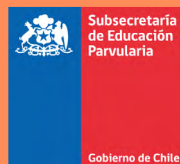




VÍNCULO DE APEGO SEGURO: CONFIANZA Y AUTONOMÍA

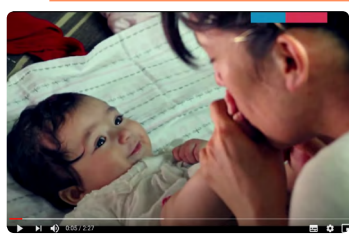


Acompañar el proceso de desarrollo y aprendizaje de los niños y niñas, requiere que como adultos seamos capaces de distinguir que nuestro rol es clave a la hora de asegurar espacios de cuidado, protección y de entrega de herramientas adecuadas que permitan a los niños y niñas aprender a sobrevivir, socializar y desenvolverse en ambientes seguros, sanos y bien tratantes. En este sentido, los niños y niñas nos interpelan constantemente a permanecer flexibles y mantener el equilibrio emocional, concepto que se hace aún más relevante en este momento de pandemia por Covid-19 que nos demanda una mayor contención, reestructuración de la organización cotidiana y una escucha activa permanente de lo que los niños y niñas necesitan.

La comprensión del desarrollo infantil ha ido avanzando en el tiempo gracias a un pilar clave en la psicología del desarrollo, denominada la teoría del apego. Fue John Bowlby⁽¹⁾, médico británico, quien a través de diferentes investigaciones pudo constatar el impacto que tenía para el desarrollo de un bebé la calidad del vínculo con su progenitor⁽²⁾. Si bien en la actualidad nos podría resultar evidente este hallazgo,

TE RECOMENDAMOS

**Crianza Respetuosa
Chile Crece Contigo**



HAZ CLICK PARA VER EL VIDEO

TE RECOMENDAMOS

Crianza de los hijos



en su época implicó cuestionamientos importantes a los modelos explicativos del desarrollo infantil⁽²⁾. De esta manera, la teoría del apego aporta una nueva comprensión sobre la importancia que tiene la interacción y comunicación de los padres, madres y adultos significativos con sus niños y niñas, ya que esta impactaría directamente en sus niveles de desarrollo y bienestar⁽³⁾.

El apego es una experiencia que se inicia en la vida intrauterina durante el embarazo con el reconocimiento de la voz, olores y tactos, con un sentimiento que busca la familiaridad y la seguridad afectiva, lo que se sigue configurando después del nacimiento a partir de la interacción con los adultos significativos⁽⁴⁾. El primer año de vida es clave en la calidad de la formación de este vínculo de apego. Algunos aspectos esenciales para entender este proceso son:

- **SINTONÍA:** estado interno de los adultos/as que están en conexión con los del niño/a.
- **EQUILIBRIO:** el niño regula sus emociones y su cuerpo a partir de la sintonía y conexión con el adulto/a.
- **COHERENCIA:** la relación establecida con el adulto permitirá que se sienta integrado y en conexión con los demás⁽⁴⁾.

HAZ CLICK PARA VER EL VIDEO

Por otro lado, cuando los niños y niñas desarrollan un vínculo de apego seguro pueden⁽⁴⁾:

- 1) **Regularse emocionalmente:** las experiencias afectivas regulan los estados fisiológicos y emocionales del niño/a. Cuando el adulto genera respuestas oportunas, el niño o niña va aprendiendo a regularse.
- 2) **Fortalecer la función cognitiva:** permite la organización mental del lenguaje y las palabras, además de los procesos cognitivos como la atención, la memoria, percepción, entre otros.
- 3) **Integrar capacidades básicas para el comportamiento social:** la experiencia de contar con un adulto significativo que satisface pronta y adecuadamente las necesidades, permite generar en el niño o niña, la sensación de confianza básica, haciéndole sentir seguro y protegido para explorar y moverse en su mundo. También, va posibilitando que cada niño/a pueda entenderse separado de los otros, y comprender los estados emocionales de los demás. Además, va a integrar capacidades sociales como: compartir, saber decir que no, colaborar, etc.

TE RECOMENDAMOS

Teoría del apego
John Bowlby



HAZ CLICK PARA VER EL VIDEO

Si los niños y niñas reciben el afecto y sus necesidades son satisfechas de manera oportuna, podrán vincularse con sus padres, madres y/o adultos significativos de manera segura, pero también con otros miembros de la familia y de la comunidad, siendo capaces de establecer relaciones interpersonales nutritivas y recíprocas⁽⁵⁾. Para lograr que el niño o niña se vincule de manera segura, se requiere una adecuada sensibilidad del cuidador que debe considerar la realización de cuatro acciones que se resumen en la sigla **AMAR**⁽⁶⁾:

- **A**tención: darse cuenta de las señales del niño/a. Por ejemplo: llanto, desviación de la mirada, bostezos, etc.
- **M**entalización: interpretar las señales adecuadamente. Por ejemplo: “desvía la atención porque se cansó”.
- **A**utomentalización: reflexionar sobre la pregunta: ¿qué me pasa a mí con lo que le pasa al niño o niña? Por ejemplo: “su llanto me provoca angustia”.
- **R**egulación: responder adecuada y oportunamente a las señales. Por ejemplo: calmarlo cuando llora, tomarle atención cuando se cae.

