



“FAMILIAS PROMOTORAS DE SALUD MENTAL”

**¿Y si la clave no es controlar,
sino conectar?**

La neurociencia de los vínculos que protegen

**Dra. Pilar del Rio Vigil
Médico Psiquiatra**

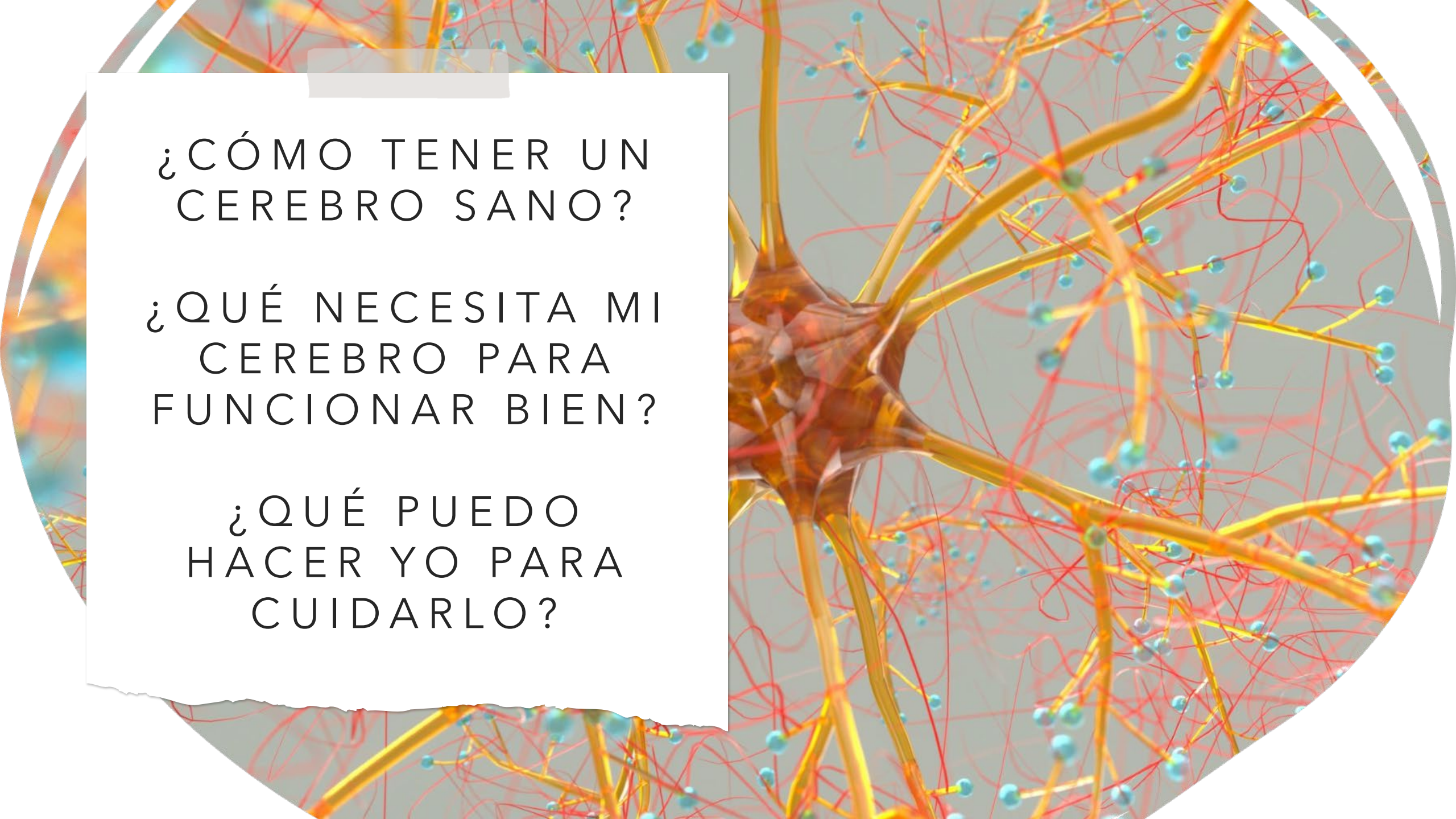
Santiago, 4 de Agosto, 2026

**¿A QUE LOS INVITO
HOY?**

NEUROEMPATIA:

Entender como
funciona nuestro
cerebro
para poder cuidarlo





¿CÓMO TENER UN
CEREBRO SANO?

¿QUÉ NECESITA MI
CEREBRO PARA
FUNCIONAR BIEN?

¿QUÉ PUEDO
HACER YO PARA
CUIDARLO?

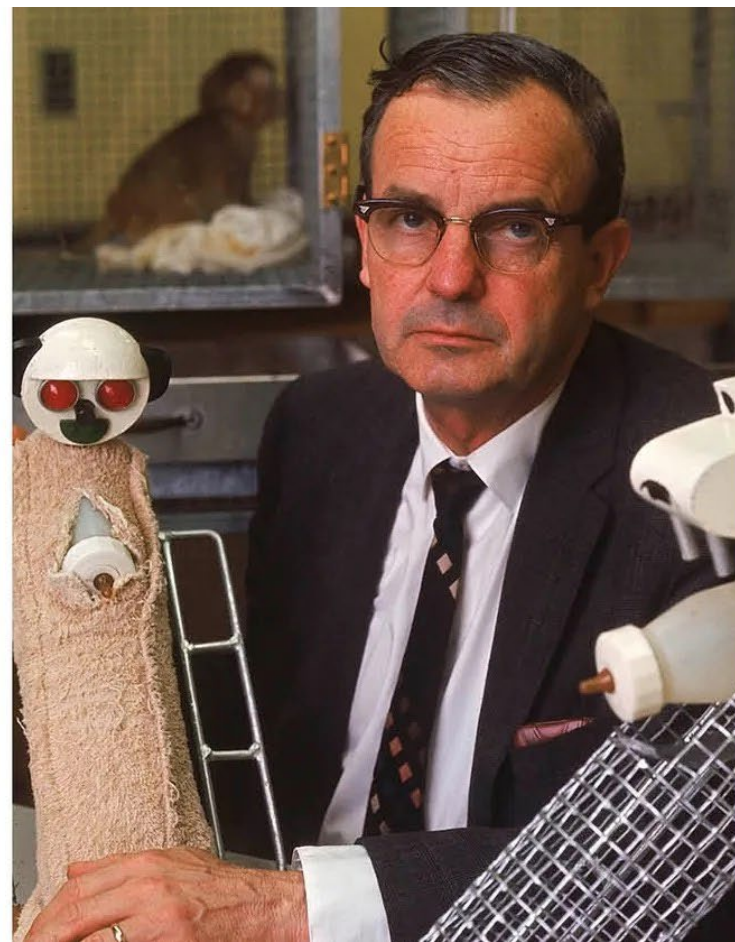
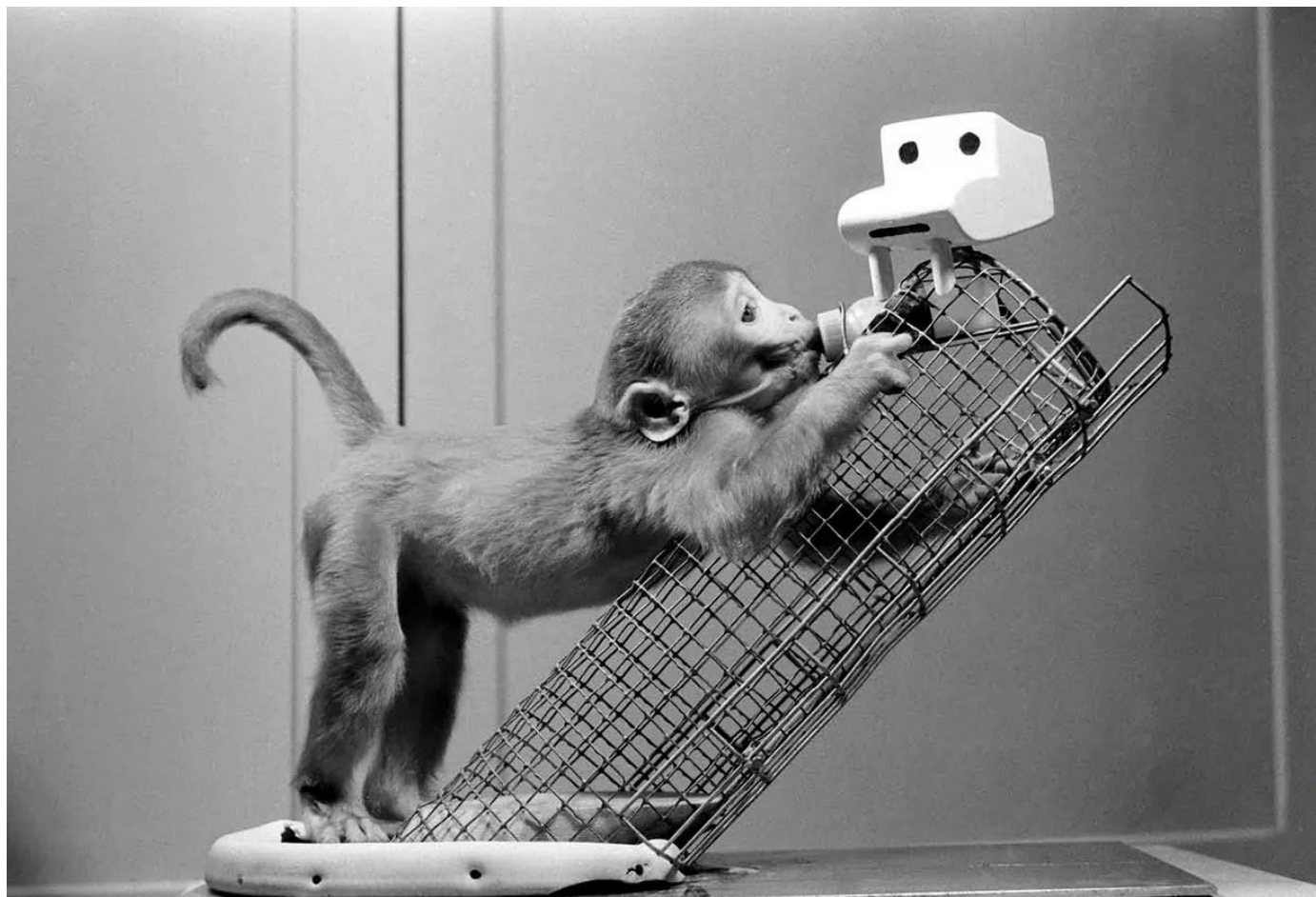
¿Qué factores inciden en el desarrollo evolutivo del cerebro?



