

## **CONOCIENDO UN POCO MÁS DEL APEGO**

Por Talía Velasco González

El ser humano es un ser social por naturaleza y como tal necesita del contacto con el otro para desarrollarse y llegar a ser una persona equilibrada en todos sus aspectos. Estamos continuamente emprendiendo nuevas relaciones, las cuales nos conducen a historias de experiencias personales e interpersonales que modelan cómo pensamos y sentimos acerca de esas relaciones y cómo nos comportamos en ellas. Existe un autor John Bowlby, que elaboró una teoría del apego para explicar estos procesos, básicamente la forma y el motivo por el cual establecemos nuestras primeras relaciones sociales con personas significativas. Gracias a esta teoría se ha contribuido a mejorar el entendimiento de los procesos de la personalidad y las diferencias individuales de los adultos, ya que la división de los 3 tipos de apego en los niños y niñas, según la teoría y las investigaciones, tendrían una correlación con variables importantes en la vida adulta, como lo son las características de personalidad, la forma en que establecemos relaciones interpersonales, características de los procesos cognitivos y emocionales... En esto radica la importancia del estudio del apego porque el conocimiento de éste, nos permite explorar distintas dimensiones del comportamiento humano.

Una vez dicho esto, pasemos a analizar aspectos básicos a tener en cuenta sobre el apego. Se entiende como la relación de lazos afectivos que el niño establece con determinadas personas: padre, madre y/o pequeño grupo de personas que conviven con él, con la característica de que necesita mantener hacia ellos un contacto físico. El apego es un sentimiento de seguridad asociado a la proximidad y contacto con la persona. Su pérdida genera angustia. Es el resultado de un proceso, ya que en los primeros meses no puede darse el apego, sino que es una forma de interacción innata

en el niño y la adaptación a la madre y padre. Estas conductas de apego se exteriorizan a través de:

- Llamadas: lloros, gestos, vocalizaciones, sonrisas, siendo observables y cuantificables.
- Contactos táctiles: abrazos
- Vigilancia y seguimiento visual y auditivo
- Conductas motoras de aproximación y seguimiento.

La vinculación afectiva comienza muy poco tiempo después del nacimiento y perdura en el tiempo más allá de los dos años teniendo su máximo apogeo alrededor de los seis u ocho meses de edad, momento que Bowlby bautizó como *angustia ante la separación*. A continuación se expone de manera breve la evolución del vínculo de apego durante los primeros años de vida del niño/a

- Del nacimiento a los dos meses: “sensibilidad social indiscriminada”. Al principio los bebés responden positivamente ante cualquier persona, aunque reconocen a su cuidador claramente. La madre desarrolla el vínculo emocional hacia el bebé muy rápidamente, mientras que el bebé lo hace tras unos meses. Se ha demostrado que, aunque es muy importante el contacto en estos primeros momentos, no es decisivo para el vínculo maternal.
- De los 2 a los 7 meses: “sensibilidad social diferenciada”. El bebé dirige sus respuestas sociales principalmente hacia su cuidador y también hacia otras personas familiares, alejándose de los desconocidos. El niño desarrolla una representación cognoscitiva de la persona que le cuida, sintiéndose seguro y confiado. El bebé empieza a desarrollar el sentido del “sí mismo” y del “yo”.

- De los 8 a los 24 meses: “apego central”. El apego está muy unido al desarrollo emocional y de la memoria, recordando y reconociendo lo que es desconocido o extraño. La precaución ante los desconocidos se convierte en algo común, refugiándose en la madre (o persona de apego), mostrando situaciones de protesta hacia la separación. El desarrollo físico también va unido al proceso de apego, ya que a los 6-8 meses empieza a gatear para controlar el lugar donde se encuentra su madre o para poder seguirla.

El apego tiene mucho que ver con el aprendizaje del comportamiento social, ya que sin él no se da la empatía, ni la amistad, ni ningún tipo de afecto hacia los que le rodean. La persona con la que el niño establece la conducta de apego suele tener una notable influencia en el comportamiento futuro del niño puesto que, por el lazo afectivo que entre ellos se establece, acaba por ser la persona más observada, más imitada de todas las que están en el entorno del niño. Además de esto, el apego es importante por:

- Favorecer la supervivencia, manteniendo próximo y en contacto al niño con sus progenitores (o quienes hagan su función). El sistema de apego se conforma antes de que el niño aprenda a andar.
- Buscar la seguridad en la presencia y contacto con la figura de apego. Su ausencia o pérdida es percibida como una amenaza, principalmente en momentos de miedo o inseguridad. Es a partir de la figura de apego cuando los niños exploran el entorno e interactúan con otras personas ya que se sienten más seguros. Cuando los niños están en un lugar desconocido o, incluso, estando en su entorno hay una persona desconocida para él, su exploración se detiene iniciando una búsqueda ansiosa, llamadas, protestas...

