrae, frente a lo agradable se expande.

El sistema vegetativo empieza a actuar durante la vida intrauterina recogiendo los cambios hormonales de su ecosistema: la madre. También durante los primeros años de vida, antes de que el sistema central haya completado su desarrollo, el sistema vegetativo está activo y recoge las experiencias que quedan profundamente grabadas en nuestra memoria no-consciente o memoria emocional.

En la medida que la respuesta del entorno sea en consonancia con lo que el niño pequeño capta a través de su sistema vegetativo, puede desarrollarse un equilibrio entre el mundo emocional y racional. El niño desde la seguridad y coherencia que percibe del entorno, se desarrolla de forma equilibrada, explorando el entorno con gran flexibilidad.

Un entorno que no da respuesta a las necesidades básicas de forma suficientemente placentera, o que es percibido como hostil, da lugar a una persona con una *coraza* más rígida: el sistema simpática está sobre-activado, está en alerta (inconsciente) y conlleva poca sensibilidad (con poco contacto con las emociones). El niño se desarrolla en un estado de supervivencia.

**Lo sano es tener un sistema nervioso vegetativo pulsativo, que ajusta de forma flexible nuestro tono. Sólo en caso de necesidad real, nos pone en un estado de alerta y de tensión.**

## El estrés y los niños.

Cuando hablamos de estrés hay que distinguir entre tres tipos de estrés. El estrés positivo, el asumible y el tóxico.

El **estrés positivo** genera pequeñas alteraciones en el cuerpo (acelera el pulso, genera un estado de alerta emocional o cognitivo puntual.) Es provocado por acontecimientos en el día a día, pequeñas adversidades, retos, etc. Los niños, con el acompañamiento adecuado de los adultos, aprenden así enfrentarse a la vida. Un entorno *normal*, con sus objetos, sus movimientos, sus interacciones con los demás, contiene los estímulos suficientes (estrés a un nivel positivo) para promover un desarrollo sano. La agresividad que acompaña las necesidades básicas de explorar, de entender, de moverse, crea una tensión, un estrés interno, vital, que empuja hacia el movimiento y funciona como motor del desarrollo. Este entorno necesita de un maternaje suficientemente bueno, con interacciones por parte del adulto cuidador que proporciona un nivel de satisfacción de las necesidades expresadas por parte del niño suficientemente placentera.

El **estrés asumible** implica un aumento brusco de estrés que potencialmente podría ser dañino para el organismo, pero que por su duración limitada en el tiempo y el acompañamiento adecuado son asumibles y el cuerpo es capaz de volver a su estado sano. Ocurre cuando un niño se hace daño, cuando entra en entornos muy ruidosos, entornos nuevos, cuando presencia algún evento impactante, etc. Esencial en este tipo de acontecimientos es la relación cálida, de seguridad con los adultos. En ausencia de tal relación, el estrés asumible se vuelve tóxico para el cuerpo.

El **estrés tóxico** implica un estrés demasiado prolongado en el tiempo, muchas situaciones estresantes seguidas o un pico de estrés sin el adecuado acompañamiento. Muchas veces pasa desapercibido, porque se trata de un nivel de estrés que en primera instancia no parece dejar huella, pero que va erosionando el funcionamiento sano del cuerpo. El estrés tóxico hace que el cuerpo produzca un excedente de cortisol que no es adecuadamente eliminado porque es demasiado prolongado en el tiempo, porque el cuerpo no tiene tiempo de recuperarse o porque no hay un acompañamiento adecuado que permite al cuerpo relajarse suficientemente. Los efectos en los niños pequeños son los más nocivos, porque alteran el funcionamiento del cerebro y dejan huellas. No recibir suficientes cuidados afectivos, no poder moverse y/o explorar suficiente, no sentirse queridos, estar sometido a exigencias demasiado elevadas, estar mucho tiempo en entornos estresantes, son algunos ejemplos de situaciones de estrés tóxico para los niños.