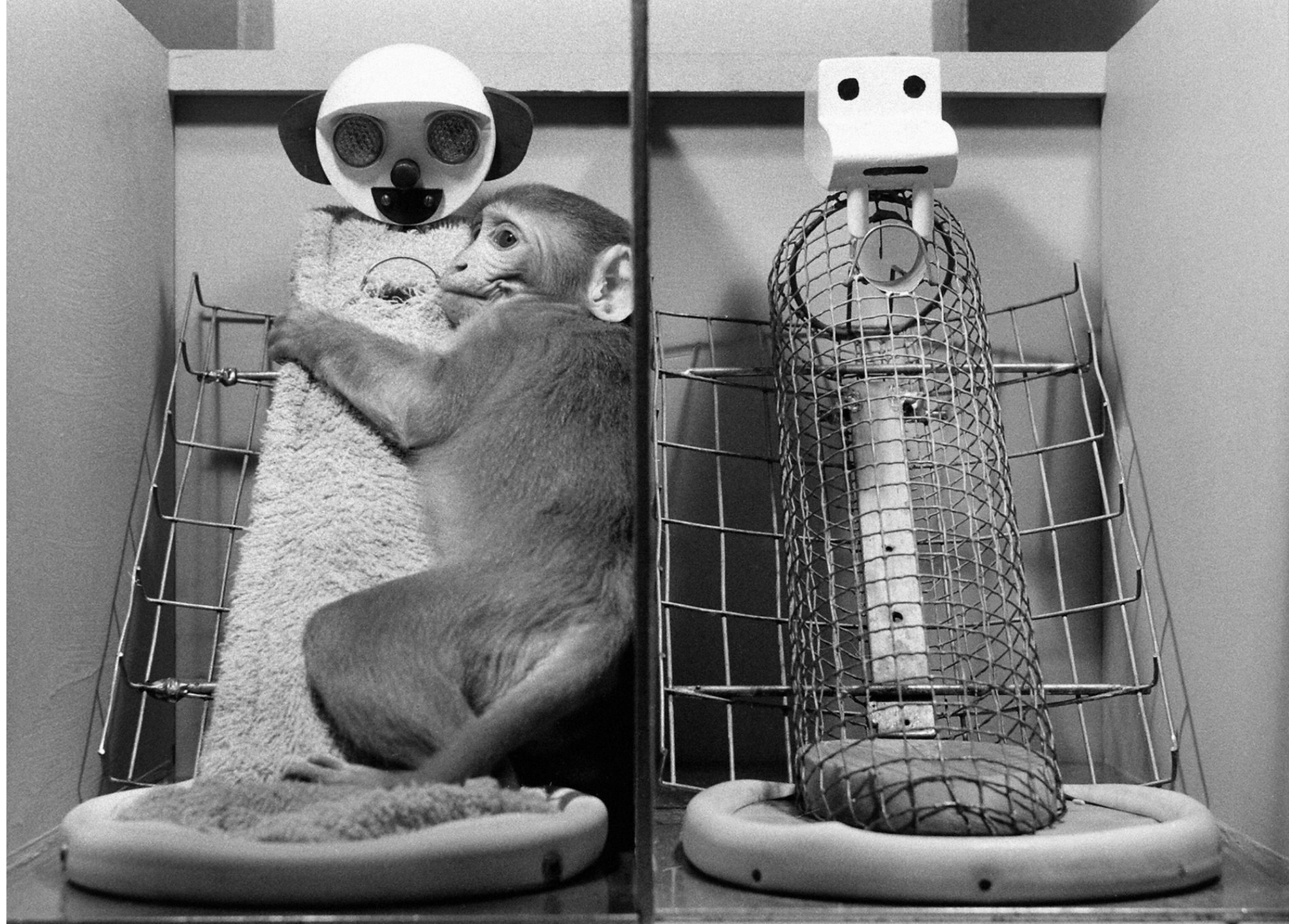
Cencini A., 1999

**¿Que necesita mi cerebro
para desarrollarse bien?**

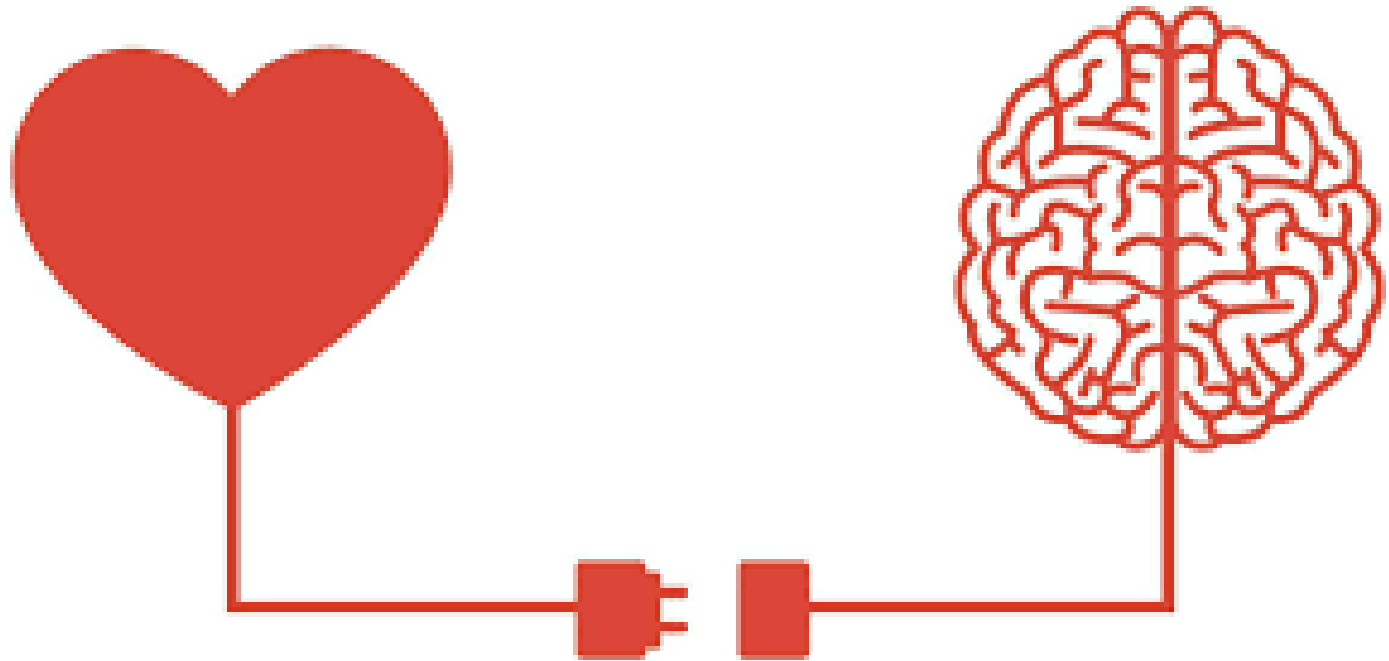




Harlow, 1960



Nuestro cerebro
esta cableado
para la conexión.
Sin otros, no
podemos
sobrevivir.



Lieberman M. (2013). *Social: Why Our Brains Are Wired to Connect*.

Pirámide de las necesidades

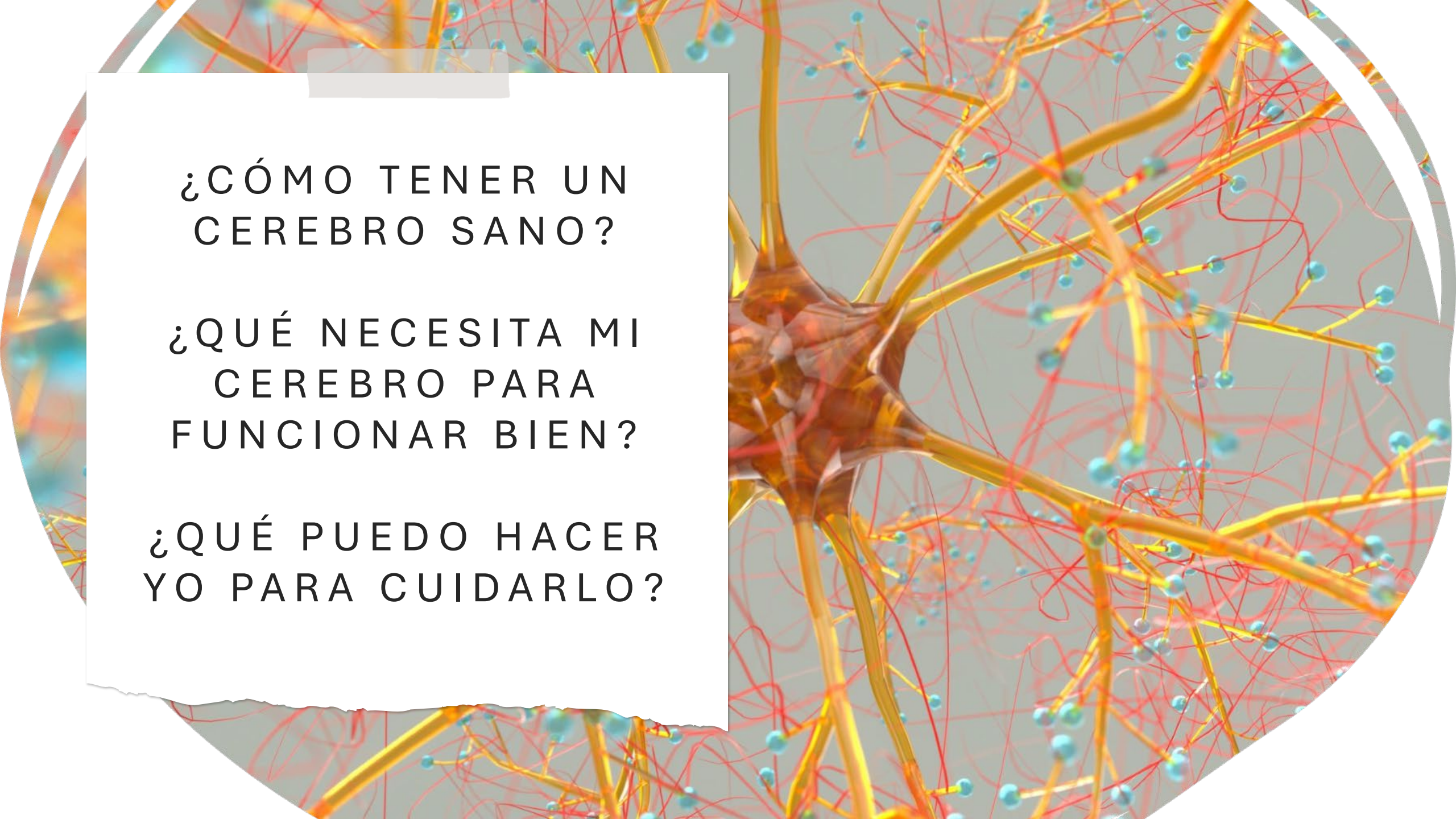
Maslow, 1943



¿SER ACEPTADO?



¿O SER AUTENTICO?



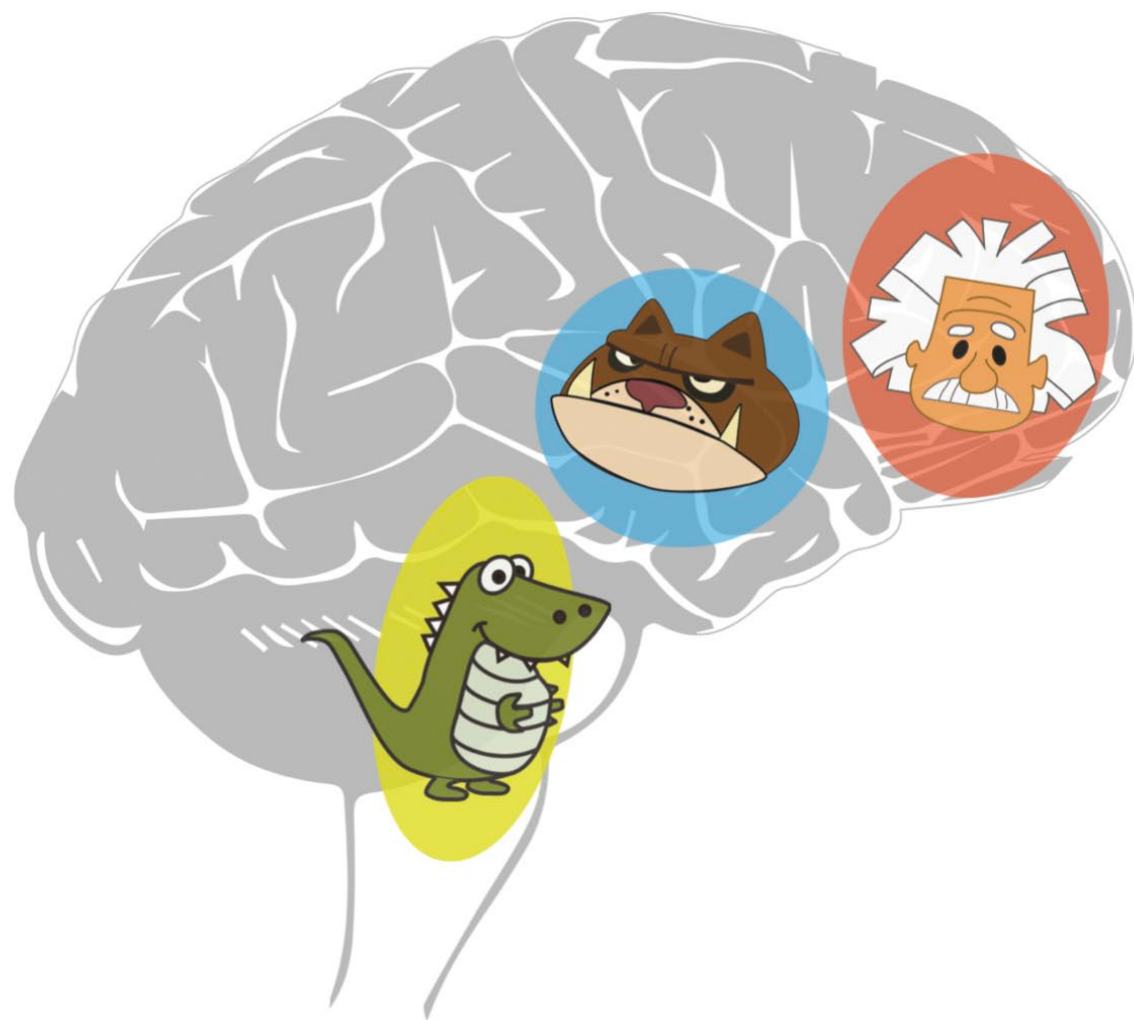
¿CÓMO TENER UN
CEREBRO SANO?

