

XV Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXX Jornadas de Investigación. XIX Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. V Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional V Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires, 2023.

# **Aportes del psicología del desarrollo a la construcción de la rutina de conciliación del sueño en los primeros años de vida.**

Leive, María Lorena y Mansilla, Mariela Luz.

Cita:

Leive, María Lorena y Mansilla, Mariela Luz (2023). *Aportes de la psicología del desarrollo a la construcción de la rutina de conciliación del sueño en los primeros años de vida. XV Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXX Jornadas de Investigación. XIX Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. V Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional V Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.*

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-009/678>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/ebes/88F>

*Acta Académica es un proyecto académico sin fines de lucro enmarcado en la iniciativa de acceso abierto. Acta Académica fue creado para facilitar a investigadores de todo el mundo el compartir su producción académica. Para crear un perfil gratuitamente o acceder a otros trabajos visite: <https://www.aacademica.org>.*

# APORTES DEL PSICOLOGIA DEL DESARROLLO A LA CONSTRUCCION DE LA RUTINA DE CONCILIACION DEL SUEÑO EN LOS PRIMEROS AÑOS DE VIDA

Leive, Maria Lorena; Mansilla, Mariela Luz

Universidad de Buenos Aires. Buenos Aires, Argentina. - Universidad Nacional Rio Negro. Bariloche, Argentina.

## RESUMEN

El desarrollo de la rutina de conciliación del sueño (RCS) conlleva un proceso para el bebé de gradual y progresiva adquisición de autonomía en el contexto del vínculo con sus cuidadores primarios (CP). El desarrollo de la separación espacio-temporal que conlleva esta adquisición de autonomía, permite observar el paso crucial del bebé de dependencia a independencia de sus CP. Este trabajo describe a partir de una revisión narrativa, los aportes actuales más significativos desde Psicología del Desarrollo que contribuyen al análisis del desarrollo evolutivo de la proximidad espacio-temporal del bebé y CP, durante la RCS, en los primeros dos años del bebé. Se selecciona tres líneas de investigación: procesos dinámicos y transaccionales de la evolución de la proximidad, evolución de la actividad compartida CP-bebé, evolución del transporte en actividades cotidianas. Estas contribuciones desde Psicología del Desarrollo al estudio del desarrollo de la proximidad CP-bebé, constituyen un paso importante al descubrimiento de teorías que se adapten a comportamientos observables de la diada durante la RCS, pero que a su vez conlleven una comprensión de los basamentos teóricos que hacen a la experiencia intersubjetiva entre el bebé y sus CP.

## Palabras clave

Rutina de conciliación - Sueño - Psicología del Desarrollo - Proximidad

## ABSTRACT

CONTRIBUTIONS OF DEVELOPMENTAL PSYCHOLOGY TO THE CONSTRUCTION OF THE BEDTIME ROUTINE IN THE FIRST YEARS OF LIFE

The development of the bedtime routine (BR) entails a process for the baby of gradual and progressive acquisition of autonomy in the context of the bond with their primary caregivers (PC). The development of the spatiotemporal separation that this acquisition of autonomy entails, allows us to observe the baby's crucial step from dependence to independence from the PC of it. This work describes from a narrative review, the most significant current contributions from Developmental Psychology that contribute to the analysis of the evolutionary development of the spatiotemporal proximity of the baby and PC, during the BR, in the first two years of the baby. Three lines of research are se-

lected: dynamic and transactional processes of the evolution of proximity, the evolution of the PC-baby shared activity, and the evolution of transportation in daily activities. These contributions from Developmental Psychology to the study of the development of PC-infant proximity constitute an important step towards the discovery of theories that adapt to observable behaviors of the dyad during BR, but that in turn lead to an understanding of the theoretical foundations that make the intersubjective experience between the baby and his PC.

