

Vínculo de Apego



Apego Seguro: El más frecuente.

- **Exploración** activa en presencia de la figura de apego (La mamá → da confianza y seguridad → se anima a explorar).
- **Ansiedad** → no necesariamente intensa en la separación.
- **Reencuentro:** búsqueda de proximidad y contacto. Facilidad de la mamá para reconfortarlo.
- **Bebé:** Va a expresar sus afectos, va a confiar. Expresión de afectos positivos y mantenimiento de la interacción. Forma un modelo interno que le permite anticipar y confiar en la disponibilidad y eficacia materna. Disfruta de la interacción con la figura de apego pero no necesitan un contacto continuo porque la seguridad de la relación potencia la exploración confiada del entorno y la actividad independiente.

- **Mamá:**

- **Sensible** (percibir que necesita su hijo en ese momento) y
- **Sincrónica** (percibir la conductas y satisfacer las necesidades. Atender al bebé a tiempo y que dure esto).

La mamá debe estar sana física y mentalmente. La medida del tiempo es distinta en los niños (las necesidades deben cumplirse “ya”)

- La madre debe ser eficaz a la hora de regular la actividad emocional del bebé, interpretar sus señales, mantener intercambios de atención conjunta.
- Desarrollan en sus hijos las características de EMPATIA y reciprocidad que serán útiles para establecer relaciones. Generan en el niño un sentimiento de autovaloración y autoeficacia en las relaciones.
- La interacción madre- hijo es **recíproca**.

En los niños seguros, la expresión de **miedo, tristeza o cólera** es percibida como **útil para alertar a los padres** en los momentos de ansiedad y se asocia con una respuesta materna de empatía y regulación;

esta asociación con expectativas de modulación hace que

- la misma experiencia de **afecto negativo** sea **menos amenazante o peligrosa**;
- además, estos niños se encuentran **menos tiempo en estados de ansiedad**
- y la **sensación de seguridad** potencia una progresiva capacidad para tolerar temporalmente los afectos negativos en las situaciones frustrantes.



Apego Seguro:

- Son los niños que cerca del año se muestran autónomos, sociables, dóciles, capaces de explorar el ambiente y perciben a sus padres como base segura, es decir, como personas sensibles a sus necesidades y que favorecen el contacto y la cercanía.



- **APEGO SEGURO: Sus cuidadores son la base de seguridad y resguardo ante la angustia**
- **Tienen cuidadores empáticos a sus necesidades**
- **Confían en que sus cuidadores estarán disponibles, responderán y ayudarán en la adversidad**

- **INTERPERSONAL:** Adultos mas cálidos, seguros y con vínculos estables en la vida adulta
- **INTRAPERSONAL:** Tienden a ser mas positivos, integrados y coherentes consigo mismos

- **Apegos inseguros:**

- ***Ansioso Ambivalente:***

- **Exploración:** mínima o nula en presencia de la mamá. Están pendiente a lo que hace la mamá; cuando ellas se van se descontrolan.
- **Ansiedad:** intensa por la separación.
- **Reencuentro:** **comportamiento ambivalente**, búsqueda de proximidad con oposición y enojo.
- **Mamá:** dificultad para consolarlo. Afectuosa y se interesan por el niño, pero tienen dificultades para interpretar sus señales y establecer sincronía con ellos. **Incoherentes, cambiantes.** A veces reaccionan de una manera y a veces de otra (cariñosa-indiferente). Por lo general son jóvenes o inmaduras.

- **Niño:** no desarrolla expectativa de protección. No sabe en qué medida cuenta con la figura de apego. Ansiedad sobre el debilitamiento o la pérdida de relación, ansiedad que inhibe la exploración.

Temor a la pérdida, por eso se aferra (conducta ambivalente). Intentan evitar el rechazo de los mediante el aislamiento o la inhibición.

- **Rabia:** por falta de disponibilidad materna. Se integra en el modelo interno.