¿QUÉ NECESITA MI
CEREBRO PARA
FUNCIONAR BIEN?

¿QUÉ PUEDO HACER
YO PARA CUIDARLO?

¿Cómo funciona el cerebro de los niños, niñas y adolescentes?







Baja optimización de conectividad de
redes neuronales usadas para procesar
emociones:

**El Cerebro
Adolescente**

“Primero reaccionar, después pensar”

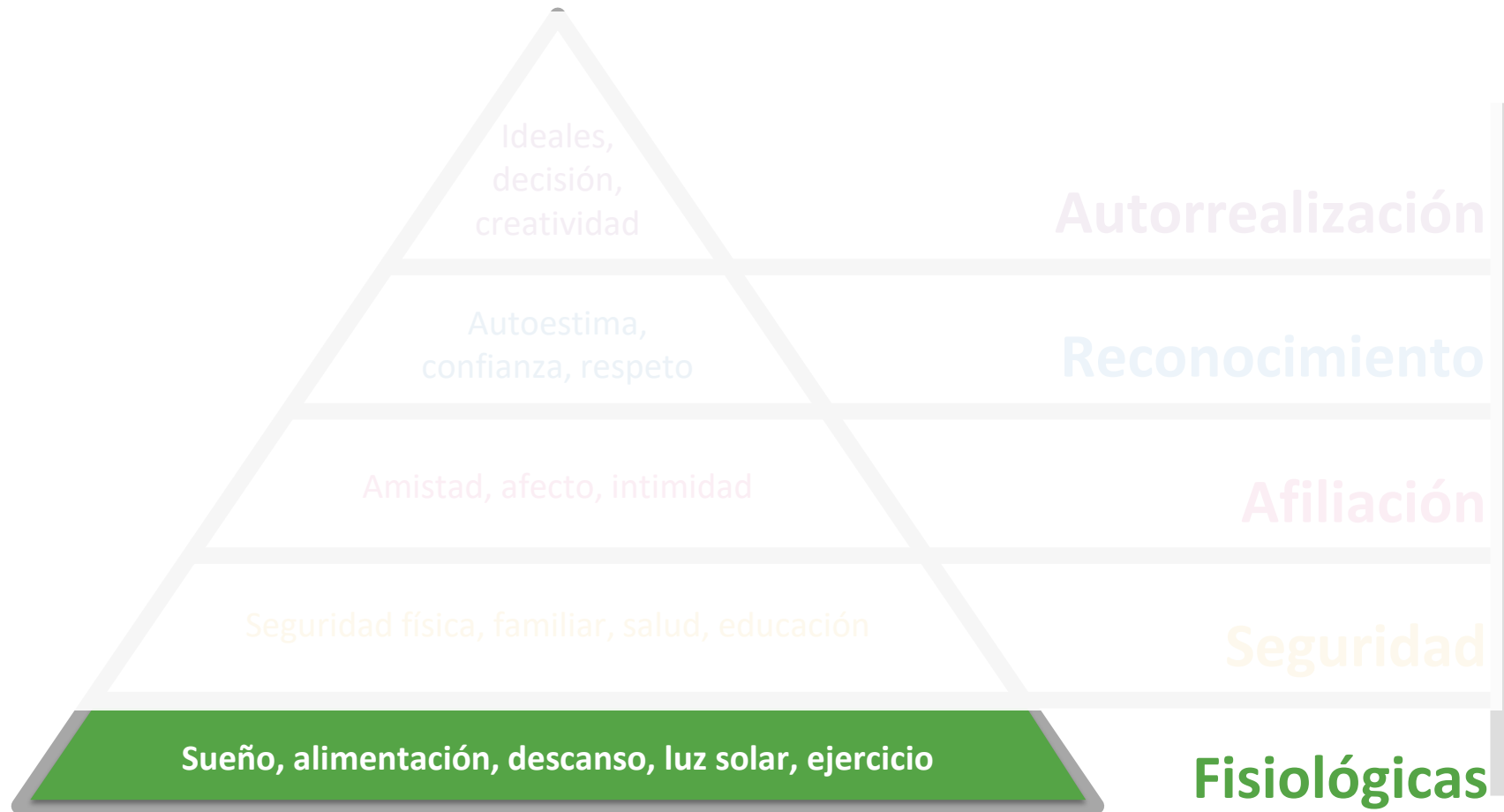
Corteza



Sistema
Límbico

Piramide de las necesidades

Maslow, 1943



Necesidades Básicas Fisiológicas



Luz Solar

Sueño

Alimentación

Ejercicio



Luz
Solar

**10' de exposición a luz
solar por día.**





Sueño

A esta edad: 8 a 10 hrs por noche.
(AASM y AAP)

- Dormir menos de 8 hrs se asocia con:
- ✓ mayor riesgo de ansiedad y depresión.
 - ✓ peor rendimiento académico
 - ✓ aumento irritabilidad e impulsividad
 - ✓ mayor riesgo de ideación suicida



Sueño

Medida más efectiva:
**Adelantar la hora de acostarse
en 30' a la vez.**

Alimentación

- Suspender el consumo de azúcar.
- Aumentar el uso de granos enteros.
- Nunca saltarse el desayuno.
- Evitar jugos de fruta.





Ejercicio

Al menos 60' al día.

<10 años: no estructurada.

>10 años: actividades sociales.

Actividad vigorosa (correr, deporte equipo) +
Fortalecer músculos y hueso (saltar, escalar,
peso, impacto)



El Ejercicio no solo fortalece los músculos, sino también el cerebro.

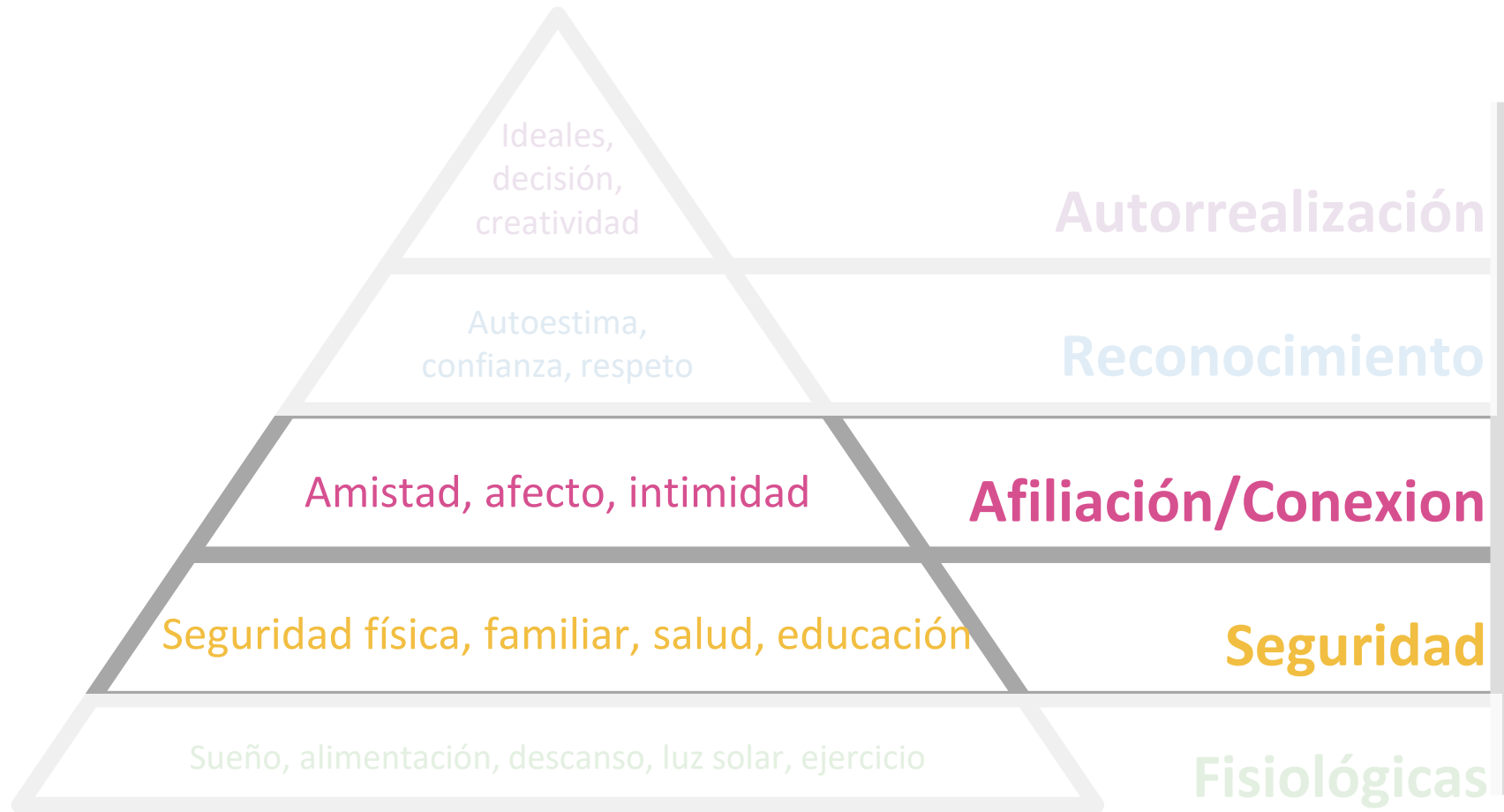
Ejercicio

Secreta BDNF:

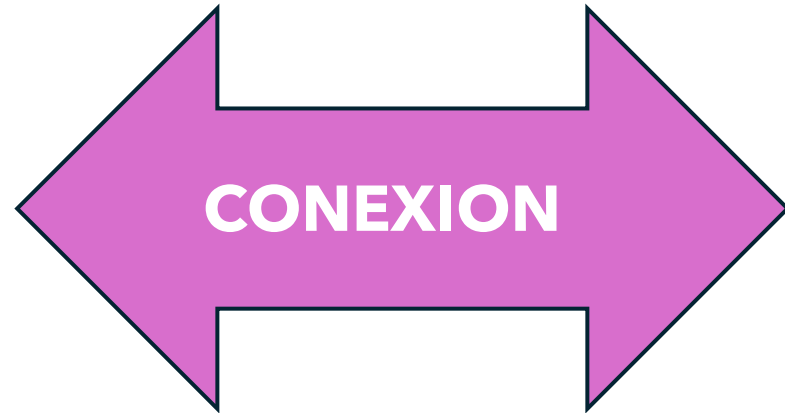
- ✓ Plasticidad cerebral
- ✓ Regulación emocional
- ✓ Mejor respuesta al estrés
- ✓ Factor protector de suicidio

Pirámide de las necesidades

Maslow, 1943



Necesidades Básicas Vinculares





EMPATIA

("Aprendizaje Social")

- **Adolescencia es el periodo de Aprendizaje social:** función del cerebro que se desarrolla y se aprende. Aprendo a formar redes y vínculos.

