



El apego infantil: la importancia de las primeras vinculaciones desde el nacimiento

Definición

La teoría del apego considera la tendencia a establecer lazos emocionales íntimos con individuos determinados como un componente básico de la naturaleza humana, presente en forma embrionaria en el neonato y que prosigue a lo largo de la vida adulta, hasta la vejez. La teoría del apego se organiza mediante un sistema de control dentro del sistema nervioso central. De un modo análogo a la homeostasis fisiológica, el sistema de control del apego mantiene la conexión de una persona con su figura de apego entre ciertos límites de distancia y accesibilidad.

Durante la infancia, los lazos se establecen con los padres (o los padres sustitutos), a los que se recurre en busca de protección, consuelo y apoyo. Durante la adolescencia y la vida adulta, estos lazos persisten debido a un proceso de internalización, pero son complementados por nuevos lazos. Estudios muestran que cuando el niño crece, la pauta se convierte cada vez más en una



Centro Psicológico Gran Vía

característica del niño mismo, lo que significa que tiende a imponerla en las nuevas relaciones.

La base de un hogar seguro es indispensable para el óptimo funcionamiento y para la salud mental. Es fundamental, en la educación del niño, proporcionarle una cierta seguridad afectiva para que pueda construir su personalidad sobre una plataforma más sólida. Si el niño percibe, desde edades muy tempranas, que sus padres están a su lado crecerá con mayor seguridad y autonomía

Figura principal de apego: la madre

Desde un punto de vista biológico y evolutivo, es la madre la que está en disposición de efectuar una relación especialmente fuerte con el hijo. Sin embargo, hoy en día la implicación del padre en los cuidados de la primera infancia es cada vez mayor. El apego puede formarse con una o varias personas, pero siempre con un grupo reducido. La existencia de varias figuras de apego promueve un adecuado desarrollo afectivo dado que el ambiente de adaptación del niño es el clan familiar y no exclusivamente la relación dual madre-hijo.

Con frecuencia se ha planteado desde la psicología por qué algunas madres responden de forma más sensible a sus bebés que otras. Estudios realizados revelan que los recuerdos y



Centro Psicológico Gran Vía

sentimientos de las madres sobre su propia seguridad de apego se expresarán en sus atenciones hacia su hijo y así influirá en su relación.

Tipos de apego

Las figuras de apego tienen un papel importante en el desarrollo de los hijos. Existen tres pautas principales de apego: (Ainsworth, 1971).

Apego seguro: El niño explora el entorno de forma activa en presencia de su figura de apego y en su ausencia este afán por explorar decae y se manifiesta algún tipo de ansiedad ante la separación. Cuando la madre vuelve a encontrarse con el bebé, el niño muestra alegría y necesidad de acercarse a ella. Es el tipo de apego característico de relaciones materno filiales funcionales.

Apego inseguro ansioso-ambivalente: Este tipo de niños apenas exploran el entorno en presencia de su madre ya que están continuamente pendientes de dónde se encuentra. Cuando la madre se ausenta la reacción de ansiedad es muy alta (el consuelo es difícil) pero, en cambio, cuando ésta vuelve, el comportamiento del niño es ambivalente: busca su proximidad pero, cuando la consigue, la rechazan. Este tipo de vínculo es fruto de madres con comportamientos poco estables, ya que en ocasiones se muestran sensibles y cálidas pero en otras



Centro Psicológico Gran Vía

insensibles, lo que genera una gran inseguridad en el niño. Las consecuencias sobre el niño son importantes: suelen presentar una continuidad de este tipo de apego mostrándose poco asertivos, inhibidos, con interacciones pobres y tendencia al repliegue en situaciones sociales.

Apego inseguro evitativo: En la exploración del bebé durante el juego, no interaccionan con su madre en ningún momento, ni siquiera de manera visual. Cuando la madre se va no muestran ningún tipo de reacción ante su ausencia y, en su regreso, si la madre busca contacto con el pequeño éste la rechaza. En general, este tipo de madres se muestran insensibles ante las necesidades de los pequeños. Su estilo de interacción es mayoritariamente irresponsable y cargado de rechazos hacia el contacto con los bebés. No responden ante las necesidades de proximidad de los niños y son poco pacientes con los mismos. Las consecuencias psicopatológicas de este tipo de apego son: Continúan presentando conductas de evitación, manifiestan altos niveles de hostilidad y agresividad, presentan una alta tasa de interacciones negativas, conductas negativistas, distancia emocional y malhumor. Pueden utilizar estrategias de evitación y autosuficiencia como mecanismo de distanciamiento de los demás.