- Ofrecer y regular la cantidad y la calidad de estimulación que necesita un niño para el desarrollo. Las figuras de apego en los primeros meses de la vida del niño condicionan en gran medida los intercambios que el niño tiene con su entorno seleccionando el ambiente y el tiempo que va a estar en él, regulan y orientan la estimulación...
- Una relación de apego adecuada fomenta la salud física y psíquica creando vínculos afectivos estables y satisfactorios sintiéndose el niño seguro, confiado y contento. Por el contrario, cuando es perdida la figura de apego se sienten inseguros.
- En la relación con la figura de apego el niño aprende a comunicarse con los demás; por tanto tiene una influencia decisiva en el desarrollo social del niño, sentando las bases de la conducta prosocial. Tocar y ser tocado, abrazar y ser abrazado, besar y ser besado, influirán en las futuras relaciones afectivas y sexuales del niño.
- Convertirse en un juego placentero prestando un gran valor para el aprendizaje de estas conductas y el desarrollo en general.

En general, son los miembros de la familia biológica del niño/a los que ejercen como figuras de apego aunque hay excepciones, pero sin duda la persona sobre la que más recae este vínculo es la madre. Las características que se dan en estas relaciones son:

- Interacciones rítmicas: atención-desatención, actividad-pasividad. Los adultos que le cuidan conocen su conducta facilitando la interacción.
- Las relaciones asimétricas: en los primeros meses el adulto se adapta a los ritmos biológicos del niño llegando posteriormente a crear y controlar las situaciones de interacción incorporando al niño al sistema social donde vive.

- Especificidad: condiciones desde las que interactúa el niño, adaptaciones del adulto y posteriormente del niño a estas condiciones, grado de intimidad en la proximidad física, mirada fija mantenida y lenguaje desformalizado usando los diminutivos, creando palabras y frases más cortas, repeticiones.
- La interacción está en continuo cambio. Se adapta a los logros y nuevas capacidades del niño y a las características del adulto.

Los niños dirigen su conducta de apego hacia más de una persona ordenándola según su preferencia. La principal figura de apego es la madre, aunque este rol de figura principal puede ser ocupado por otra persona diferente a la madre natural del niño.

- *Madre:* El vínculo con la figura de la madre es producto de la actividad de un sistema de conducta siendo resultado el mantener la proximidad con la madre. El niño adquiere tempranamente la capacidad de discriminar a su madre de otras figuras de su entorno. Se ha observado que la voz de la madre es más eficaz que la del padre o cualquier otra persona para provocar la risa. Las madres tienen una conducta visual específica. Miran al niño el 70% del tiempo mientras lo amamantan, mantienen la mirada fija. Se colocan a la distancia perceptiva óptima, siguen la mirada del niño, busca la posición de frente, recurre a gestos.
- *Padre:* Actualmente los padres también desempeñan un gran papel en la mayor parte de las familias en la crianza de sus hijos. Pasan menos tiempos con sus hijos que las madres incluso cuando están ambos en casa, dedicando su tiempo a la estimulación física y juegos y no a otros aspectos de su desarrollo. El apego del bebé hacia el padre es diferente al de la madre, dependiendo de la sensibilidad y capacidad de reacción del padre hacia el bebé.
- *Los hermanos:* Cuando nace un hermano cambia el sistema de relaciones dentro del sistema familiar, provocando un aumento de las conductas de

apego hacia los padres y conductas de rivalidad hacia el recién nacido. Los cambios dependen de numerosos factores: sexo de los niños, edad de los padres, relaciones entre los padres, clase social, edad de cada uno de los hijos, número de hijos, trabajo de la mujer fuera del hogar, tipos de entorno familiar directo. A pesar de estas diferencias se pueden señalar estos cambios como universales:

- respecto a las posibilidades de interacción: antes el niño era el centro de las relaciones entre el padre y la madre, ahora, el padre y la madre reparten entre en sus hijos sus atención.
- Tipos de interacción niño-madre: la madre reparte sus atenciones dedicándole más tiempo al niño pequeño, en cambio el niño aumenta sus conductas de apego y reacciones negativas con la madre, sentimientos de celo.
- Las conductas hacia el nuevo hermano son con frecuencia ambivalentes reflejando los celos por un lado y la vinculación afectiva por otra.
- Los hermanos mayores ofrecen con frecuencia cuidados muy similares a los de la madre
- Entre hermanos pequeños de 3-4 años cuando no está la madre son frecuentes conductas de apoyo y cuidado.
- En situaciones desconocidas o momentos de aflicción se usan unos a otros como bases de seguridad y consuelo.
- Cuando se pierde una figura de apego, los niños elaborarán mejor el duelo si cuentan con el apoyo de un hermano.

