Estilos de apego

6 de Julio de 2022

Tiempo estimado de lectura: 6 min 30 seg

Autor: Yudit González Núñez



En artículos anteriores, reflexionamos sobre la importancia de los patrones relacionales y de cuidado que las personas menores de edad reciben de las figuras adultas significativas en sus vidas. Estas experiencias iniciales son cruciales para un desarrollo infantil saludable.

Cuando el vínculo afectivo es seguro, la infancia se convierte en una base sólida para explorar el mundo y en un refugio al que regresar tras cada aventura. Como madres, padres o cuidadores, vuestra reacción ante las necesidades emocionales y físicas de los niños y niñas contribuye al desarrollo de patrones de apego. Estos patrones ayudan a responder preguntas fundamentales durante los primeros años de vida:

- **¿Soy una persona digna de ser amada y cuidada? ¿Soy importante para alguien?**
- **¿El mundo es un lugar seguro y fiable? ¿O es hostil y negligente?**
- **¿Puedo obtener lo que realmente necesito?**

Muchas de las personas que estáis leyendo esto os identificáis con un estilo de apego seguro, ya que en vuestra infancia hubo, al menos, una figura adulta que os trató con sensibilidad, aprecio e interés. Esta persona pudo sintonizar con vuestras necesidades, atenderlas con eficacia y,

cuando se equivocaba, supo rectificar. Estas vivencias permiten recordar la infancia con alegría, gracias al amor y al respeto recibidos: un maravilloso legado llamado **apego seguro**.

La cadena del apego: un reflejo intergeneracional

El apego seguro se forma cuando las figuras de cuidado permiten que los niños y niñas exploren el mundo con confianza, sabiendo que siempre estarán ahí para protegerlos y consolarlos. Esta confianza está caracterizada por la incondicionalidad: el niño o la niña sabe que no será abandonado/a y que puede regresar a unos brazos acogedores y cariñosos.

Por otro lado, cuando las figuras cuidadoras no pueden satisfacer consistentemente las necesidades emocionales de las personas menores de edad, se desarrollan estilos de **apego inseguro**, que pueden dividirse en tres tipos:

1. **Apego ambivalente:** La figura de cuidado es inconsistente, lo que genera incertidumbre constante, miedo y dificultad para explorar el ambiente con seguridad.

2. **Apego evitativo:** Se produce cuando las figuras cuidadoras son emocionalmente inaccesibles, generando desconfianza tanto en los demás como en sí mismas.

3. **Apego desorganizado:** Aparece en entornos de abuso o violencia, donde las figuras de cuidado alternan entre ser fuente de daño y de cuidados.

El apego como reflejo del entorno y de las generaciones

El vínculo afectivo entre la figura cuidadora y el niño o la niña es el resultado de una cadena intergeneracional que refleja los cuidados recibidos en el pasado. Las personas que recibieron un buen trato y una atención adecuada, probablemente podrán cuidar y tratar bien a las siguientes generaciones. Por el contrario, quienes experimentaron carencias o maltrato tendrán más dificultades, necesitando apoyo y recursos para mejorar sus capacidades de cuidado.

Entre los factores que influyen en la capacidad de crianza, destacan:

- **La salud emocional, mental y física.**
- **Las condiciones socioeconómicas**, especialmente en contextos de pobreza y exclusión social.
- **El contexto social y el grado de apoyo recibido.**
- **Las habilidades para atender las necesidades de las personas menores de edad.**

Los tipos de apego según Mary Ainsworth

Mary Ainsworth, psicóloga pionera en el estudio del apego, realizó un experimento conocido como la "situación extraña" para observar cómo reaccionaban los niños y niñas ante la separación de sus madres y el posterior reencuentro. A través de este estudio, identificó tres tipos principales de apego: **seguro, ambivalente y evitativo**. Posteriormente, se añadió un cuarto estilo: el **apego desorganizado**.

El apego seguro es el más habitual y, afortunadamente, el que mejor garantiza el bienestar emocional de los niños y niñas. La presencia constante y la sintonía emocional de las figuras cuidadoras son fundamentales para que los niños/as desarrollen confianza en sí mismos y en el mundo que los rodea.

Por otro lado, los estilos inseguros se caracterizan por la falta de conexión emocional o la presencia de experiencias traumáticas, afectando tanto al desarrollo personal como a la calidad de las relaciones futuras.

Claves para fomentar un apego seguro

Como madre, padre o persona cuidadora, puedes contribuir al desarrollo de un apego seguro con tu hija o hijo siguiendo estas recomendaciones:

- **Sintonízate** con sus necesidades emocionales y físicas.
- **Responde con sensibilidad y coherencia.**
- Si cometes errores, **rectifica** y busca una respuesta alternativa.
- **Muestra afecto e interés:** escucha, abraza y comunica lo importante que es para ti.
- Valora sus emociones y ayúdale a nombrarlas.

Estos gestos fomentan que las personas menores de edad se sientan valiosas y dignas de amor, creando así una base sólida para la confianza en sí mismas y en sus futuras relaciones.

Un desafío colectivo: garantizar estilos de apego seguros

Los factores psicosociales, como la dificultad para la conciliación laboral, la pobreza o la violencia, tienen un impacto significativo en la formación de estos vínculos primarios. Por ello, garantizar estilos de apego seguros no es solo responsabilidad de las madres, de los padres o de las figuras cuidadoras, sino también de toda la sociedad.

En artículos futuros, analizaremos cómo evoluciona el apego a lo largo de las diferentes etapas de la vida, con especial atención a la adolescencia y a la influencia que este tiene en las relaciones de amistad, de pareja y en la construcción de vínculos afectivos más seguros.