Conecto emocionalmente (como siente/piensa el otro)



Respondo de manera comprensiva y compasiva

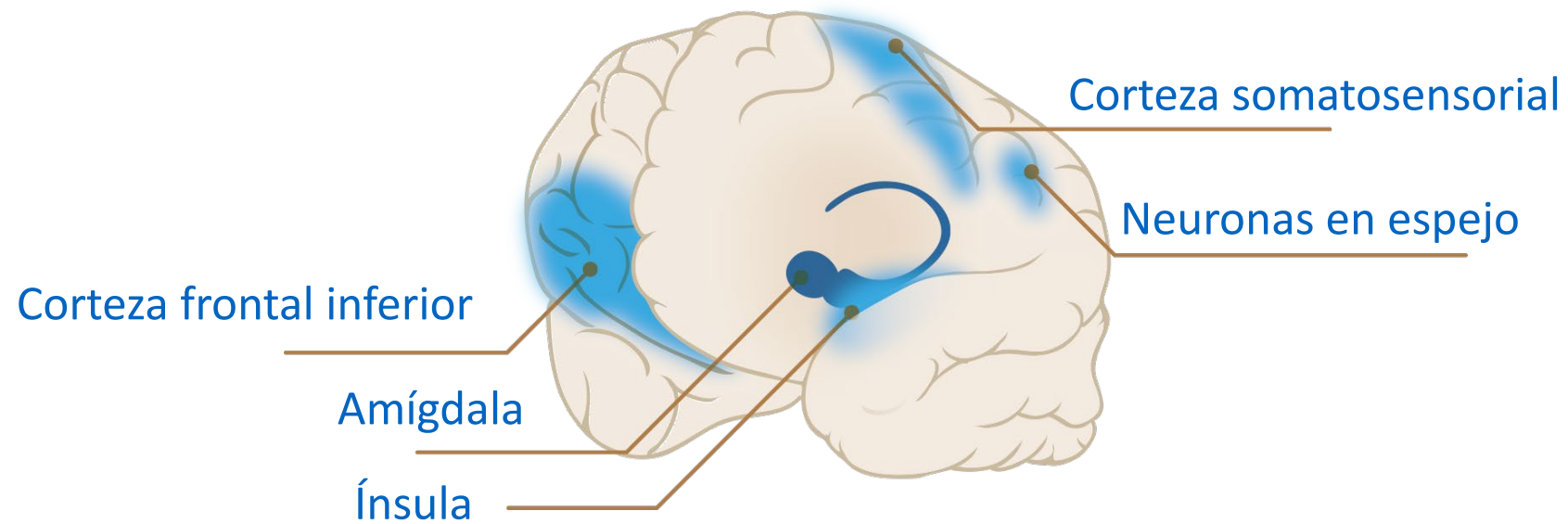


Me voy definiendo y construyendo redes

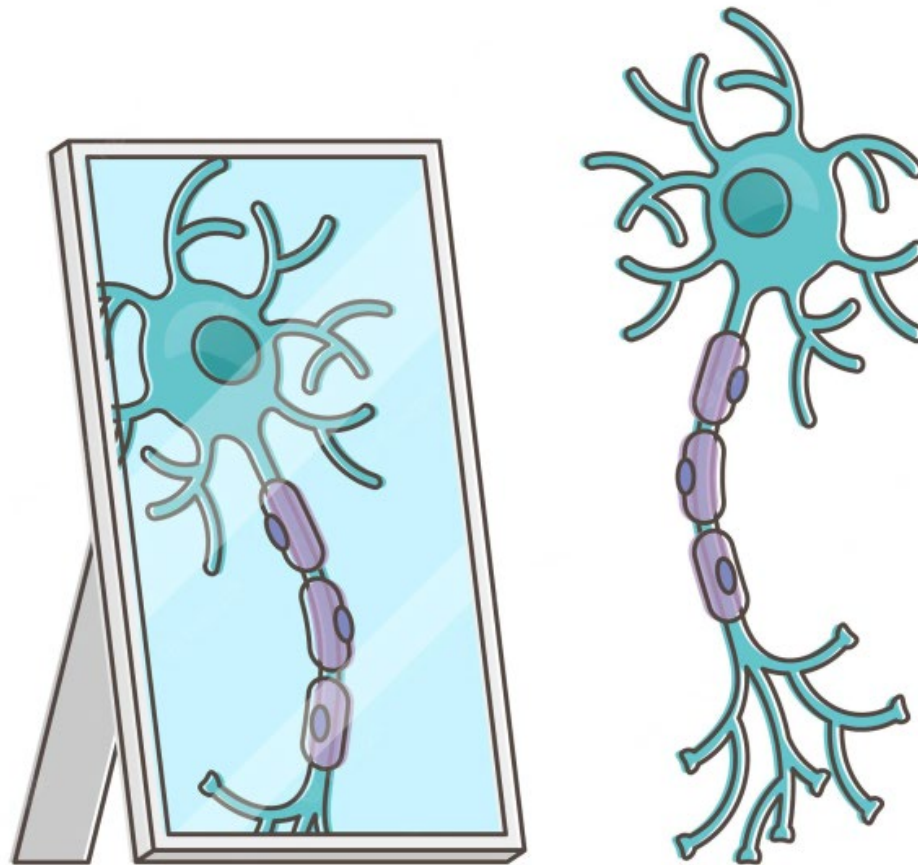


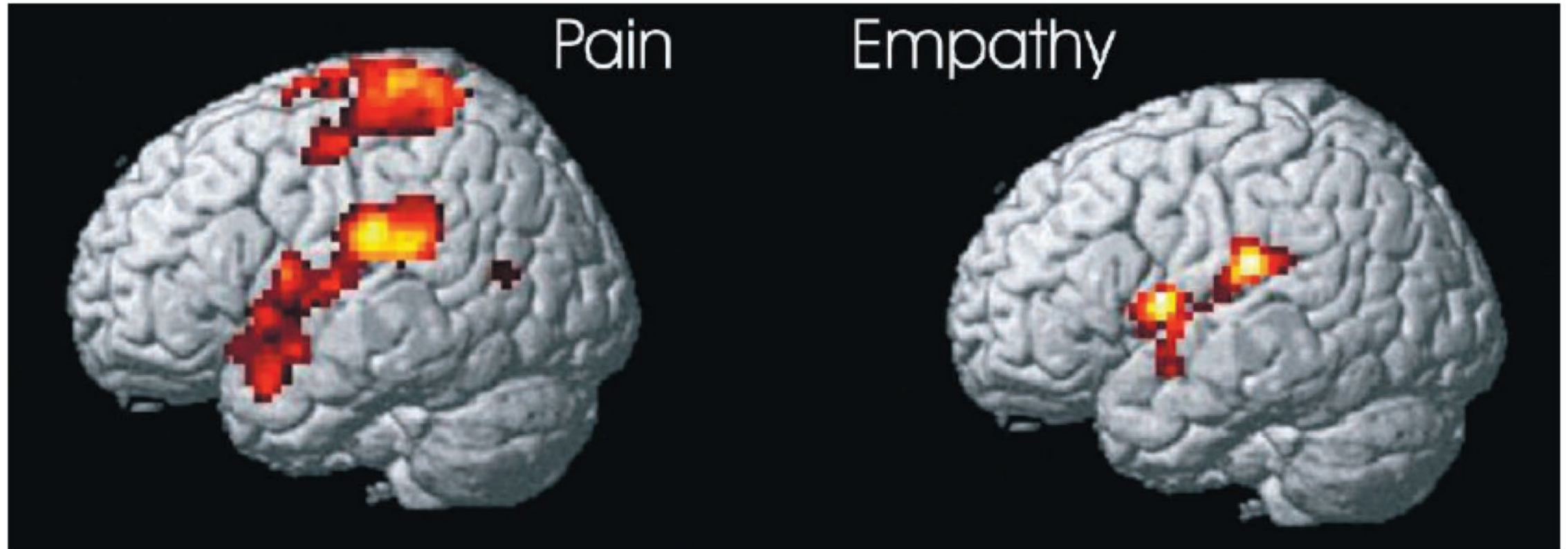
A mayor **capacidad de empatía**, mayor **capacidad de supervivencia** y más pleno desarrollo del SNC.

Cerebro y empatía



Neuronas Espejo

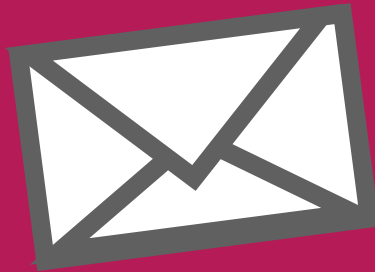




I feel your pain. In a 2004 paper, Singer showed that watching someone suffer activates some of the same brain areas as experiencing pain. The overlap is the root of empathy, she says.

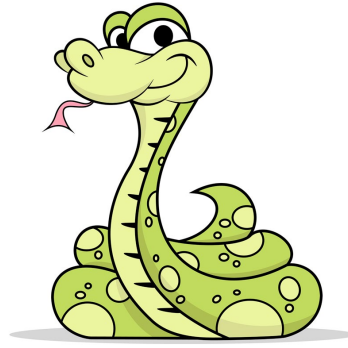


¿Cuáles son los mensajeros del circuito de la empatía?





**Genera estado
alerta**



**Protege ante
amenazas**



Desfavorece el apego



LIBERACIÓN DE VASOPRESINA

Inseguridad



Reduce la activación
de la amígdala



Reconocer emociones
faciales

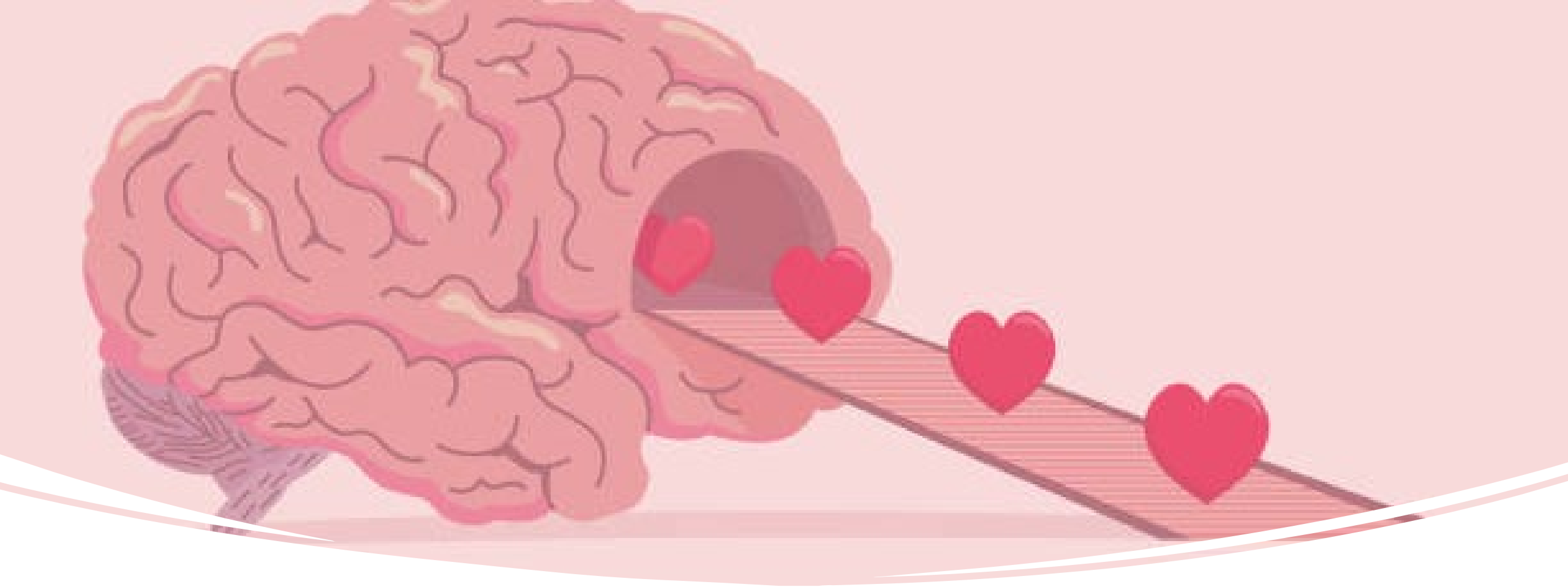


Favorece el apego
(ratones Knock-Out)