Las formas de apego se desarrollan en forma temprana y poseen alta probabilidad de mantenerse durante toda la vida. El apego se desarrolla como un modelo mental interno que integra creencias acerca de uno mismo, otros y el mundo social en general y juicios que afectan la formación y mantención de las relaciones íntimas durante toda la vida del individuo. En base a cómo los individuos responden en relación a su figura de apego cuando están angustiados, Bowlby y sus seguidores como

Ainsworth, definieron los 3 patrones más importantes de apego y condiciones familiares que los promueven, existiendo:

- *Apego seguro*: el 65% de los niños usan la figura de apego como base de seguridad desde la que exploran su ambiente. Tienen un sistema de apego activo que se adapta a las diferentes situaciones. Protestan por la separación disminuyendo la exploración y tendiendo a buscar la proximidad y el contacto o la interacción a distancia cuando se reencuentran tras una separación breve.

Las personas con estilos de apego seguro, son capaces de usar a sus cuidadores como una base de seguridad cuando están angustiados. Ellos tienen cuidadores que son sensibles a sus necesidades, por eso, tienen confianza que sus figuras de apego estarán disponibles, que responderán y les ayudarán en la adversidad. En el dominio interpersonal, las personas seguras tienden a ser más cálidas, estables y con relaciones íntimas satisfactorias, y en el dominio intrapersonal, tienden a ser más positivas, integradas y con perspectivas coherentes de sí mismo.

- *Apego inseguro con rechazo o evitación*: alrededor del 20% de los niños no manifiestan protesta ni inquietud durante el intervalo de separación de sus figuras de apego, tendiendo a evitar o ignorar a sus padres sin buscar la interacción o el reencuentro. El sistema de apego no funciona ya que no hay protesta en la separación ni aumento de la conducta de apego después del reencuentro.

Las personas con estilos de apego evasivo, exhiben un aparente desinterés y desapego a la presencia de sus cuidadores durante períodos de angustia. Estos niños tienen poca confianza en que serán ayudados y esperan ser desplazados porque las experiencias pasadas así se lo dicen. Estas personas poseen inseguridad hacia los demás y prefieren mantenerse distanciados de los otros, además, poseen miedo a la intimidad y muestran tener dificultades para depender de las personas.

- *Apego inseguro con ambivalencia*: es aproximadamente entre el 10 y 15 % de los niños. Su interés en la exploración es pequeño, protestan y manifiestan gran

inquietud en los intervalos de separaciones, pero no usan a la madre como la base de seguridad en la cual explorar. Después de separaciones breves su reacción es ambivalente entre el deseo de contacto con la madre y la angustia por su separación por un lado, y el rechazo por otro.

Los niños con estilo de apego ansioso-ambivalente, responden a la separación con angustia intensa y mezclan comportamientos de apego con expresiones de protesta, enojo y resistencia. Debido a la inconsistencia en las habilidades emocionales de sus cuidadores, estos niños no tienen expectativas de confianza respecto al acceso y respuesta de sus cuidadores. Estas personas están definidas por un fuerte deseo de intimidad, junto con una inseguridad respecto a los otros.

Para terminar, añadir que la teoría del apego propuesta por Bowlby es bastante útil, ya que permite deducir desde el conocimiento del estilo de apego de una persona, muchas de sus características personales que no son tan evidentes. Sin embargo, las clasificaciones no pueden considerarse de manera estricta o rígida, aunque representan un marco de referencia, no determinan un comportamiento específico, por lo tanto, no son siempre predicciones absolutas. Esto se ve reflejado en muchos estudios que dan cuenta de las distintas formas de comportarse, muchas veces independiente del estilo de apego y más relacionado con una situación o ámbito específico.

Debemos destacar también, la importancia del primer cuidador y en general de la madre, ya que el tipo de relación que se establezca entre ésta y el niño, será determinante en el estilo de apego que el pequeño desarrollará.

## BIBLIOGRAFÍA

BOLWBY, J (1989). *Una base segura. Aplicaciones clínicas de una teoría del apego*. Paidós.

BOLWBY, J. (2000). *El apego y la pérdida*. Paidós.

BOWLBY, J. (1986). *Vínculos afectivos: formación, desarrollo y pérdida*. Madrid, Ediciones Morata.

TALÍA VELASCO GONZÁLEZ