

# Apego y Resiliencia

*Attachment and Resilience*

González Ospina Lina María, Paredes Nuñez Lorena Susana

Escuela de Psicología. Universidad Internacional SEK Ecuador.  
Correos: linagonzalez@uisek.edu.ec - lorenaparedes@uisek.edu.ec

Fecha de recepción: 07 de junio de 2017  
Fecha de aceptación: 12 de agosto de 2017

## Resumen

La resiliencia, o capacidad para afrontar, superar y salir fortalecido de eventos adversos, es hoy reconocida como elemento esencial del bienestar personal. Un ambiente nutricional, cálido y sano, constituye el semillero de habilidades resilientes a favor del desarrollo humano. En este artículo se realiza un análisis teórico sobre la información existente en la temática, partiendo de la definición del apego como ese vínculo relacional positivo, encargado de estructurar contextos claros y protectores, en el que el infante desarrolla sus capacidades y características plenamente, así como la confianza en sí mismo, el otro y su modelo relacional futuro. Así, el buen trato, el cuidado y la protección por parte de cuidadores primarios, prepara a los menores para crecer sanamente y lograr enfrentar la vida diaria, es decir, ser resilientes.

**Palabras clave:** apego positivo, buen trato, familia, resiliencia, salud mental.

## Abstract

Resilience, or the ability to cope, overcome and emerge strengthened from adverse events, is now recognized as an essential element of personal well-being. A healthy, warm and nutritious environment is the seedbed of resilient skills in favor of human development. In this article, a theoretical analysis is performed on the existing information on the subject, starting from the definition of attachment as that positive relational bond, responsible for structuring clear and protective contexts, in which the infant develops his capacities and characteristics fully, as well as self-confidence, the other and its future relational model. Thus, good treatment, care and protection on the part of primary caregivers, prepares the children to grow healthy and to face daily life, that is, to be resilient.

## Keywords:

Positive attachment, good treatment, family, resilience, mental health

## 1. Introducción

Hoy en día, las ciencias sociales, en especial la psicología, llaman a la humanidad entera a reflexionar sobre la resiliencia, como la habilidad de personas y grupos sociales que, ante la adversidad, enfrentan el momento, se fortalecen y además, experimentan emociones positivas. Término heredado de la física, se entiende como la capacidad para enfrentar, sobreponerse y salir fortalecido de situaciones adversas, que se desarrolla en el seno de la interrelación de varios factores sociales, familiares y ambientales.

Dicho concepto cobra gran importancia en la psicología y en el desarrollo de personas, pues el ciclo vital humano es característicamente cambiante, la resiliencia ofrece la oportunidad al infante a fortalecer los procesos adaptativos en cada etapa de desarrollo, creando estrategias para prevenir conductas riesgosas e internalizando herramientas para su futuro.

Es en la familia, desde la consolidación del apego, es decir, del establecimiento de una relación vincular nutricional o positiva (Linares, 2007), en el que no solamente se satisfacen necesidades biológicas y primarias (alimentación, sueño, salud, vestido y vivienda adecuadas), también las afectivas, el contacto asertivo y además la confirmación del bebé como un sujeto pleno de derechos y de realidades propias.

El buen trato y el cuidado afectuoso en la crianza de niños y niñas constituyen el escenario por excelencia de la salud mental en adultos. El psiquiatra y psicoanalista, John Bowlby, teorizó en torno a los efectos inmediatos y a largo plazo del apego positivo, es decir, de una relación vincular cálida, íntima y continua entre la madre y su hijo o hija, en la que el encuentro se caracteriza por el afecto, la satisfacción y la alegría (Bowlby, 1979).

Así, la resiliencia, se desarrolla en la niñez a través de un proceso que involucra factores personales y contextuales, es en la confirmación y la valoración de su existencia, rol y lugar propio, que el niño y la niña se reconocen sujetos capaces de hacer, sentir y pensar.

La presente investigación pretende comprender la relación existente entre el buen trato, base del apego positivo, constituye el escenario ideal para que el sujeto en sus primeros años de vida genere el "banco" de herramientas de adaptación a la vida cotidiana, a través del análisis teórico y práctico de cuatro casos.

La pregunta directriz de la presente investigación, es ¿Cómo el establecimiento de un apego seguro con el vínculo primario, afecta el desarrollo de la resiliencia?

## 2. Método

### 2.1 Participantes

La presente investigación partió del análisis de un proceso psicoterapéutico grupal de 4 niñas entre los 6 y los 12 años de una Fundación al norte de Quito.

