Estilos de apego

6 de Xullo de 2022

Tempo estimado de lectura: 6 min 30 seg

Autor: Yudit González Núñez



En artigos anteriores, reflexionamos sobre a importancia dos patróns relacionais e de coidados que as persoas menores de idade reciben das figuras adultas significativas nas súas vidas. Estas experiencias iniciais son cruciais para un desenvolvemento infantil saudable.

Cando o vínculo afectivo é seguro, a infancia convértese nunha base sólida para explorar o mundo e nun refuxio ao que regresar tras cada aventura. Como nais, pais ou coidadores, a vosa reacción ante as necesidades emocionais e físicas dos nenos e nenas contribúe ao desenvolvemento de patróns de apego. Estes patróns axudan a responder preguntas fundamentais durante os primeiros anos de vida:

- **Son unha persoa digna de ser amada e coidada? Son importante para alguén?**
- **O mundo é un lugar seguro e fiable? Ou é hostil e neglixente?**
- **Podo obter o que realmente necesito?**

Moitas das persoas que estades a ler isto identificádesvos cun estilo de apego seguro, xa que na vosa infancia houbo, polo menos, unha figura adulta que vos tratou con sensibilidade, aprecio e interese. Esta persoa puido sintonizar coas vosas necesidades, atendelas con eficacia e, cando se

equivocaba, soubo rectificar. Estas vivencias permiten lembrar a infancia con alegría, grazas ao amor e ao respecto recibidos: un legado marabilloso chamado **apego seguro**.

A cadea do apego: un reflexo interxeracional

O apego seguro fórmase cando as figuras de coidado permiten que os nenos e nenas exploren o mundo con confianza, sabendo que sempre estarán aí para protexelos e consolalos. Esta confianza está caracterizada pola incondicionalidade: o neno ou a nena sabe que non será abandonado/a e que pode regresar a uns brazos acolledores e cariñosos.

Por outra banda, cando as figuras coidadoras non poden satisfacer consistentemente as necesidades emocionais das persoas menores de idade, desenvólvense estilos de **apego inseguro**, que poden dividirse en tres tipos:

1. **Apego ambivalente:** A figura de coidado é inconsistente, o que xera incerteza constante, medo e dificultade para explorar o ambiente con seguridade.

2. **Apego evitativo:** Prodúcese cando as figuras coidadoras son emocionalmente inaccesibles, xerando desconfianza tanto nos demais como en si mesmas.

3. **Apego evitativo:** Prodúcese cando as figuras coidadoras son emocionalmente inaccesibles, xerando desconfianza tanto nos demais como en si mesmas.

O apego como reflexo da contorna e das xeracións

O vínculo afectivo entre a figura coidadora e o neno ou a nena é o resultado dunha cadea interxeracional que reflicte os coidados recibidos no pasado. As persoas que recibiron un bo trato e unha atención axeitada, probablemente poderán coidar e tratar ben ás seguintes xeracións. Pola contra, quen experimentou carencias ou maltrato terá máis dificultades, precisando apoio e recursos para mellorar as súas capacidades de coidado.

Entre os factores que inflúen na capacidade de crianza, destacan:

- **A saúde emocional, mental e física**

- **As condicións socioeconómicas**, especialmente en contextos de pobreza e exclusión social

- **O contexto social e o grao de apoio recibido**

- **As habilidades para atender as necesidades das persoas menores de idade**

Os tipos de apego segundo Mary Ainsworth

Mary Ainsworth, psicóloga pioneira no estudo do apego, realizou un experimento coñecido como a "situación estraña" para observar como reaccionaban os nenos e nenas ante a separación das súas nais e o posterior reencontro. A través deste estudo, identificou tres tipos principais de apego: **seguro, ambivalente e evitativo**. Posteriormente, engadiuse un cuarto estilo: o **apego desorganizado**.

O apego seguro é o máis habitual e, afortunadamente, o que mellor garante o benestar emocional dos nenos e nenas. A presenza constante e a sintonía emocional das figuras coidadoras son fundamentais para que os nenos/as desenvolvan confianza en si mesmos e no mundo que os rodea.

Por outra banda, os estilos inseguros limítanse pola falta de conexión emocional ou pola presenza de experiencias traumáticas, afectando tanto o desenvolvemento persoal como a calidade das relacións futuras.

Claves para fomentar un apego seguro

Como nai, pai ou persoa coidadora, podes contribuír ao desenvolvemento dun apego seguro coa túa filla ou fillo seguindo estas recomendacións:

- **Sintonízate** coas súas necesidades emocionais e físicas.
- **Responde con sensibilidade e coherencia.**
- Se cometes erros, **rectifica** e procura unha resposta alternativa.
- **Mostra afecto e interese:** escoita, abraza e comunica o importante que é para ti.
- Valora as súas emocións e axúdalle a nomealas

Estes xestos fomentan que as persoas menores de idade se sintan valiosas e dignas de amor, creando así unha base sólida para a confianza en si mesmas e nas súas futuras relacións.

Un desafío colectivo: garantir estilos de apego seguros

Os factores psicosociais, como a dificultade para a conciliación laboral, a pobreza ou a violencia, teñen un impacto significativo na formación destes vínculos primarios. Por iso, garantir estilos de apego seguros non é só responsabilidade das nais, dos pais ou das figuras coidadoras, senón tamén de toda a sociedade.

En artigos futuros, analizaremos como evoluciona o apego ao longo das diferentes etapas da vida, con especial atención á adolescencia e á influencia que este ten nas relacións de amizade, de parella e na construción de vínculos afectivos máis seguros.