## Keywords

Bedtime routine - Sleep - Developmental Psychology - Proximity

## Introducción:

El ser humano depende en sus primeros años de vida del cuidado de un adulto que pueda establecer un vínculo amoroso para lograr su constitución psíquica, pasando de una dependencia absoluta a una independencia (Winnicott, 1993). Las experiencias tempranas interpersonales con este o estos cuidadores primarios (CP) son cruciales para el aprendizaje de las relaciones sociales (Stern, 1985), siendo estas relaciones el basamento de toda sociedad. Esto implica que la oportunidad de observar el vínculo temprano CP-bebé, permite observar el inicio y evolución de las relaciones sociales (Spitz & Cobliner, 1965). Estas experiencias interpersonales dependen de la reciprocidad, sintonía afectiva y sincronía en el vínculo de la diada CP-bebé para que el infante pueda desarrollarse saludablemente tanto en el plano fisiológico como psicológico (Tronick, 2007). Este vínculo se constituye en el marco de una co-regulación de la diada (Tronick, 2017) que le permite al bebé desarrollar una regulación socioemocional futura, con consecuente impacto significativo en su vida adulta.

Las experiencias o interacciones interpersonales, cambian dinámica y constantemente a lo largo de los primeros años de vida del bebé, modificándose gradualmente la proximidad espacio-temporal con sus cuidadores primarios (CP). La diada bebé- CP pasa desde el nacimiento del bebé, de un contacto estrecho cuerpo a cuerpo y en el marco de una dependencia del bebé con sus CP (Winnicott, 1993), a una cada vez mayor distancia espacio-temporal entre ambos y una cada vez mayor autonomía por parte del bebé en la medida que va creciendo y desarrollán-

dose con el paso del tiempo (Barnett et al., 2022).

El estudio particular del desarrollo de la proximidad espacio-temporal entre el CP y el bebé es una dimensión esencial para la comprensión de los eventos cotidianos que ocurren en el desarrollo temprano infantil (Barnett et al., 2022). Esta proximidad es estudiada desde Psicología del Desarrollo desde diversos constructos que permiten observar, como el bebé va logrando progresiva y gradualmente autonomía, así como los adultos cambian las formas de cuidado en la medida que el bebé se desarrolla. Los constructos hasta el momento más utilizados para ver la evolución de la proximidad CP- bebé en actividades cotidianas, han sido la proximidad física CP-bebé en situaciones experimentales y en entornos naturales como el hogar, las diversas formas de traslado de un lugar a otro y el tiempo empleado en el contacto CP-bebé (Barnett et al., 2022).

El foco puesto en la evolución de la proximidad espacio-temporal CP-bebé, es un paso importante al descubrimiento de teorías que se adapten a comportamientos observables de la diada, pero que a su vez conlleven una comprensión de los basamentos teóricos que hacen a la experiencia intersubjetiva (Trevarthen, 2012) del vínculo amoroso y saludable entre el bebé y su CP. Esto brinda la oportunidad de establecer parámetros de seguimiento en las diadas, a fin de detectar problemas ante una privación del cuidado necesario para que ese bebé pueda generar una autonomía saludable. Es sabido desde diversas investigaciones, que una separación temporal o permanente entre el bebé y su CP, produce un impacto negativo importante, en especial en los primeros meses de vida (Spitz, 1965). Esto pone aún más en relevancia que es esencial conocer la evolución de la proximidad CP-bebé en el desarrollo típico, para así poder diseñar estrategias de intervención en posibles alteraciones de la evolución de la proximidad.

Si bien hay muchos estudios que aportan al conocimiento de esta evolución, la mayor parte de estos provienen de países en desarrollo, muy distintos a la cultura latinoamericana y específicamente Argentina, país en que se desarrolla la presente investigación en curso. Cabe destacar en este punto, que la cultura y realidad socioeconómica del lugar, establece expectativas y prácticas de cuidado particulares que hacen al desarrollo de la proximidad CP-bebé en cada comunidad. Es así que se hace necesario conocer cómo son las prácticas de crianza que permitan observar la evolución de la proximidad CP-bebé en nuestra propia cultura argentina.