Las niñas, actualmente, están retiradas de sus hogares por incapacidad jurídica y psicológica de sus familias de origen, para cuidarlas. Las cuatro niñas han sido víctimas de malos tratos, desprotección y abandono infantil, actualmente viven en una Fundación sin fines de lucro

### 2.2 Diseño de Investigación

El método utilizado es de corte cualitativo, se ha realizado una investigación teórica-práctica.

### 2.3 Instrumentos y Técnicas de Recolección de Datos

Se han utilizado técnicas de recolección de documentación bibliográfica, tales como: libros, artículos de revistas indexadas, tesis de postgrado, entre otras.

Por otro lado, se cuenta con información recogida en el trabajo terapéutico realizado durante un año, su consecuente reporte de sesiones, así como la interpretación de pruebas proyectivas.

### 2.4 Plan de Análisis de Datos

Los datos obtenidos fueron sometidos a una reflexión cualitativa clínica, se relacionó la teoría con las evidencias obtenidas, desde un análisis de discurso, lenguaje verbal y no verbal, así como de las interacciones de las participantes con su entorno.

## 2.5 Procedimiento

La presente investigación cumple con los siguientes estándares éticos:

Se parte de un proceso psicológico voluntario, estructurado desde un principio de confidencialidad y de no exposición a las participantes a riesgos físicos o psicológicos.

A continuación con las evidencias obtenidas, se relaciona con la teoría existente en torno al apego y la resiliencia.

## 3. Resultados

Desde antes de nacer, el entorno emocional y social, influyen en la vulnerabilidad tanto física como psicológica del ser humano, numerosos estudios constatan dicha realidad.

La relación con los cuidadores primarios es la base de todas las demás relaciones en la vida, además dicho vínculo provee los elementos necesarios para un buen desarrollo psicológico, cognitivo, físico y social, facilitando el apareamiento de emociones positivas y la resiliencia, pues brinda un reservorio adecuado de defensas tanto físicas como psicológicas (Moneta, 2007).

El buen trato constituye un factor protector en el proceso de crecimiento, la violencia y el maltrato inciden negativamente en la autoestima, la confianza y el establecimiento de relaciones inter e intrapersonales, así como en la regulación de emociones.

Se evidencia también desbalances a nivel físico, principalmente, procesos alérgicos cutáneos, gripes constantes, entre otros.

Por otro lado, se puede decir que los infantes crecidos en entornos desprovistos de vinculaciones positivas, tienden a tener problemas escolares, así como sociales, principalmente por la repetición de patrones relacionales maltratantes experimentados previamente.

La respuesta ante el contacto físico por parte de las participantes, demuestra un posicionamiento defensivo, temeroso y ansioso.

En palabras de Azar de Sporn (2010), las niñas no cuentan con un "escudo protector" frente a situaciones adversidad y sus decisiones para tomar acción y enfrentar no son proactivas, cayendo en círculos viciosos de problemas y malos tratos.

La desprotección infantil, mina la autoestima, el amor propio y, la posibilidad de saberse y hacerse amar, es sinónimo de psicopatología, niños y niñas sintomatizan el abuso, el maltrato, el abandono y la negligencia son traducidos en conductas poco adaptativas a nivel emocional, social y personal.

#### 4. Discusión

---

El desarrollo humano está determinado por el entorno en el que se desenvuelve, los sistemas y subsistemas, multi e interdimensionalmente dicha relación dota de herramientas y oportunidades a los sujetos. Es claro que la calidad de las relaciones establecidas con los infantes, desde el instante mismo de la concepción son definitivas en la salud mental.

La relación de apego, está construida por conductas de proximidad, contacto y comunicación con cuidadores, por la representación mental de dicha figura, caracterizada por el modelo interiorizado, en el que tienen que ver las expectativas, creencias y emociones, y por un componente emocional, que se resume en sentimientos de seguridad (Fernández, 2015). La calidad de dicho vínculo influencia el devenir del desarrollo socio emocional de infantes, pues el comportamiento de apego es todo aquel que permite al sujeto conseguir o mantener proximidad con otra persona diferenciada al sí mismo (Garrido-Rojas, 2006).

Dicha experiencia es determinante y estructurante, es lógico que si durante la infancia, la crianza estuvo dirigida a la atención afectuosa de necesidades, al cuidado, la protección y a una educación adecuada, en la adultez, dicha persona tenderá a lo mismo, a mantener este patrón de autocuidado y al cuidado del otro (Barudy & Dantagnan, 2005).

Una niñez, plena, segura, caracterizada por la certeza, animará a los menores a la exploración y a desarrollar expectativas en la interacción con el otro, a conocer el mundo, poniendo a prueba habilidades reflexivas, interpretativas y de respuesta aprendidas en el pasado, sostenidas en un ambiente confiable y seguro.