### Efectos nocivos del estrés.

El estrés tóxico afecta al funcionamiento del cerebro: disminuye las conexiones neuronales (sinapsis) y conlleva la disminución del volumen de cerebro en el córtex prefrontal. Esta es la zona que está involucrada en las funciones cognitivas y emocionales como son la toma de decisiones, el comportamiento social y la regulación de la impulsividad. El exceso de cortisol produce cambios en el funcionamiento del cerebro<sup>2</sup>. Otro de los efectos del estrés tóxico es la excesiva sensibilidad al mismo estrés: los niños se sienten atacados, o reaccionan de forma impulsiva ante expresiones y actitudes neutras de otras personas. Cuanto antes en el proceso de desarrollo del niño se produce este efecto, más duradero es.

### Estrés en bebés.

Incluso en las madres embarazadas, el cortisol (de la madre demasiado estresada) penetra en la placenta y afecta al desarrollo del feto. El estrés crónico en una madre embarazada durante el último trimestre está vinculado a la aparición de TDAH en el niño más adelante.

Se sabe también que los recién nacidos que son dejados en el abdomen de la madre al nacer, piel con piel, eliminan rápidamente la adrenalina y el cortisol, consecuencia del proceso de parto. Cuando los bebés son separados de la madre, el cortisol y la adrenalina permanecen mucho más tiempo en el cuerpo de los recién nacidos.

2 National Scientific Council on the Developing Child. (2005/2014). Excessive Stress Disrupts the Architecture of the Developing Brain: Working Paper 3. Updated Edition. <http://www.developingchild.harvard.edu>

Otros factores que producen estrés:

Dejar llorar tiene el mismo efecto nocivo en los bebés y niños.

Dormir separados de la madre también. En una investigación se constató que los niños de menos de un mes que duermen separados de sus padres muestran mayor sensibilidad al estrés.<sup>3</sup>

Sue Gerhardt, investigadora, psicoterapeuta y psicoanalista, Oxford.

"La primera infancia es la base de la salud mental"

"Los bebés no pueden gestionar un estrés excesivo"

"Para un bebé, estar lejos de su cuidador demasiado tiempo es muy estresante."

Para los bebés es esencial que haya momentos frecuentes de contacto visual con el adulto cuidador, de sonreír, de divertirse, de estar en brazos, de ser tocado, masajeado. Todo lo que tiene que ver con la vivencia del placer con el adulto le ayuda a crear un vínculo seguro, y le ayuda al equilibrio emocional, aumenta la resistencia al estrés y potencia el sistema inmune.

Se sabe por las investigaciones que los niños que tienen un buen vínculo afectivo con la madre (con la figura de maternaje), son más resistentes al estrés (soportan mejor el estrés y eliminan más rápidamente el cortisol), tienen relaciones más estables y obtienen mejores resultados académicos.

#### **Indicaciones de que hay un exceso de estrés:**

enfermar con frecuencia, comportamientos violentos, falta de exploración, ansiedad e inseguridad.

Niveles demasiado altos de estrés producen en los niños bloqueos y retrasos en el desarrollo, trastornos de comportamiento, etc.

#### **Conclusión:**

Las vivencias de los niños pequeños dejan huellas profundas en su organismo, que alteran su estado emocional y su forma de relacionarse con los demás y, más en general, con el entorno. En los primeros años de vida los niños se desarrollan en relación con el adulto cuidador. Desde el desarrollo en el útero, pasando por las primeras experiencias al nacer, los primeros meses y años, el adulto cuidador influye de una forma determinante en cómo es la criatura. Es en este sentirse cuidado y respetado, que vive un profundo sentimiento de sentirse querido. Y eso es la base de nuestra salud.

#### **Hendrik Vaneeckhaute**

Psicomotricista Relacional y Especialista en Prevención y Salud Infantil en el espacio

*en movimiento*, [Centro de Psicomotricidad Relacional](#)

Formador de profesionales de la educación y de madres y padres.

Psicomotricista en grupos de psicomotricidad relacional en niveles educativos y re-educativos y en sesiones terapéuticas individuales.

Más información y textos en el Blog: [www.emo.bio](http://www.emo.bio) . (También en [Facebook](#) y [Youtube](#) ).

<sup>3</sup> Solitary sleeping in young infants is associated with heightened cortisol reactivity to a bathing session but not to a vaccination M.S. Tollenaar, R. Beijers, J. Jansen, J.M.A. Riksen-Walraven, C. de Weerth; Radboud University Nijmegen, Behavioural Science Institute, Department of Developmental Psychology, Nijmegen, The Netherlands