La evolución de la proximidad CP-bebé en la primera infancia, puede observarse en distintas actividades cotidianas. Una de las tareas más importantes que se desarrollan en los primeros años de vida del bebé es el ir a dormir y lograr un sueño reparador. La rutina de conciliación del sueño (RCS) tiene una influencia significativa en la promoción de la salud del sueño (Meltzer et al., 2021), desarrollo y bienestar en la infancia. Específicamente en esta rutina, la proximidad cuerpo a cuerpo, le posibilita al adulto facilitar las tareas preparatorias para el dormir del bebé en sus

primeros meses de vida. Sin embargo, en la medida que el bebé va adquiriendo autonomía, las estrategias de los cuidadores van cambiando y también cambia la regulación y consolidación del sueño del bebé. Estos cambios evolutivos, permiten un cambio en la proximidad CP-bebé, que al momento ha sido poco explorada en población argentina en el contexto de esta rutina específica. Este trabajo da cuenta del estado actual de investigaciones relevantes acerca de la evolución de la proximidad espacio-temporal CP-bebé desde Psicología del Desarrollo, para el análisis del desarrollo de la RCS en los dos primeros años del bebé. Se enmarca dentro de un proyecto de tesis de Doctorado en Psicología en la Universidad de Buenos Aires titulado: "Desarrollo ocupacional de la rutina de conciliación del sueño en los primeros años de vida".

**Objetivo:** Describir los aportes actuales más significativos desde Psicología del Desarrollo, que contribuyan al análisis del desarrollo evolutivo de la proximidad tiempo-espacial del bebé con sus cuidadores primarios, durante la RCS, en los primeros dos años de vida.

**Objetivo específico:** Identificar estudios científicos y líneas de investigación de los últimos 10 años en Psicología del Desarrollo, que analicen la evolución de la proximidad tiempo-espacial CP- bebé en los primeros años de vida durante actividades cotidianas y que sean relevantes para el estudio del desarrollo de la rutina de conciliación del sueño del bebé.

**Metodología:** Se realiza una revisión narrativa de la literatura en español e inglés de los últimos 10 años, en el estudio de la proximidad del bebé con sus cuidadores primarios, durante actividades cotidianas en los primeros dos años de vida del bebé.

**Principales resultados:** Psicología del Desarrollo ha sido una de las principales fuentes de investigación en el estudio de la evolución de la proximidad espacio-temporal CP-bebé en los primeros años de vida. Ha podido contribuir a la forma gradual y progresiva en que el bebé va separándose en su hacer cotidiano de sus CP, tanto de manera espacial como temporal, en el marco del vínculo primario temprano con los adultos a cargo de su esencial cuidado.

Esta evolución de la proximidad espacio-temporal bebé-CP puede ser analizada en el contexto de rutinas cotidianas, como lo es la rutina de conciliación del sueño del bebé, siendo uno de los pasos más importantes para el inicio de un sueño reparador. Las líneas de investigación de los últimos diez años que a continuación se detallan, son priorizadas en función del análisis de los resultados ya obtenidos en el proyecto de tesis "Desarrollo ocupacional de la rutina de conciliación del sueño en los primeros años de vida", Doctorado en Psicología (UBA). Se describen además los posibles aportes de esta literatura al estudio del desarrollo de la RCS.

### **Investigación en los procesos dinámicos y transaccionales de la evolución de la proximidad témporo-espacial CP-bebé:**

En esta línea de investigación se han hallado trabajos que estudian los procesos inherentes a los cambios evolutivos de la proximidad espacio-temporal CP-bebé y que posibilitan un análisis del proceso transaccional en la interacción de la díada. Negayama Koichi (2022) desarrolla el estudio de la dinámica, progresiva y gradual separación espacio-temporal entre bebé-CP, que conlleva un proceso que denominó “kowacare” (en japonés, sin traducción al español). En este proceso a lo largo del tiempo de la infancia, hay momentos de encuentro entre los CP y el bebé pero también momentos de desencuentro que implican un desajuste entre el grado de autonomía del bebé y de sus cuidadores, es decir un desajuste entre lo que necesita uno y lo que necesita el otro. La estrecha proximidad mantenida entre CP-bebé cuando el bebé es recién nacido, cambia radicalmente con el tiempo, hacia una progresiva separación y autonomía tanto del CP como del bebé. A diferencia de otros modelos teóricos, este destaca también la importancia de que el adulto, precisa a su vez desarrollar una progresiva y gradual separación con el paso del tiempo y en la medida que el bebé logra autonomía, permitiéndole este proceso retomar o readecuar actividades propias. Destaca en este proceso, la presencia de comportamientos en la díada tanto centrífugos, es decir que tienden a una mayor separación, como centrípetos, que tienden a un mayor acercamiento. Los desajustes producidos por el desarrollo evolutivo del bebé y las necesidades de una cada vez mayor autonomía tanto del bebé como de los CP, hacen que se produzcan cambios en la proximidad espacio-temporal entre ambos actores en el desempeño de la vida cotidiana (Negayama, 2022).