LIBERACIÓN DE OCITOCINA

Sentirse Acogido

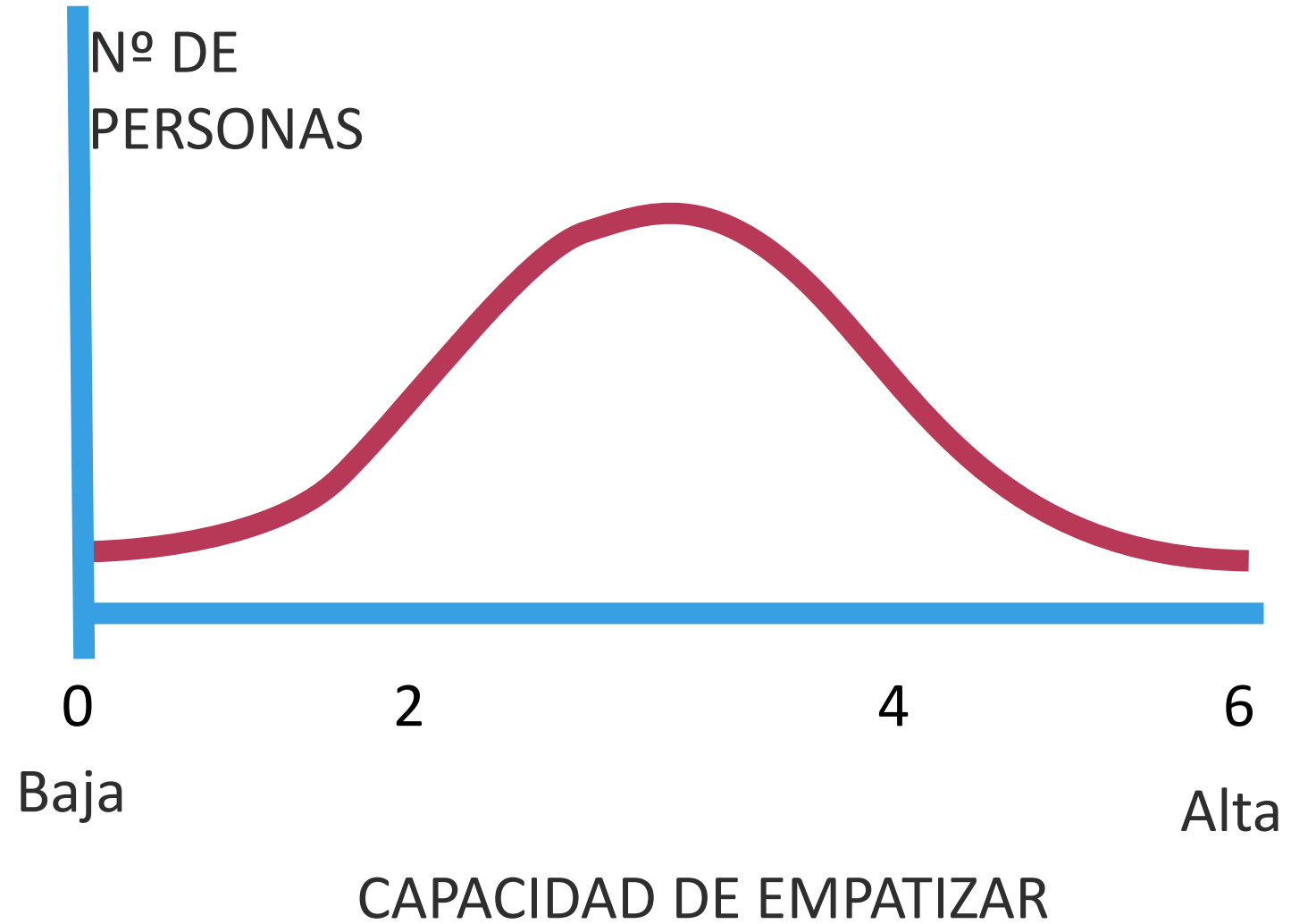


Oxitocina

- Oxitocina parvocelular: **Solo se activa en contacto con otro**. Facilita conexión emocional, aumenta la confianza y disposición a ser vulnerables.

“Estamos genéticamente codificados para la conducta pro social. En lo profundo de nuestros genes lo que queremos es estar con otros, en comunidad”.

Dr. Gul Dolen, John Hopkins. Publicado en Nature.



ANALICEMOS UN CASO REAL...

Esta semana el gran tema es que **Marcos** va a “sacar casa” porque esta de cumpleaños y lo dejaron celebrar con un carrete.

Marcos quiere ser parte del grupo de **Gaspar**, uno de los más populares del curso, y los añade al chat con la lista para los invitados.

Gaspar, le dice que reviso la lista, para asegurarse de que “la fiesta este buena” y le parece que debería sacar a **Teo** porque es “raro”. Le insinúa que si va **Teo**, el y sus amigos probablemente no vayan.

Teo es un buen amigo de Marcos, parte de su grupo, pero tiene gustos que **Gaspar** considera “raros” (le gusta el anime).

Marcos acepta y decide dejarlo fuera de la lista. Le inventa una excusa para sacarlo, le dice que lo dejaron invitar poca gente y nunca mas hablo del tema con el.

Cada vez que salía el tema en el colegio, **Teo** se iba a otro lado, no decía nada y no se atrevió a preguntarle a Marcos porque no lo había invitado, si todos los demás iban.

El día de la fiesta llego, **Teo** fue el único del curso que no pudo ir, y sus amigos nunca dijeron nada por temor a ser excluidos también.



Aprendizajes:

- Todos necesitamos pertenecer.
- También necesitamos fortalecer nuestra identidad, quien soy yo.



➤ Balance AUTONOMIA/APEGO

Aprendizajes:

- Cuando armamos grupos, la intención no es excluir, sino definirme.
- Lo más importante es la opinión de mis pares (altamente sensibles a *peer feedback*)
- Hay tendencia a imitar conducta agresiva (neuronas espejo).
- Estar en el grupo de la mayoría, no siempre es “pertenecer”. A veces es una reacción de supervivencia desde el miedo.



Salmivalli et al 2021.

El cerebro
interpreta el
aislamiento
social como una
amenaza para la
supervivencia.



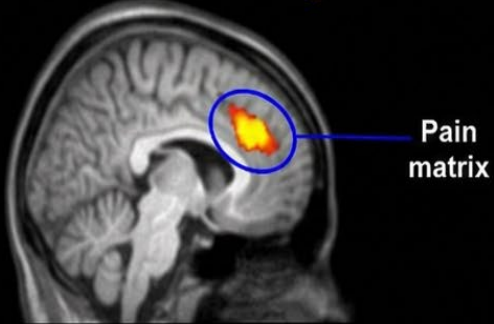
shutterstock.com · 2632652677

Naomi Eisenberg

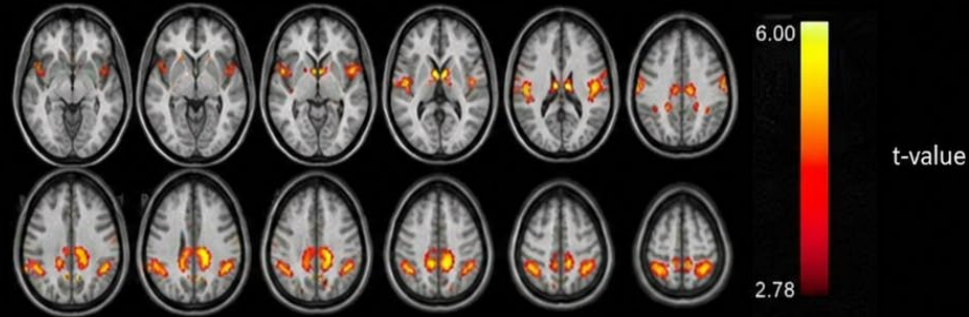
Social Rejection Activates Pain Regions

Eisenberger, Lieberman & Williams, *Science* 2003

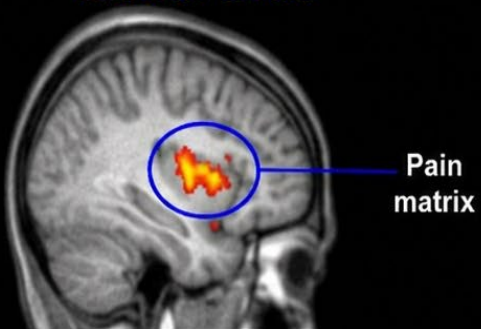
dACC Anterior Cingulate Cortex



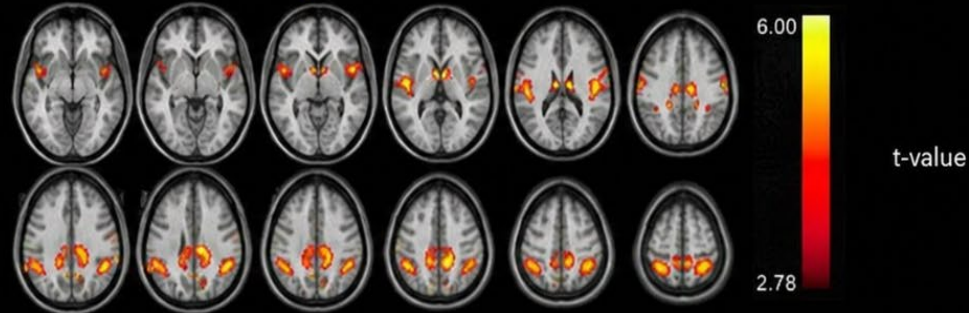
Physical Pain > Control



Anterior Insula



Social Rejection > Control



Regions activated by physical pain also activated by social rejection (dACC and anterior insula)

Overlap in pain matrix suggests social rejection "hurts"

Para el cerebro,
sentirse excluido
no es una
metáfora:

DUELE



¿ Que lleva a una persona a pensar en el suicidio?

El suicidio no es algo que se elige.

Sucede cuando nuestro **dolor** es superior a nuestros recursos para enfrentarlo.

No confundir

FACTORES PREDISPONENTES
O CAUSALES



FACTORES GATILLANTES



Aprendizajes:

No podemos elegir como nos sentimos, pero si como expresamos esa emoción o como reaccionamos a lo que estamos sintiendo.



**FACTOR DE
PROTECCION MAS
IMPORTANTE:**

**PEDIR AYUDA
(CONEXIÓN)**



LO MAS IMPORTANTE EN EL DESARROLLO DEL CEREBRO: **CONEXIÓN ENTRE CIRCUITOS**

- Cada circuito cerebral contribuye de manera diferente al funcionamiento social, emocional y cognitivo.
- Lo más importante, no es el desarrollo de cada circuito, sino cuanto se **CONECTAN** entre ellos.