La internalización de un modelo primario de relación se evidencia en el desarrollo de funciones básicas a nivel cognitivo, conductual, emocional e incluso físico. Habilidades como la regulación de emociones e impulsos, manejo de estrés y tensión, así como el desarrollo de destrezas cognitivas, constituyen herencias de un vínculo primigenio positivo.

Siguiendo esta misma línea, las interacciones funcionales, sanas y nutricias, aumentan el autoestima (Azar de Sporn, 2010) y, desarrollan estabilidad emocional en niños y niñas, así como la capacidad de enfrentar y adaptarse a situaciones estresantes.

La resiliencia, entendida como esa capacidad de ajuste psicológico, personal y social, que frente a contextos caracterizados por la adversidad, la persona logra control sobre su propia vida y posee una visión optimista (Uriarte Arciniega, 2005). Implica pues, la implementación de diversos recursos propios de la salud mental, es decir de esa capacidad para afrontar, sobrevivir y disfrutar de la vida diaria sus regales y vicisitudes.

Es necesario entonces, darle una mirada a la familia, a su estructura y organización (roles y límites), a su comunicación y recursos, pues allí, donde se deberían establecer por primera vez vínculos seguros, que van más allá del cuidado, apuntan al amor, al cariño y su expresión. Además del rol decisivo que tiene en la transmisión de pautas, valores, creencias y actitudes, entre otros, directamente relacionados en el establecimiento de estilos de vida, posturas frente a las vicisitudes y posturas que los individuos asumen en su vida adulta.

Se puede concluir que, entender la relación dada entre apego positivo y resiliencia, es hablar de Salud Mental, es decir, del modo adaptativo de ver y enfrentar la realidad propia. En palabras de expertos, la expresión de salud mental es la nutrición emocional (Linares J. , 2007), cuando el sujeto se siente reconocido, valorado y querido. Son vivencias básicas que han brindado un intenso bienestar, que permiten el establecimiento de incorporación de anclajes afectivos con el ecosistema y sus figuras significativas, desde el inicio de la vida hasta su culminación.

Sin embargo, no se puede hacer una relación cerrada o unidireccional entre el apego positivo y resiliencia, pues la evidencia nos revela muestras de personas resilientes que han sido víctimas de malos tratos extremos, entonces, es importante continuar y ampliar la presente investigación.

Cuando la familia falla, existen otro tipo de sistemas como la familia, la iglesia, grupos deportivos, que adquieren roles afectivamente significativos necesarios de ser investigados en relación con el tema propuesto.,

## 5. Referencias

---

- Azar de Sporn, Z. (2010). *Terapia sistémica de la resiliencia. Abriendo caminos, del sufrimiento al bienestar*. Buenos Aires: Paidós.
- Barudy, J., & Dantagnan. (2005). *Los buenos tratos a la infancia. Parentalidad, apego y resiliencia*. Barcelona: Gedisa.
- Bowlby, J. (1979). *The making and breaking of affectional bonds*. London: Tavistock.
- Becoña, E. (2006). Resiliencia: definición, características y utilidad del concepto. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 125-146.
- Fernández, F. X. (2015). La familia y la intervención preventiva socioeducativa: hacia la identificación del maltrato infantil. *Revista Hekademos*, 31-41.
- Garrido-Rojas, L. (2006). Apego, emoción y regulación emocional: Implicaciones para la salud. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 493-507.
- Linares, J. (2007). *Identidad y narrativa. La terapia familiar en la práctica clínica*. Barcelona: Paidós.
- Linares, J. L. (2007). La personalidad y sus trastornos desde una perspectiva sistémica. *Clínica y salud*, 18(3), 381-399.
- Moneta, M. E. (2007). Apego, resiliencia y vulnerabilidad a enfermar. *Psiquiatría Universitaria*, 321-326.
- Uriarte Arciniega, J. D. (2005). La resiliencia. Una nueva perspectiva en psicopatología del desarrollo. *Revista de Psicodidáctica*, 61-79.

## Autoras

---



Lina María González Ospina.

Psicóloga Clínica, especialista en derechos humanos y magister en educación infantil y especial. Actualmente docente de la Universidad Internacional SEK del Ecuador, con más de 10 años de experiencia en la psicoterapia clínica. Su trayectoria profesional se orienta a las áreas de investigación social, educación y salud mental.



Lorena Paredes es Máster en Enseñanza, Psicóloga Clínica y Coordinadora de la Carrera de Psicología de la Universidad Internacional SEK Ecuador.