Apego ansioso desorganizado: Puede considerarse una mezcla entre los dos últimos tipos de apego. Son niños inseguros y con conductas confusas ante la separación de la figura de apego

Bilbao
Gran Vía, 17, 4º - Dpto. 411
48001 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Bilbao
c/ Gardoki, 9-1º
48008 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Getxo
c/ Mayor, 10, 2º - Dpto. 3
48930 Getxo - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39



Centro Psicológico Gran Vía

mostrando altos niveles de agresividad, conductas coercitivas y hostiles.

Es importante distinguir entre "apego seguro" con "sobrepotección". Lo primero supone una atención física y afectiva apropiada, estando vigilantes a sus necesidades pero, al mismo tiempo, incentivando su autonomía. Lo segundo supone establecer unas pautas excesivamente proteccionistas (no dejarle jugar con otros niños, evitarle las excursiones por miedo a que sufra algún daño, es decir, trasladar nuestro propios miedos al niño lo que le hará más inseguro). También se aconseja evitar las actitudes muy tolerantes (acceder a todos sus caprichos, no marcarle hábitos en la comida u otras actividades, etc.).

Fases del desarrollo del vínculo del apego

La conducta de apego en el desarrollo del bebe humano se desarrolla en varias fases, aunque no existen límites estrictos entre unas y otras:

Fase 1: Orientación y señales con una discriminación limitada de la figura.

Esta fase dura desde el nacimiento hasta las doce semanas de edad, aproximadamente. La habilidad del bebe para distinguir a las personas en esta fase se limita a los estímulos olfativos y



Centro Psicológico Gran Vía

auditivos. La conducta del bebe hacia cualquier persona cercana se basa en: orientación hacia esa persona, movimientos oculares de seguimiento, intentar agarrar, sonrisas y balbuceo.

Fase 2: Orientación y señales dirigidas hacia una o más figuras discriminadas

En esta etapa la conducta del bebe amistosa es más clara en relación con la figura materna que en relación con los demás.

Fase 3: Mantenimiento de la proximidad con una figura discriminada, por medio de la locomoción y de señales.

El bebé empieza a elegir a determinadas personas como figuras de apego y descarta a otras. En este momento el apego hacia la figura materna ya es evidente para todo el mundo.

Fase 4: Formación de una pareja con corrección de objetivos

Alrededor de la mitad del tercer año, el bebe comienza a mantener la proximidad con la figura de apego por medio de sistemas con corrección de objetivos de organización sencillo y después empieza a concebir a la figura materna como un objeto independiente, que persiste en el tiempo y en el espacio.

La guardería: primera salida del niño de su entorno

El momento en que el niño experimenta un vínculo de apego más fuerte es alrededor de los 2 años de edad, produciéndose un alto nivel de protestas ante la separación de la figura de apego y la



Centro Psicológico Gran Vía

aparición de personas nuevas o extrañas. Esta etapa suele coincidir con la incorporación de muchos niños a las guarderías.

La guardería supone la primera salida del niño de su entorno más próximo. Supone también el momento de empezar a asimilar los diferentes aprendizajes y, lo que es más importante, el inicio de la relación con sus iguales (sus compañeros). El niño pasa de ser el protagonista a ser uno más dentro de un colectivo y esto puede crearle cierto desasosiego.

Lo ideal es que los primeros contactos se produzcan en compañía de la madre u otras figuras de apego secundarios (abuelos, tíos...) por tiempos breves para posteriormente irlo dejando sólo en intervalos más espaciados. Hay que tener en cuenta que a edades de 1o 2 años, el niño no dispone de estructuras cognitivas suficientemente maduras como para interpretar que, la separación de su madre en un entorno nuevo, es un hecho temporal. La marcha de la madre es vivida, en un primer momento, como una pérdida real e irreparable (no entiende que más tarde vendrá a recogerle) y los mecanismos innatos de supervivencia se ponen en marcha (llanto, pataletas...). La angustia o ansiedad de separación puede dispararse en algunos casos.

Bilbao
Gran Vía, 17, 4º - Dpto. 411
48001 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Bilbao
c/ Gardoki, 9-1º
48008 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Getxo
c/ Mayor, 10, 2º - Dpto. 3
48930 Getxo - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39



Centro Psicológico Gran Vía

Bibliografía:

"El apego. El apego y la pérdida-1" John Bowlby. Paidós, 1998.

"Una base segura: Aplicaciones clínicas de una teoría del apego"
John Bowlby. Paidós Ibérica, 1989.

www.psicodiagnósis.es

www.psicología-online.com

Bilbao
Gran Vía, 17, 4ª - Dpto. 411
48001 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Bilbao
c/ Gardoki, 9-1º
48008 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Getxo
c/ Mayor, 10, 2ª - Dpto. 3
48930 Getxo - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39