Immordino-Yang & Knecht, 2020.



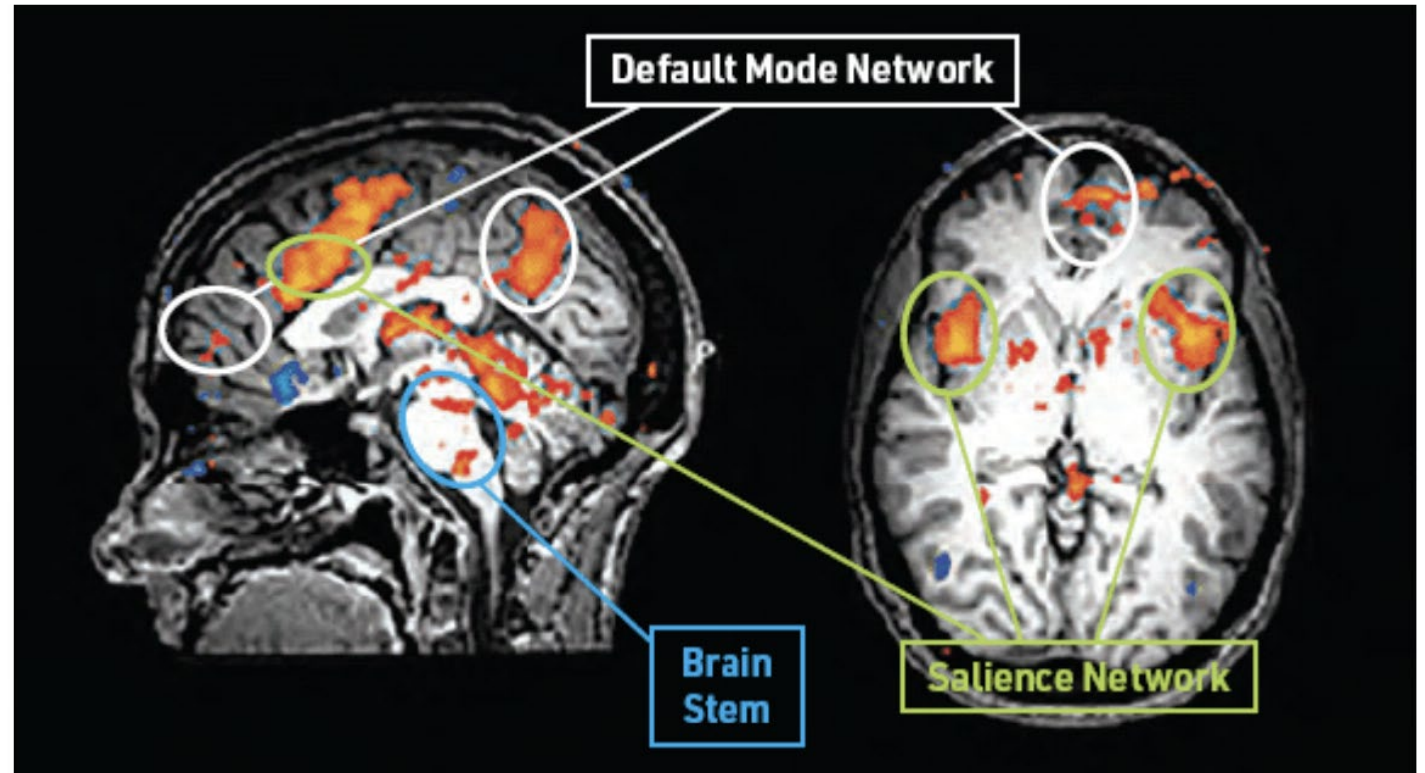


Activación coordinada de circuitos:

Predice en el largo plazo:

- ✓ Buenos resultados académicos
- ✓ Identidad sólida
- ✓ Relaciones personales satisfactorias

Figure 1. Constructing Our Narratives



Source: Image adapted from Immordino-Yang, M. H., Darling-Hammond, L., & Krone, C. (2018). Data from Immordino-Yang, M. H., McColl, A., Damasio, H., & Damasio, A. (2009). Neural correlates of admiration and compassion. *PNAS*, 106(19), 8021–8026.

¿COMO PROMOVER LA CONEXIÓN DE CIRCUITOS EN MI CEREBRO?

1. Disposición a tener actitud reflexiva respecto a ideas o creencias.

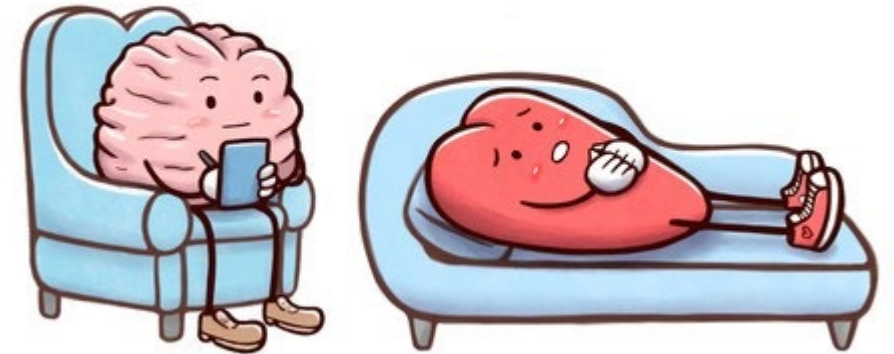
- Buscar fundamento para mi creencia.
- Indagar antes de enjuiciar.
- No todo es blanco/negro.
- Concreto (aquí/ahora/causa/efecto) vs Abstracto (contexto/varias posibilidades/curioso)



¿COMO PROMOVER LA CONEXIÓN DE CIRCUITOS EN MI CEREBRO?

2. Tendencia a ser curiosos y compasivos

- Preguntar antes de emitir opinión.
- Ponerme en el lugar del otro.
- Saber que siempre hay una historia detrás de una conducta.



shutterstock.com • 1172865997

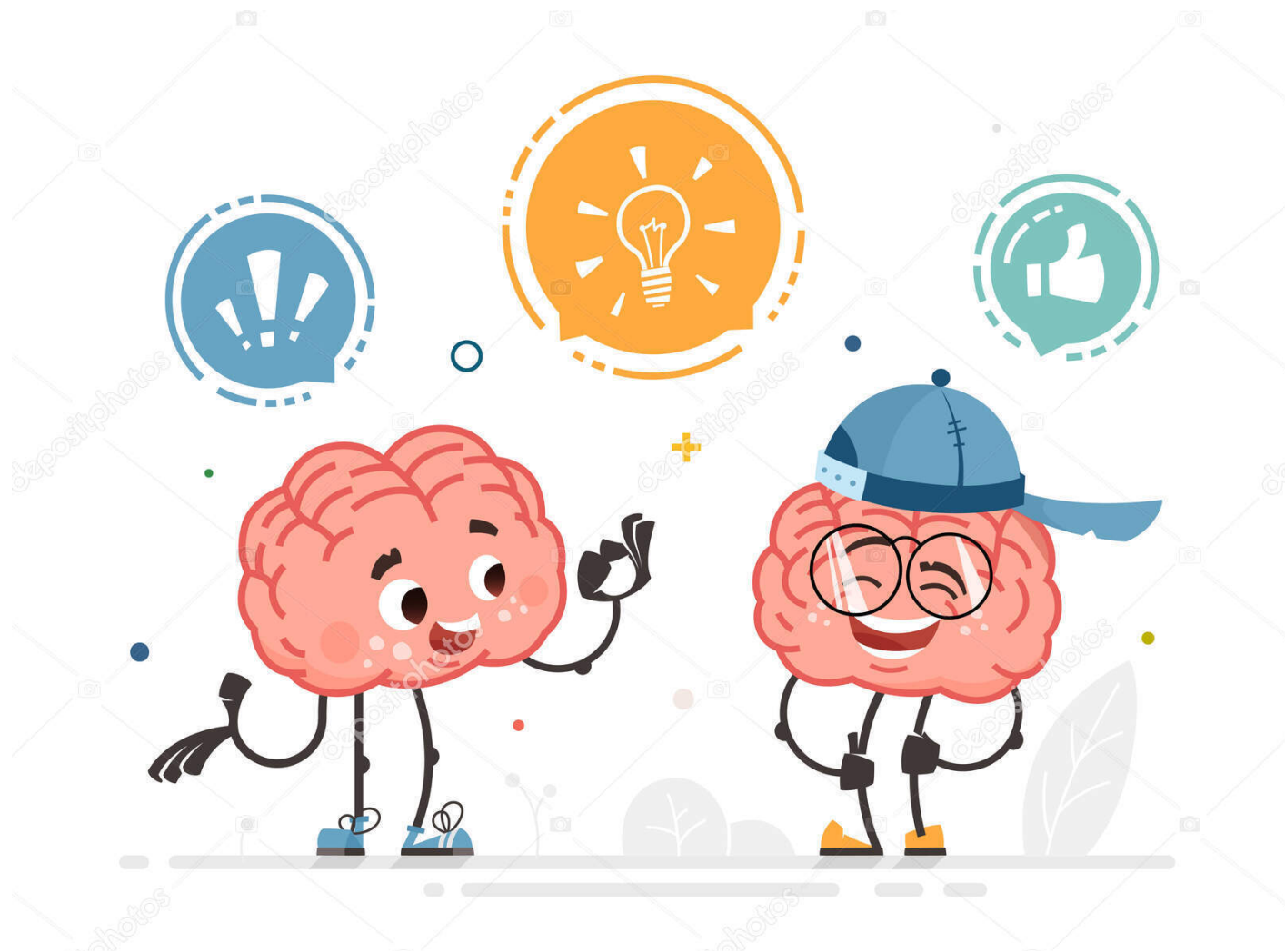
Immordino-Yang & Knecht, 2020.

¿COMO PROMOVER LA CONEXIÓN DE CIRCUITOS EN MI CEREBRO?

3. Ser proclive a usar lo que aprendemos o la información que recibimos para modificar nuestras creencias.

- Reconocer mis errores.
- Poder cambiar de opinión o de rumbo si los hechos demuestran otra cosa.

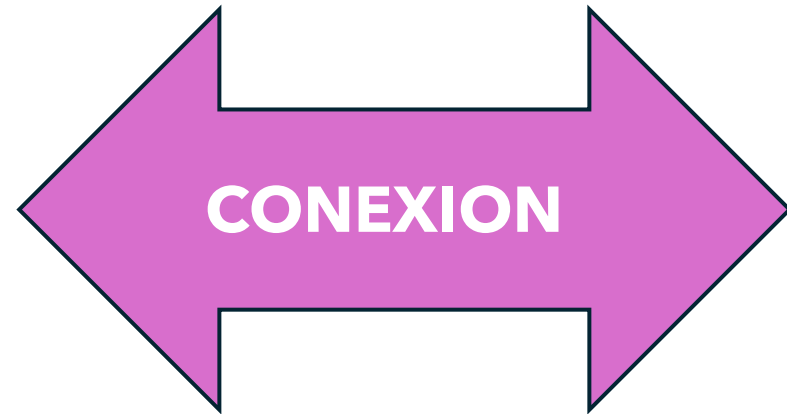




*“CAMBIEMOS
NUESTRAS
CONVERSACION
ES Y CAMBIARA
NUESTRA VIDA”*

*Humberto
Maturana*

Necesidades Básicas Vinculares



Entorno Seguro: Un entorno validante

Percepción de
Apoyo

Acompañamiento
Emocional



¿Que es VALIDAR?

VALIDAR NO ES...

- Dar la razón.
- Estar de acuerdo.
- Permitir cualquier conducta.
- Resolver el problema inmediatamente.

VALIDAR SÍ ES...