Se pueden distinguir cuatro tipos de apego⁽⁷⁾ que se desarrollan en función de la historia de interacciones entre el adulto y el niño/a. Estos son: apego seguro, apego inseguro ambivalente, apego inseguro evitativo y el apego desorganizado.

En el **apego seguro**, los adultos significativos están emocionalmente disponibles y responden de manera oportuna a las necesidades del niño o la niña. La relación se caracteriza por la incondicionalidad y la confianza que el niño siente en el cuidador. En este contexto el niño/a se siente querido, aceptado y valorado y, actúa de manera segura y confiada, lo que repercute en un buen desarrollo y en un deseo de exploración autónoma, ya que sabe que si algo le sucede estará su cuidador disponible para ayudarlo y satisfacer su necesidad.

En el **apego inseguro ambivalente**, los adultos significativos responden de manera ambivalente a las necesidades del niño o la niña, desarrollando en él o ella desconfianza, internalizando que el cuidador no podrá dar respuesta a sus necesidades. Los niños/as tienen una sensación permanente de inseguridad, experimentando miedo y angustia ante separaciones y dificultades para calmarse cuando el cuidador vuelve. En este tipo de apego se presenta también una oscilación entre el enojo y la preocupación y la ausencia del cuidador genera ansiedad en el niño o niña. Esto hace que ellos/as necesiten una aprobación constante y estén permanentemente atentos/as a que su cuidador no los abandone, explorando de manera poco relajada su entorno o intentando llamar la atención de formas inadecuadas.

En el **apego inseguro evitativo**, los adultos significativos ignoran o minimizan las necesidades del niño o niña, desarrollando en él o ella una excesiva autonomía en la exploración, pero con dificultad de pedir ayuda cuando la requiere. Los niños y niñas asumen que no cuentan con sus cuidadores, lo que les genera sufrimiento y hace que se distancien emocionalmente de ellos presentando altos niveles de estrés y conductas tales como interesarse sólo en sus juguetes, no llorar ante la ausencia del cuidador y evitar el contacto cercano.

Por último, en el **apego desorganizado o desorientado**, generalmente el adulto significativo es una persona que maltrata, por lo que se genera una real confusión en el niño o niña ya la persona que cuida, a la vez maltrata. Este contexto hostil y agresivo hace que el niño/a pueda presentar conductas erráticas y miedo hacia sus cuidadores, hipervigilancia, baja autoestima, problemas cognitivos e incluso llegar a perder el contacto con la realidad.

Para que un niño o niña desarrolle un apego seguro, requiere de un cuidador sensible, que lo deje explorar con libertad y a la vez satisfaga sus necesidades de manera oportuna. Por lo tanto, no basta con dar cariño o demostrar el afecto, se requiere también celeridad para responder al estrés del niño o niña, es decir, capacidad y rapidez para calmarlo cuando llora, se asusta, etc.

No hay que olvidar que, en la mayoría de los casos, el desarrollo positivo de los niños y niñas suele ser una misión compartida entre los diversos adultos significativos que conforman sus entornos. Por esto, resulta muy necesario relevar la importancia de las relaciones que se establecen entre los/as niños/as y los agentes educativos de sus primeros años de vida, ya que pasan gran parte del tiempo contribuyendo en sus cuidados y satisfaciendo sus necesidades, siendo, por tanto, importantes figuras de apego.

En este sentido, comprender la importancia de los vínculos que establecen los seres humanos, y cómo estos estructuran la mente, es clave a la hora de entender y visualizar el desarrollo integral de las personas⁽⁸⁾.

Álvaro Bilbao⁽³⁾ define algunas estrategias para apoyar el desarrollo de un apego seguro:

- 1) **Responder sensiblemente a las necesidades primarias del bebé:** facilitar el alimento, el sueño y la protección.
- 2) **Atender al bebé o niño/a cuando demande emocionalmente:** entregar seguridad y certezas de que será atendido. Por ejemplo, abrazarlo, hablarle, cantarle, calmarlo cuando está asustado o llorando, ayudará a su cerebro a entender que cuenta con el adulto/a en ese momento.
- 3) **Ofrecer contacto físico y afecto:** es importante aprovechar especialmente los momentos de cuidado, como la alimentación, la muda o la hora de ir a dormir, para mirarlo a los ojos, hablarle o interactuar con masajes. Esto le permitirá sentir que es importante y querido/a.
- 4) **Mostrarse calmado y tranquilo/a cuando atienda sus necesidades:** la calma y el control que el adulto/a demuestre, le ayudará al niño o niña a encontrar su propia tranquilidad.

