



Teoría del apego, y su influencia en el desarrollo de la vida.

Psicología, 07/07/2020



La Teoría del apego y su influencia en el desarrollo de la vida desde que somos niños, hasta la adultez como factor normativo o no normativo en nuestra vida.

Es hermoso, pensar como seres humanos, que es grandioso dar vida, tener hijos, cumplir el rol de madre, embarazarse, tener una hermosa familia y que como mujeres tenemos esa capacidad de dar a luz una nueva vida, un nuevo ser en este mundo. Pero realmente comprenden, lo importante, lo que implica y conlleva embarazarse, ser madres. Y por esto este artículo, porque a través de él, quiero darles a conocer a muchas madres, que tienen la oportunidad de procrear, que tienen la posibilidad de llevar a su niño en su vientre, y también a las mujeres, que no tienen la posibilidad de concebir, que sepan y sean conscientes que ese no es el punto a tratar en este artículo, sino que para ambas y para todas las que podemos procrear, y las que no, cumplimos el mismo rol de ser madres, no importa la manera, y que debemos ser lo más amorosas, dedicativas, cariñosas con el rol que decidimos acatar, para que así nuestro bebe, goce de una niñez normativa, segura, y se transmita en su desarrollo y su vida adulta.

Para comenzar se preguntaran ¿qué es el apego? Y que tiene que ver el concepto “el apego seguro” en la vida y desarrollo de un niño”

La teoría del apego, centrada en la comprensión de los vínculos humanos más profundos, y en cómo estos vínculos estructuran la mente, constituye hoy la teoría más validada sobre el desarrollo emocional y social de que la ciencia dispone actualmente.

¿Qué es el apego? La palabra apego se usa comúnmente como un sinónimo de amor o de afecto, para referirse al lazo que une a alguien, o incluso a algo. Pero en el marco de la teoría del apego el término se refiere a un vínculo muy particular, el que une solo a personas, muy cercanas y muy especiales. Solo unas pocas personas, aquellas especiales como los padres en la infancia, o la pareja o un amigo íntimo en la adultez, tienen la potencia única de una figura de apego: dar seguridad, generar la calma y la regulación emocional en los momentos de mucha intensidad, y habilitar un mejor funcionamiento.

Tener presente que las figuras de apego de un niño, no son las mismas que las de los adultos, por ejemplo: en la infancia el niño debiera establecer un vínculo de apego con sus padres o cuidadores, pero el vínculo de los padres o cuidadores hacia el niño no es de apego, es otro tipo de vínculo afectivo, en la adultez ejemplos de vínculos afectivos son otros adultos, los padres, parejas, un amigo etc. Quien cumple la función de la figura de apego puede variar a lo largo de la vida, pero la función que cumple es siempre la misma: la cual es, brindar sostén, clamar, regular emocionalmente.

Entonces luego de haber comentado de forma general sobre este concepto del apego, les daré a conocer de manera universal ¿qué es el apego seguro? Pues el apego seguro, que aclarar que no es el único existente, puesto que hay otro tipo de apego que es el inseguro, pero el apego seguro es el esperable y normativo para la vida de un niño. Uniendo el concepto de apego expuesto anteriormente, el apego seguro sería aquel vínculo “seguro” que conforma el niño con sus padres o cuidadores, alude

a la confianza que tiene o debiera tener el niño con sus padres, puesto que los padres o cuidadores pasarían a ser una figura protectora para el niño. En la cual este apego seguro posibilita que el niño sienta que sus padres van a estar ahí disponibles por si los necesita. Que un niño este apegado con seguridad implica no estar preocupado por la disponibilidad de la figura de apego.

Entonces madres: el apego seguro es importante en la vida de los infantes, brindarle ustedes como cuidadoras, protección, seguridad, tienen que cubrir las necesidades básicas de los chiquillos, como por ejemplo: lograr que el infante este bien cuidado, evitar los malos tratos, provisión de lo material (juguetes, ropita etc.). También otro punto importante es que tienen que regular a el niño, por ejemplo, cuando el niño llora, como madres, o cuidadoras deben ir conociendo el mecanismo y lo que quiere él bebe a través de su llanto, puesto que en esa etapa del bebe es la manera de ellos de comunicar que necesita algo, y como madres deben responder a el llanto del bebe, quizás porque este orinado, porque tenga hambre, se sienta incomodo, o simplemente necesitan de proximación física de sus cuidadores, para así sentirse seguros, y como mamás deben responder a ello y regularlos, ¿ por qué ?, sino tienden a regular a sus bebes cuando lo necesitan, sino lo calman cuando lloran, sino tratan de buscar el porqué del llanto, sino responden a sus necesidades básicas, sino conectan con ese bebe, lo que puede pasar es que ocurra un factor de riesgo la cual sería que ese pequeño se desconecte emocionalmente de las madres o cuidadores y desarrolle un tipo de apego inseguro. Y claramente se arrastra a todo el desarrollo y las etapas de la vida de ese niño y se puede verificar en la adultez como hay personas que son distanciadas de su pareja por ejemplo, efectivamente y emocionalmente son frías, no sienten amor por nadie, ni conexión con ninguna persona, y se puede concluir que quizás producto de ello, fue porque en su niñez no desarrolló un apego seguro con sus padres, cuidadores o simplemente con ningún familiar o persona, porque aclarar que los niños debería construir el apego con al menos 1 persona. O se pudiera dar el caso también de que por ejemplo hay individuos ya adultos que se aferran a cualquier sujeto de una forma patológica, es decir son muy dependientes de su pareja, entonces se puede evaluar que puede ser el caso que también en su niñez desarrollo un tipo de apego inseguro.