**Principales aportes:** Contribuye al estudio de la evolución de la autonomía tanto del bebé y del CP con comportamientos centrífugos y centrípetos de ambos actores, así como incongruencias que se van produciendo en los distintos momentos evolutivos, que promueven respuestas adaptativas de la díada ante la evolución de la RCS.

Stephen Porges aporta desde el desarrollo de la Teoría Polivalgal (Porges, 2022b), el estudio de estrategias de co-regulación CP-bebé para el descenso del alerta que implica el ir a dormir del bebé. Esta teoría, aporta los principios fundamentales y sus mecanismos subyacentes a través de los cuales las estrategias comportamentales como por ej., la respiración rítmica del adulto (Porges, 2022a), o el juego corporal del bebé, actúa sobre el sistema nervioso autónomo generando sentimientos de seguridad y oportunidades para la co-regulación social.

**Principales aportes:** Contribuye al estudio de estrategias de co-regulación CP-bebé como el abrazo, el balanceo, el juego corporal, ante cambios repentinos durante la rutina o dificultades detectadas por el CP al momento de dormir al bebé.

### **Investigación en la evolución de la “narrativa” o de la “actividad compartida” entre CP-bebé y su relación con el estudio de la evolución de la proximidad CP-bebé:**

Esta línea de investigación provee un basamento teórico para comprender el paso en el bebé del movimiento al significado compartido de la acción, es decir al desarrollo de las narrativas (Delafield-Butt & Trevarthen, 2015). Sitúa la ontogénesis de la narrativa, en la más temprana expresión del movimiento, en la inteligencia sensoriomotora, en la cual la serie de acciones que el bebé progresiva y gradualmente va desarrollando, devienen en proyectos con objetivos cada vez más distantes y socialmente significativos (Delafield-Butt & Gangopadhyay, 2013). La vitalidad o motor de esta progresiva organización lo da el vínculo con el CP, que posibilita e impregna con emoción y significado a la complejización progresiva de la acción compartida mediante una co-regulación (McGowan & Delafield-Butt, 2022). Es decir que los movimientos son actos prospectivos, autogenerados y conducidos por el afecto. La emoción y el significado compartido en sintonía con el o los adultos que provee los primeros cuidados, son el origen de la actividad con propósito y aprendizaje (Delafield-Butt & Trevarthen, 2020). La organización en serie de acciones no verbales únicas en proyectos complejos de creación de sentido expresivo y exploratorio se convierte en significados y explicaciones convencionales con poder narrativo proposicional.

**Principales aportes:** El estudio de la progresión en el bebé de la actividad con propósito con objetivos cada vez más espacio-temporalmente distante, permiten analizar la separación gradual CP-bebé en el desarrollo de la RCS.

### **Investigación en la evolución del transporte del bebé, y su relación con la evolución de la proximidad CP-bebé:**

El transporte es una de las tareas que más evoluciona en la medida que el bebé adquiere nuevas habilidades y es una de las que más se destaca en la constitución de las rutinas en la primera infancia en la evolución humana (Berecz et al., 2020). Recientes estudios en relación a este traslado muestran nuevos hallazgos de beneficios para la díada. En los seres humanos y en los animales, el transporte del bebé por parte del CP, conlleva ventajas como la reducción del llanto, del movimiento corporal y del ritmo cardíaco (Esposito et al., 2013). La estimulación somatosensorial bidireccional entre CP-bebé con el incremento del sostén y transporte en contacto estrecho de ambos cuerpos, promueve la generación de oxitocina lo cual está implicada en la adaptación positiva psicofisiológica con consecuencias significativas para la salud a lo largo de la vida (Norholt, 2021).

**Principales aportes:** El estudio del traslado del bebé de un espacio a otro, permite analizar cómo este evoluciona y qué beneficios trae desde el momento en que el bebé está despierto, durante las tareas preparatorias para dormir y durante la conciliación del sueño.

