El apego: una necesidad básica para el desarrollo humano

25 de Mayo de 2024

Tiempo estimado de lectura: 6 min 15 seg
Autor: Yudit González Núñez

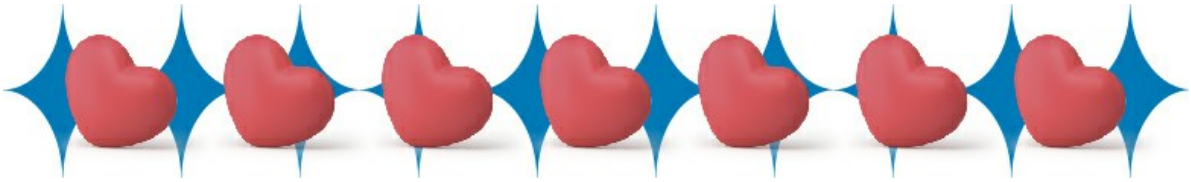
Después de la Segunda Guerra Mundial, se pudo constatar que las niñas y los niños huérfanos y sin hogar presentaban graves dificultades emocionales y relacionales. La Organización de las Naciones Unidas (ONU) le pidió al psiquiatra y psicoanalista John Bowlby (1907-1990) que elaborara un estudio sobre el tema, y que denominó "privación materna".

Con posterioridad elaboró la **Teoría del Apego**, que definió como "el resultado de la ac:vación de sistemas de conducta que tienen una meta: establecer una relación especial con otro individuo concreto".

La **teoría del apego** se centra en la importancia para la vida del establecimiento de una relación de seguridad con al menos una persona cuidadora principal, para que el desarrollo social y emocional se produzca con normalidad. El apego es transversal en todas las comunidades humanas, y en muchas especies de mamíferos.

Desde los primeros instantes de vida, las personas ponemos en marcha conductas (el llanto, la sonrisa, la mirada...) que incrementan la probabilidad de recibir atención y cuidados en los brazos de personas adultas que son sensibles y receptivas a esa interacción, y con ello, aumentar las posibilidades de sobrevivir.

Si se da la presencia de **personas cuidadoras afectuosas, consistentes y estables** durante algunos meses en la infancia, el bebé empezará a buscarlas como figuras de apego: serán una base segura para explorar el mundo y un refugio seguro al que regresar de nuevo tras la aventura.



¿En qué **condiciones** se establece un vínculo seguro entre la niña o el niño y la persona cuidadora? ¿Cómo se convierte ésta en figura de apego?

- **Estabilidad y constancia en la atención**: durante los primeros meses de vida se man:ene presente como principal persona cuidadora.

- **Comprensión** de que el o la bebé es una persona en sí misma, diferenciada de las demás, con necesidades propias y características que la definen.

- **Sensibilidad** para suponer en cada circunstancia las necesidades e intereses de la niña o el niño, y eficacia para atenderlas ¿Llora porque :ene sueño? Le ayudo a dormirse. ¿Ahora quizás llora porque :ene hambre?

- Suficiente **autorregulación emocional** para sobreponerse al cansancio, enfado, impotencia, miedo... que acompañan a la tarea de ser mamá o papá.

- ¿Y si no aciertas en el primer intento? El niño, la niña, **te darán nuevas oportunidades**: puedes reparar tu respuesta, haciendo algo diferente en la búsqueda de un resultado mejor.

La reacción de las personas cuidadoras (madres, padres...) lleva al desarrollo de patrones de apego que permiten a las niñas y niños experimentar tres aspectos muy importantes:

- ¿Soy una persona digna de ser amada y cuidada? ¿Soy importante para alguien?

- ¿El mundo es un lugar seguro y confiable?, ¿o es un contexto hos:l o violento?

- ¿Puedo obtener lo que necesito?

Estas vivencias se traducen en la formación de las estructuras cerebrales, y generarán modelos internos que guiarán a lo largo de la vida sus percepciones, emociones, pensamientos y expecta:vas en las relaciones que establezca.

Durante la infancia, la ansiedad por la separación, o el dolor tras la pérdida de una figura de apego, se considera una respuesta normal y adapta:va cuando se ha establecido un apego seguro.