Un individuo que sabe que puede contar con el apoyo y la protección de una figura de apego es libre para prestar atención completa a otros temas a actividades (Ainswort, 1988)

Un niño que siente que cuenta con una base segura no necesita dirigir continuamente su atención a la figura de apego. Puede dedicarse – arriesgarse- a explorar el ambiente, a interactuar con otros, etc. De manera inversa, en el momento en que tiene dudas sobre si la figura de apego esta accesible, todas estas actividades se interrumpen y la atención se centra en mantener la proximidad a la figura de apego (Ainsworth, Blehar, Waters y Wall, 1978)

Tipos de apego

- Apego seguro:

El niño explora libremente el ambiente desconocido al inicio de la prueba.

Muestra signos de angustia al separase de la familia de apego. La exploración disminuye o se detiene.

Al reunirse con la figura de apego la busca activamente y con el contacto se calma con rapidez. Retoma la exploración.

- Apego inseguro:

Evitativo – Rechazante:

El niño explora libremente el ambiente desconocido al inicio de la prueba.

Puede mostrar menos signos de angustia al separarse de la figura de apego. La exploración puede continuar por momentos.

Al reunirse con la figura de apego muestra signos de evitación (tira los brazos hacia atrás en el momento de ser levantado; se interesa más en los juguetes que en retomar el contacto, etc.)

Ansioso – Ambivalente:

Muchas veces la exploración del ambiente desconocido al inicio de la prueba es limitada.

Muestra claros signos de angustia al separarse de la figura de apego. La exploración se detiene.

Al reunirse no se calma. Puede alternar la búsqueda de contacto con rechazo.

Desorganizado:

La exploración es en algunos casos limitada y en otros libre.

En la separación pueden aparecer comportamientos bizarros: aleteo, golpes en la cabeza, etc.

En la reunión es difícil comprender la intencionalidad de la conducta. Muchas veces busca la proximidad con la figura de apego en forma extraña y desorientada (comienza a acercarse y de pronto se detiene como congelado; se acerca pero caminando hacia atrás). Pueden aparecer indicadores directos de temor hacia la figura de apego (cuando el cuidador entra, el niño se aleja hacia el lado opuesto). Pueden darse conductas extremas en la separación (golpearse la cabeza; aleteo

Claramente según todo lo expuesto en este artículo de manera universal debo concluir diciendo de lo importante del apego seguro en la vida de un niño desde que nace, de que hay forma, maneras de que como padres proporcionar que los chiquillos desarrollen, construyan un apego seguro, ya que este tipo de apego es el esperable y normativo en la vida de un infante, que se podrá verificar en la adultez y le servirá para el transcurso de su vida de forma activa. Las interacciones positivas sostenidas que tengan los niños con su figura de apego van a permitir a estos chiquillos construir una representación de ella como confiable. Por ejemplo los niños cuyo patrón de apego es seguro exploran libremente cuando la figura de apego está presente, mostrando su confianza en que ella va a estar disponible si la necesitan. Frente a la separación, se angustian e interrumpen o limitan la exploración. Las conductas de apego se activan: los niños van hacia la puerta, busca, lloran. Expresan sus necesidades en forma directa y clara, y muestran abiertamente su angustia. La capacidad para la regulación emocional no consiste en no sentir emociones negativas sino en ser capaz de recuperarse frente a ellas. Experimentan y expresan sus emociones con flexibilidad y con las respuestas adecuadas de la figura de apego, se recuperan rápidamente de las emociones negativas. En la prueba cuando la figura de apego vuelve, se acerca directamente a ella y son positivos en su recibimiento. Con sus conductas de acercamiento y de búsqueda franca en el momento de la reunión, muestran la expectativa que tienen de recibir por parte de su figura de apego una respuesta empática y adecuada que los consolara y calmara la angustia levantada por la separación. Y es también desde esta representación que concretamente se calman. Estos son niños cuyas madres fueron sensibles a sus necesidades de consuelo y protección, que tuvieron con ella experiencias en las que recibieron respuestas consistentemente positivas.

Claramente una solución para este artículo, para ustedes que están leyendo es no dejar nunca que el apego de los infantes se conforme en inseguro, ¿Cómo? Pues respondiendo siempre de manera activa a los llamados de los pequeños, ¿Cuáles serían esos llamados?, a través del llanto, que lo hacen para captar la atención de los cuidadores, y a través de la lactancia, ya que algunos bebés experimentan la succión no nutritiva, el pequeño no hace esto con el fin de alimentarse, sino busca calma, necesidad de estar con su mami, y así también es una forma de los niños afianzar el vínculo de apego seguro.

En estos enlaces podrán investigar a profundidad sobre el tema:

http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0211-57352010000400003

http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-05342006000300004