- Escuchar antes de responder.
- Nombrar la emoción.
- Intentar comprender su experiencia.
- Hacer sentir al otro que no está solo.



VALIDAR:

“Abrir la puerta antes
de entrar”

Solo si me siento comprendido,
me abro a escuchar.

Ejemplo Practico de Validación:

Emotional Focused Family Therapy

1. **Observar**: "Veo que esto te afecta mucho"
2. **Nombrar la emoción**: "Parece que estas muy frustrado"
3. **Dar Sentido**: "Entiendo que después de lo que paso puedas sentirte así".

Del pero
al porque

Del pero
al porque
(x3)

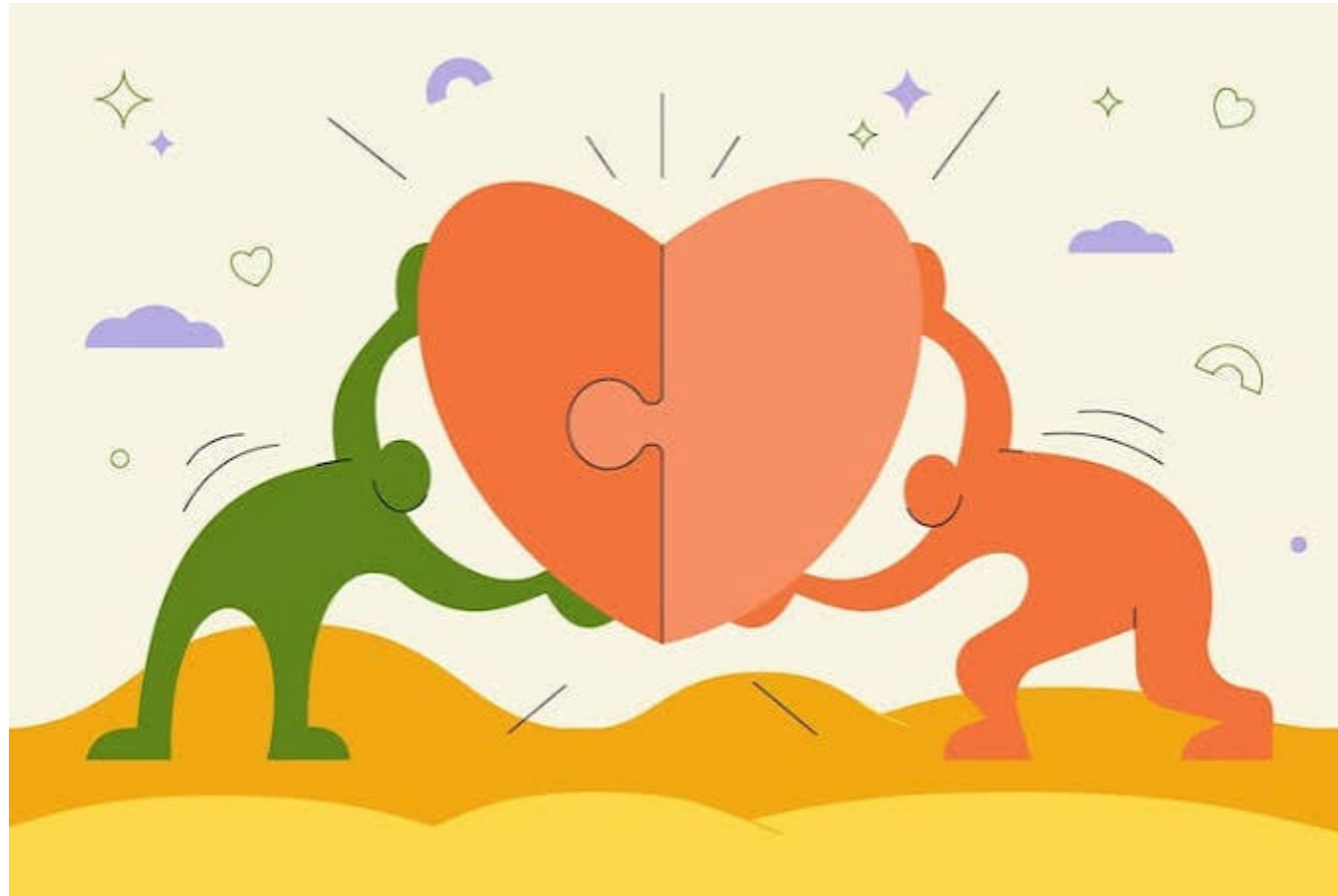


EJERCICIO PRACTICO DE VALIDACION

- PAPA/MAMA: Cuenta una situacion incomoda o dificil que haya vivido en el ultimo mes.
- HIJO/A: Lo/a valida, diciendo tres "porque", intentando imaginar como se sintio su papa/mama.

OJO!! NO DECIR PERO!!

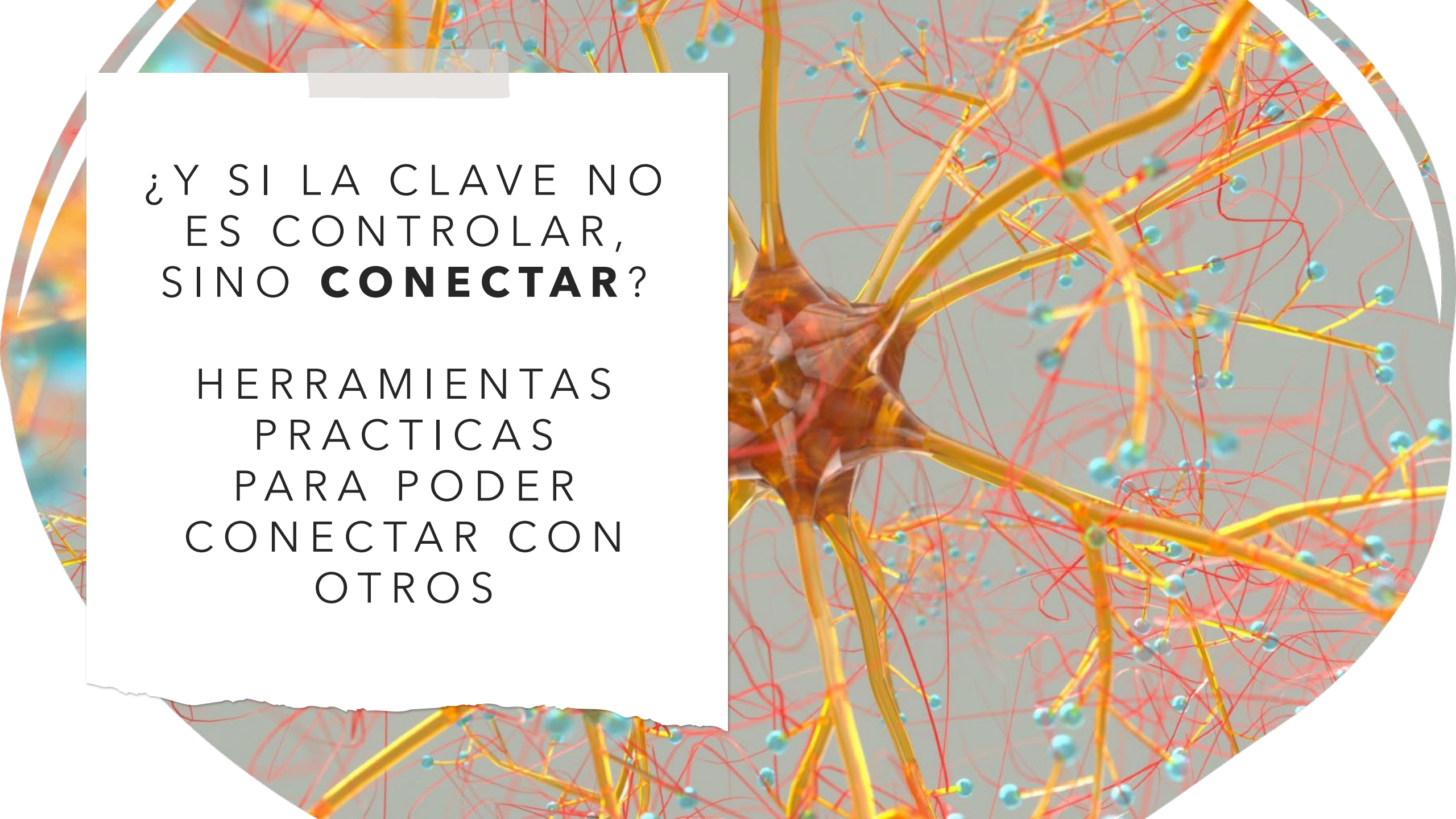
La mayoría de las personas no necesitan que alguien les quite inmediatamente el dolor; primero necesitan sentir que no están solas en él.



"El trauma sucede en
soledad;

la sanación, en
cambio, sucede en
comunidad."

-Bessel van der Kolk



¿Y SI LA CLAVE NO
ES CONTROLAR,
SINO **CONECTAR**?

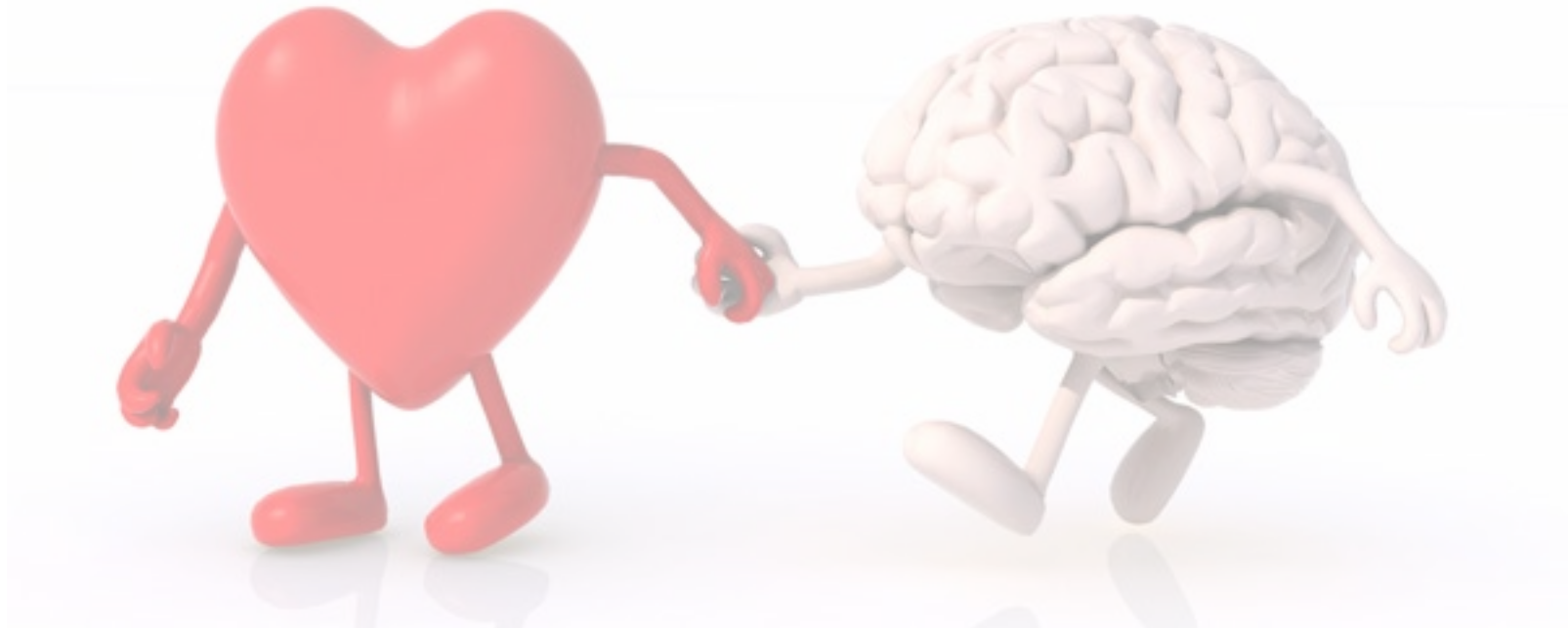
HERRAMIENTAS
PRACTICAS
PARA PODER
CONECTAR CON
OTROS

NEUROBIOLOGIA DE LA CONEXIÓN:

