

O apego: unha necesidade básica para o desenvolvemento humano

19 de Xullo de 2022

Tempo estimado de lectura: 5 min

Despois da Segunda Guerra Mundial, púidose constatar que as nenas e os nenos orfos e sen fogar presentaban graves dificultades emocionais e relacionais. A Organización das Nacións Unidas (ONU) pediulle ao psiquiatra e psicanalista John Bowlby (1907-1990) que elaborase un estudo sobre o tema, e que denominou “privación materna”. Con posterioridade elaborou a Teoría do Apego, que definiu como “o resultado da activación de sistemas de conduta que teñen unha meta: establecer unha relación especial con outro individuo concreto”.

A **teoría do apego** céntrase na importancia para a vida do establecemento dunha relación de seguridade con polo menos unha persoa coidadora principal, para que o desenvolvemento social e emocional prodúzase con normalidade. O apego é transversal en todas as comunidades humanas, e en moitas especies de mamíferos.

Desde os primeiros instantes de vida, as persoas poñemos en marcha condutas (o pranto, o sorriso, a mirada...) que incrementan a probabilidade de recibir atención e coidados nos brazos de persoas adultas que son sensibles e receptivas a esa interacción, e con iso, aumentar as posibilidades de sobrevivir.

Se se dá a presenza de persoas coidadoras afectuosas, consistentes e estables durante algúns meses na primeira infancia, o bebé empezará a buscalas como figuras de apego: serán unha base segura para explorar o mundo e un refuxio seguro ao que regresar de novo tras a aventura.



En que **condicións** se establece un vínculo seguro entre a nena ou o neno e a persoa coidadora? Como se converte esta en figura de apego?

- Estabilidade e constancia na atención: durante os primeiros meses de vida mantense presente como principal persoa coidadora.
- Comprensión de que o/a bebé é unha persoa en si mesma, diferenciada das demais, con necesidades propias e características que a definen.
- Sensibilidade para supoñer en cada circunstancia as necesidades e intereses da nena ou o neno, e eficacia para atendelas, Chora porque ten sono? Axúdolle a durmirse. Agora quizais chora porque ten fame?
- Suficiente autorregulación emocional para sobrepoñerse ao cansazo, enfado, impotencia, medo... que acompañan a tarefa de ser mamá ou papá.
- E se non acertas no primeiro intento? O neno, a nena, daranche novas oportunidades: podes reparar a túa resposta, facendo algo diferente na procura dun resultado mellor.

A reacción das persoas coidadoras (nais, pais...) leva ao desenvolvemento de patróns de apego que lles permiten ás nenas e aos nenos experimentar tres aspectos moi importantes:

- Son unha persoa digna de ser amada e coidada? Son importante para alguén?
- O mundo é un lugar seguro e confiable? ou é un contexto negligente, hostil ou violento?
- Podo obter o que necesito?

Estas vivencias tradúcense na formación das estruturas cerebrais, e xerarán modelos internos que guiarán ao longo da vida as súas percepcións, emocións, pensamentos e expectativas nas relacións que estableza.

Durante a infancia, a ansiedade pola separación, ou a dor tras a perda dunha figura de apego, considérase unha resposta normal e adaptativa cando se estableceu un apego seguro.

RESUMO: Durante a infancia establécense vínculos privilexiados coas persoas adultas coidadoras, que se son seguros favorecerán o desenvolvemento integral ao longo do resto da vida. Unha relación sa de apego lógrase cando as persoas adultas coidadoras estades dispoñibles e presentes na relación co bebé. Sendo sensibles desde o principio ás súas necesidades e atendéndooas eficazmente e con agarimo. Esta experiencia do bo trato recibido permitiralle explorar e relacionarse co mundo que o/a rodea de forma segura.

Yudit González Núñez, psicóloga clínica, técnica do programa de intervención familiar, psicoterapeuta do programa Caixa Proinfancia e coordinadora de Fundación Meniños en Ourense.

Xanela aberta á familia

Etapas da crianza

Embarazo e primeiro ano de vida
Infancia
Adolescencia
Familia

Alimentación saudable

Actividade física
Prevención de adicións
Benestar emocional

Recursos

Gastas pista
REGAPS



XANELA ABERTA
á Familia

A información para os teus, rigurosa

O proxecto RISCAR está cofinanciado polo Fondo Europeo de Desenvolvemento Rexional (FEDER) a través do Programa Interreg V-A España-Portugal (POCTEP) 2014-2020