- 5) **Dar tiempo y espacio para que pueda explorar:** dejar a los niños explorar el entorno que los rodea es clave. Esto les permitirá sentirse seguros y desarrollar confianza y autonomía. Es importante que el adulto lo acompañe, pero permitiéndole la exploración del mundo que lo rodea.
- 6) **Ser responsable con las ausencias:** es esencial mostrarse sensible ante las despedidas y reencuentros. El adulto/a debe despedirse cuando va a salir y no estará cerca del niño o niña, avisar las separaciones, aunque el niño/a sea muy pequeño y se piense que no entenderá lo que le dice. Al reencontrarse es importante saludarle con un gesto cariñoso, demostrándole que usted también percibió ese momento de separación, aunque haya sido breve.

A continuación, los invitamos a responder las siguientes preguntas que le permitirán trabajar de forma individual y grupal en el tema que acabamos de revisar.

Para reflexionar:

¿Quién es mi figura de apego hoy? Es decir ¿a quién recorro cuando enfrento una situación difícil?

¿Qué necesita un niño o niña para sentirse querido y confiado de su entorno y de las demás personas?

¿Qué aspectos de nuestra práctica son claves para promover en los niños y niñas el desarrollo de un vínculo de apego seguro?

¿Cuáles podríamos reforzar? ¿Qué conductas o actitudes deberíamos evitar?

PARA MÁS INFORMACIÓN EN RELACIÓN A ESTA TEMÁTICA, VISITA

- UNICEF (2011). Crecer Juntos. Orientaciones para madres, padres y cuidadores para el desarrollo integral de niños y niñas <https://www.unicef.org/argentina/media/4611/file/Crecer%20Juntos.pdf>
- UNICEF (2020). Apoyando a los niños y niñas pequeño/as a enfrentar los cambios. Orientaciones para padres, madres y otros cuidadores en tiempos de COVID-19 <https://www.unicef.org/chile/media/3591/file/Apoyando%20a%20los%20ni%C3%B1os%20y%20ni%C3%B1as%20peque%C3%B1os%20a%20enfrentar%20los%20cambios.pdf>
- Lecannelier, F. (2018). Apego en el Aula <https://youtu.be/CYbNRyVLLYk>
- Barudy, J. y Dantagnan, M. (2010). Los desafíos invisibles de ser madre o padre. Manual de evaluación de las competencias y la resiliencia parental. Gedisa Editorial. Barcelona España.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Moneta C, M. (2014). Apego y pérdida: redescubriendo a John Bowlby. *Revista chilena de pediatría*, 85, 265-268. <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rcp/v85n3/arto1.pdf>
2. Siegel, D. y Hartzell, M. (2003). Siendo padres desde adentro <https://docplayer.es/40794836-Siendo-padres-desde-adentro.html>
3. Bilbao, A. (2018). Ocho estrategias sencillas para apoyar el desarrollo de un apego seguro de cero a dos años. <https://alvarobilbao.com/8-estrategias-sencillas-para-apoyar-el-desarrollo-de-un-apego-seguro-de-0-a-2-anos-de-edad-3>
4. Ara C, M. (2012). El vínculo de apego y sus consecuencias para el psiquismo humano. *Intercambios, papeles de psicoanálisis/Intercanvis, papers de psicoanàlisi*, (29), 7-17 <https://www.raco.cat/index.php/Intercanvis/article/view/353994/445879>
5. Barudi, J. y Dantagnan, M. (2009). Los buenos tratos a la infancia: Parentalidad, Apego y Resiliencia. Editorial Gedisa. https://www.academia.edu/11611886/Los_Buenos_Tratos_a_la_Infancia_Parentalidad_Apego_y_Resiliencia_Jorge_Barudy_y_Maryorie_Dantagnan
6. Lecannelier, F., Flores, F., Hoffmann, M., & Vega, T. (2010) en Sirlopú, H., Salgado, H. (eds.), *Infancia y Adolescencia en Riesgo: desafíos y aportes de la psicología en Chile* (pp.39-63). Facultad de Psicología, Universidad del Desarrollo.
7. Lecannelier, F. (2006). Apego e intersubjetividad. Influencia de los vínculos tempranos en el desarrollo humano y la salud mental PARTE I. Santiago: LOM
8. Di Bártolo, I. (2016). El Apego, como nuestros vínculos nos hacen quienes somos. Clínica, Investigación y Teoría. Lugar Editorial.



¡Te invitamos a seguir
nuestras cartillas de
formación continua!