PASAR DEL SISTEMA SIMPATICO (*"FIGHT OR FLIGHT"*)

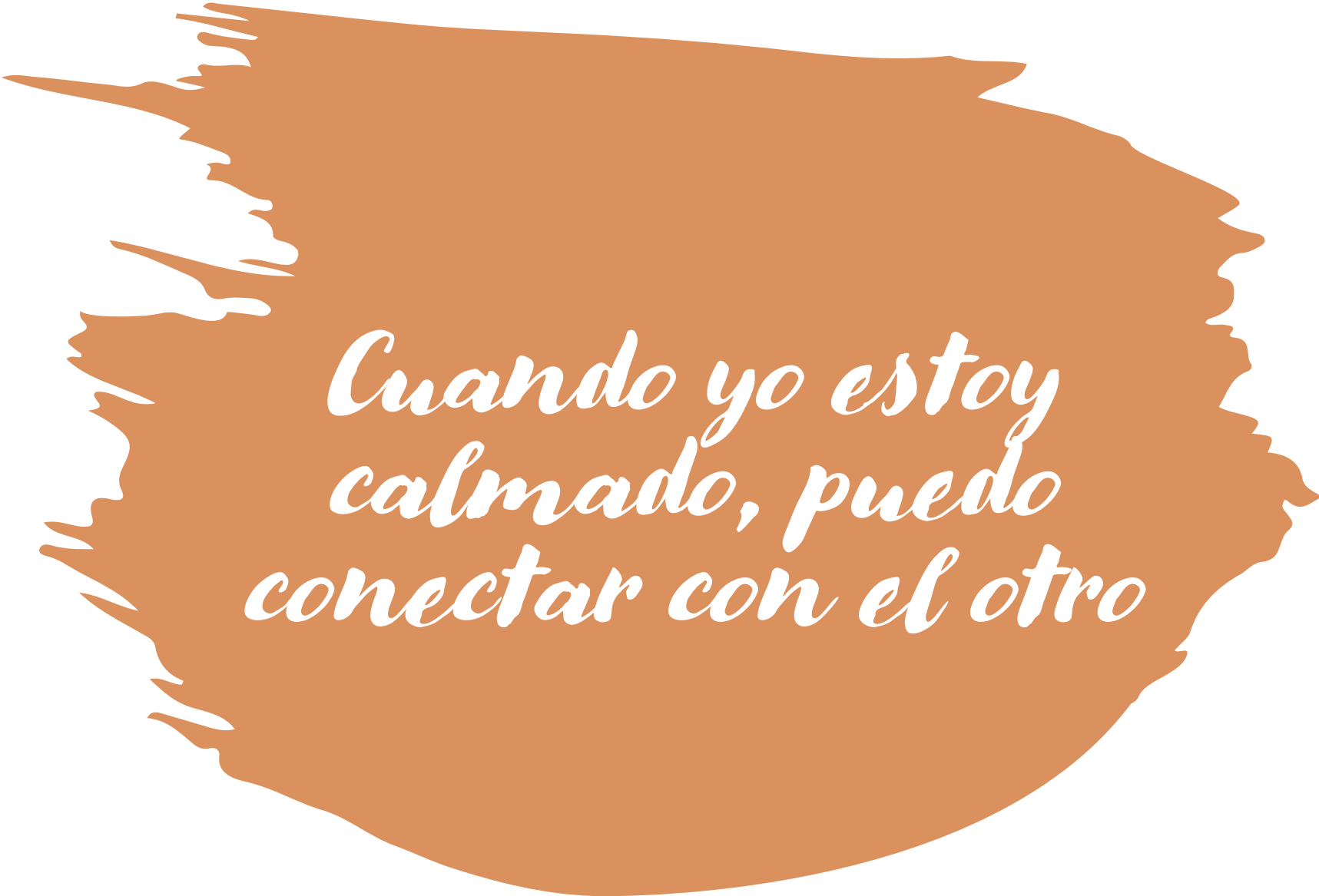
AL

SISTEMA PARASIMPATICO (*"PROTECT AND CONNECT"*)



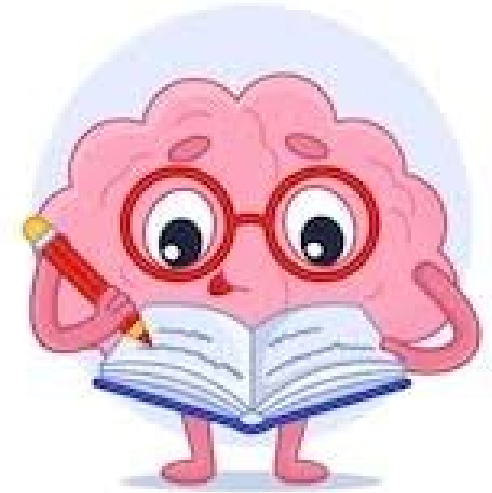
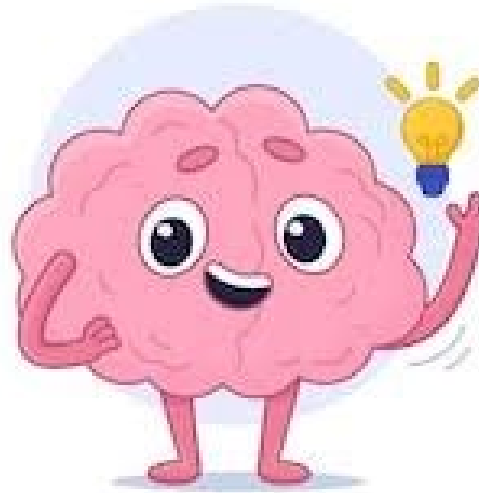
*Solo desde el sistema
parasimpático podemos
acompañar y conectar
con otros*



An orange brushstroke with a rough, textured edge, resembling a paint splatter or a hand-drawn shape, serves as a background for the text.

*Cuando yo estoy
calmado, puedo
conectar con el otro*

¿Cómo activar
el
parasimpático?



Respiracion Estrella de Mar



Tallarín Cocido / Tallarín Crudo



Masaje de Pizza



Abrazo de Refugio



Cinco Sentidos

Ejemplo: Frutilla o Madarina



- ✓ Color
- ✓ Textura
- ✓ Olor
- ✓ Sabor
- ✓ Sonidos

ESTIMULOS SENSORIALES

Hielo



¿Cómo sentirme conectado y seguro?

- ✓ La sincronización cerebral con otros nos ayuda a sentirnos conectados.
- ✓ Compartir con otros "en la misma frecuencia":
 - Un proyecto juntos (viaje, huerto, mascota)
 - Tocar música y cantar. Bailar juntos
 - Aprender algo nuevo con alguien.
 - Deporte en equipo
 - Rezar
- ✓ Si estoy desregulado: **primero atención al cuerpo. Me calmo desde el cuerpo.**



Cuando pedir ayuda?

Cuando la conducta, con gran probabilidad, refleja una disfunción biológica:

- Alteraciones ciclo sueño/vigilia
- Alteraciones conducta alimentaria
- Autoagresiones
- Ideas de muerte
- Imposibilidad de mantener autonomía y/o funcionamiento habitual
- Cambios de animo permanentes e inflexibles

UN ULTIMO CONSEJO
PARA LA CONEXION DESDE
LA NEUROCIENCIA:

ACTITUD APRECIATIVA

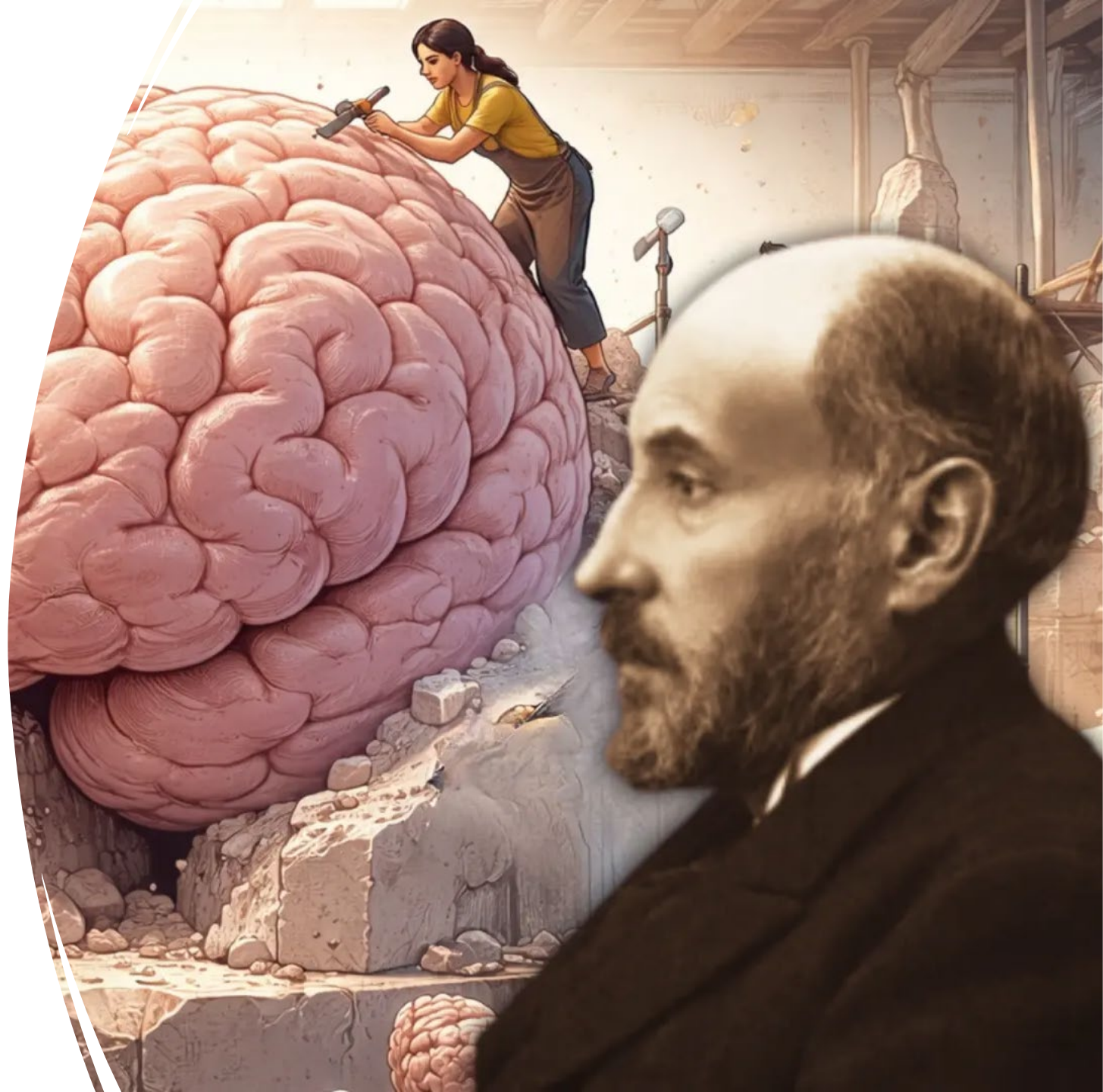
CAMBIAR EL
"TENER LO QUE QUIERO"
POR

"QUERER LO QUE TENGO"



“Todo hombre
puede, si se lo
propone, ser
escultor de su
propio cerebro”

Ramon Y Cajal





MUCHAS GRACIAS!!

@pilidelriov
@clinicalayachile

www.doctorapilardelrio.cl

+56941826484

