



Teoría del Apego y su importancia a lo largo del Ciclo Vital

Ximena Sandino Schwerter

Octubre de 2015

En psicología existen muchos modelos teóricos y distintas miradas para entender los fenómenos, por tanto a veces nos encontramos con opiniones diferentes e incluso contradictorias frente a un mismo tema. En este contexto, cabe destacar que la *Teoría del Apego* es un modelo ampliamente estudiado y aceptado, siendo considerada como uno de las teorías mejor sustentadas en cuanto al desarrollo socioemocional de las personas (Bowlby, 2009).

Este modelos da un marco para comprender cómo a lo largo del desarrollo evolutivo se van entrecruzando diversos factores, que llevarían a que una persona favorezca un desarrollo sano o con patologías (Marrone, 2001), siendo relevantes el contexto donde vivimos, el temperamento de cada uno y las interacciones que desarrollamos, en especial los vínculos que forjamos con las figuras de apego más significativas durante la infancia.

Actualmente se cuenta con evidencia de numerosos estudios nacionales e internacionales, los cuales demuestran que el estilo de apego seguro se relaciona directamente con menor probabilidad de patología a lo largo de la vida. Se correlaciona con mejor ajustes socioemocional (Farkas, Santelices, Aracena & Pinedo, 2008), habilidades sociales, autoestima e incluso inteligencia. También se asocia a la capacidad de mantener habilidades adaptativas y utilizar recursos internos de manera competente frente a las crisis evolutivas y adversidades de la vida (Marrone, 2001).

De esta manera, existe consenso entre los investigadores de la infancia, en que para lograr salud mental necesitamos asegurarles a los niños y niñas lazos afectivos de calidad o buen trato, los cuales sean incondicionales, estables y continuos (Barudy & Dantagnan, 2005).

El precursor de esta teoría, John Bowlby, nos muestra como el apego está presente



Centro
Imagina

durante todo el ciclo vital; desde que nacemos hasta la niñez, adolescencia y adultez, manifestándose a lo largo del tiempo con las figuras más significativas de la vida.

Todos los bebés al nacer poseen conductas de apego, cuyo objetivo es buscar proximidad con su cuidador para satisfacer sus necesidades primarias y así sobrevivir. Se espera que el adulto cuidador tenga una respuesta sensible a los requerimientos del bebé, se muestre asequible, cercano y cálido, de esta manera comienza a construirse el apego seguro. El apego se construye en el tiempo, desde las interacciones que se dan en lo cotidiano, pero especialmente en los momentos de estrés. Ahí es cuando los bebés nos buscan y necesitan que seamos figuras presentes, disponibles, ojala cálidas y contendoras. Entonces, cabe reflexionar ¿Cómo me acerco en momentos de estrés a mi hijo? ¿Cómo me siento y cómo reacciono cuando mi bebé llora? ¿Qué tan disponible estoy para ayudarlo a regular sus emociones y calmarlo?

Sabemos que no hay padres perfectos, por tanto, es esperable que hayan aciertos y fallas en las respuestas de la madre (o cuidador) al intentar satisfacer las necesidades de los hijos (por ejemplo, frente al llanto le ofrecemos alimento y después nos damos cuenta que era sueño). Podemos equivocarnos y es bueno que así sea a veces, tenemos la oportunidad de aprender, mejorar y reparar.

Cabe mencionar, que desde la perspectiva de la teoría del apego, es especialmente importante lo que ocurre el primer año de vida, en tanto se plantea que alrededor de los 12 meses ya se interioriza un patrón de apego más o menos estable, que regirá nuestra forma de relacionarnos con los demás en adelante.

Un niño con apego seguro sabe que su mamá (o cuidador) estará disponible cuando lo necesite y que su respuesta será cálida y asertiva. Son niños desconfiados de los extraños, pero capaces de confiar por que poseen una base segura. Son niños que se calman con mayor facilidad frente a la co-regulación del adulto significativo y son más autónomos para explorar el mundo que los rodea.

Si bien entre los 12 y los 18 meses ya hemos interiorizado un patrón de apego más o



menos estable, es importante enfatizar que el apego se sigue desarrollando a lo largo de la vida, es un patrón flexible en cuanto puede cambiar (en sentido positivo o negativo), según las experiencias de la vida y las relaciones que establecemos con las personas significativas que nos rodean. Estudios demuestran que si bien la primera infancia es un momento especialmente sensible y crítico a la hora de establecer el estilo de apego predominante, la adolescencia y la relación de pareja son oportunidades para re-editar y cambiar nuestro estilo de apego.

Referencias

Barudy, J. & Dantagnan, M. (2005). Los buenos tratos en la infancia: Parentalidad, apego y resiliencia. Barcelona: Gedisa.

Bowlby, J. (2009). Una base segura. Aplicaciones clínicas de la teoría del apego. Buenos Aires: Paidós.

Farkas, Ch., Santelices, M., Aracena, M. & Pinedo, J. (2008). Apego y Ajuste Socio Emocional: Un Estudio en Embarazadas Primigestas. PSYKHE, 17(1), 65-80.

Marrone, M. (2001). La Teoría del Apego. Un enfoque actual. Madrid: Psimática.