**Conclusión:** El estudio del desarrollo de la proximidad CP-bebé desde Psicología del Desarrollo aporta los fundamentos necesarios para el análisis del desarrollo de la proximidad en rutinas cotidianas como la RCS. El poder comprender y observar comportamientos tempranos que indiquen una evolución favorable de la separación gradual y progresiva en la díada CP-bebé en una rutina esencial para el sueño, permite desarrollar estrategias de intervención oportunas en un período de vital importancia para el desarrollo del ser humano.

## BIBLIOGRAFÍA

- Barnett, W., Hansen, C. L., Bailes, L. G., & Humphreys, K. L. (2022). Caregiver-child proximity as a dimension of early experience. *Development and Psychopathology*, *34*(2), 647-665. <https://doi.org/10.1017/S0954579421001644>
- Berez, B., Cyrille, M., Casselbrant, U., Oleksak, S., & Norholt, H. (2020). Carrying human infants - An evolutionary heritage. *Infant Behavior and Development*, *60*, 101460. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.infbeh.2020.101460>
- Delafield-Butt, J. T., & Gangopadhyay, N. (2013). Sensorimotor intentionality: The origins of intentionality in prospective agent action. *Developmental Review*, *33*(4), 399-425. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.dr.2013.09.001>
- Delafield-Butt, J. T., & Trevarthen, C. (2015). The ontogenesis of narrative: from moving to meaning. *Frontiers in Psychology*, *6*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01157>
- Delafield-Butt, J., & Trevarthen, C. (2020). Infant Intentionality: Learning with Others. *Encyclopedia of Teacher Education*, 1-5. [https://doi.org/10.1007/978-981-13-1179-6\\_74-1](https://doi.org/10.1007/978-981-13-1179-6_74-1)
- McGowan, T., & Delafield-Butt, J. (2022). Narrative as co-regulation: A review of embodied narrative in infant development. *Infant Behavior and Development*, *68*, 101747. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.infbeh.2022.101747>
- Meltzer, L. J., Williamson, A. A., & Mindell, J. A. (2021). Pediatric sleep health: It matters, and so does how we define it. *Sleep Medicine Reviews*, *57*. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2021.101425>
- Negayama, K. (2022). *Parent-Infant Centrifugalism and Centripetalism* (1st ed.). Waseda University Press.
- Norholt, H. (2020). Revisiting the roots of attachment: A review of the biological and psychological effects of maternal skin-to-skin contact and carrying of full-term infants. *Infant Behavior and Development*, *60*, 101441. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.infbeh.2020.101441>
- Porges, S. W. (2022a). Ancient Rituals, Contemplative Practices, and Vagal Pathways. En J. Gordon-Lennox (Ed.), *Coping Rituals in Fearful Times: An Unexplored Resource for Healing Trauma* (pp. 43-64). Springer International Publishing. [https://doi.org/10.1007/978-3-030-81534-9\\_3](https://doi.org/10.1007/978-3-030-81534-9_3)
- Porges, S. W. (2022b). Polyvagal Theory: A Science of Safety. *Frontiers in Integrative Neuroscience*, *16*. <https://doi.org/10.3389/fnint.2022.871227>
- Spitz, R. A., & Cobliner, W. G. (1965). *The first year of life*. International Universities Press.
- Stern, D. N. (1985). *The interpersonal world of the infant: A view from psychoanalysis and developmental psychology*. Karnac Books.
- Trevarthen, C. (2012). Embodied Human Intersubjectivity: Imaginative Agency, To Share Meaning. *Cognitive Semiotics*, *4*(1), 6-56. <https://doi.org/10.1515/COGSEM.2012.4.1.6>
- Tronick, E. (2007). *The neurobehavioral and social-emotional development of infants and children*. W.W.Norton & Company.
- Tronick, E. (2017). The Caregiver-Infant Dyad as a Buffer or Transducer of Resource Enhancing or Depleting Factors That Shape Psychobiological Development. *Australian and New Zealand Journal of Family Therapy*, *38*(4), 561-572. <https://doi.org/https://doi.org/10.1002/anzf.1274>
- Winnicott, D. (1993). *Los procesos de maduración y el ambiente facilitador*. Paidós Iberica.