Apego inseguro ansioso ambivalente:



- Son niños dependientes, les gusta explorar el ambiente y perciben a los padres ambivalentes, es decir, personas que atienden sus necesidades y permiten el acercamiento del niño pero de forma imprevisible, sólo en algunas ocasiones.

En los niños ambivalentes, la falta de sensibilidad y la incoherencia de la respuesta del cuidador generan:

- **impulsividad e indefensión,**
- así como altos niveles de **emocionalidad negativa** que representan una estrategia para llamar la atención y activar una conducta protectora en una figura de apego incoherente;
- se muestran **sobreexcitados por las emociones negativas, que no saben regular, y muy preocupados por ellas.**

APEGO ANSIOSO-AMBIVALENTE

- **Buscan el acercamiento de la figura primaria pero al mismo tiempo se resisten a ser protegidos por esta**
- **Muestran agresión hacia la madre**
- **Responden a la separación con angustia intensa y mezclan comportamientos de cariño con expresiones de enojo, protesta y resistencia**

- **A veces la figura de apego es la que también produce temor por recurrir a amenazas o violencia**
- **En estos casos, los niños muy pequeños no pueden huir de la persona hostil tendiendo a aferrarse a ella**
- **Serán personas que quieren intimidad afectiva, pero al mismo tiempo sienten intenso miedo a que este afecto se pierda**

➤ *Apego Ansioso Evitativo*

- **Ansiedad:** escasa o nula ante la separación.
- **Reencuentro:** evita la proximidad.
- **Mamá:** son impacientes y rechazan al bebé. Intolerables, irritables, irresponsables. No aguantan las demandas de los bebés. No toleran las necesidades de sus hijos.

Bloquean el acceso a ellas, impidiendo que los bebés se les acerquen. Tienen dificultades para recordar su infancia.

- **Niños:** Trastorno de personalidad Evitativo: no muestran lo que sienten. Aprenden a no molestar. Reprimen sus emociones. No prefiere a la mamá antes que a los extraños.

Con la evitación previenen: rechazo, cólera y mayor distanciamiento de la madre.

Al desarrollar expectativas de rechazo paterno, lo generalizan a las relaciones con sus iguales lo cual les lleva a comportarse agresivamente con ellos.

Apego inseguro evitativo:

- Son niños excesivamente independientes, sin problemas en la exploración, pero que no recurren a los padres como base segura, pues ellos han evitado el contacto y se han mostrado insensibles a las necesidades del niño. Son padres que impiden la cercanía.



En los niños con apego evitativo, el rechazo de la figura de apego en respuesta a las expresiones negativas de los niños provoca **una supresión o minimización de las mismas para evitar un mayor distanciamiento materno.**

Aunque los indicadores fisiológicos revelan que se trata de un **enmascaramiento**, es decir, que los niños están ocultando las emociones que experimentan; en cualquier caso, la negación o supresión emocional bloquea el desarrollo de estrategias de regulación saludables, como la solución del problema o el apoyo social.

APEGO ANSIOSO-EVITATIVO

- **Tanto de niños como después tienen un aparente desinterés ante la presencia de sus cuidadores en períodos de angustia**
- **Poca confianza en que serán ayudados por los demás**
- **Miedo a la intimidad, asociados a deseo de acercarse y a los demás**

➤ *Apego Ansioso Desorganizado.*

Combinación entre ambivalente y Evitativo

- **Reencuentro:** Pueden mostrar búsqueda de proximidad, pero de pronto huir y evitar la interacción.
- **Exploración:** Medianamente
- **Mamás: negligente y/o agresiva.** Puede no haber resuelto el duelo por la muerte de un ser querido y expresan un grado de ansiedad que genera temor en el niño.
- **Niños:** desorientados.

Se aproximan a la mamá con evitación de la mirada. No sabe cómo actuar, a qué atenerse. Frecuentemente han sido víctimas de maltrato físico. Han tenido ciclos de protección y a la vez de rechazo y agresión. Se siente vinculado a la figura de apego y a la vez le teme.

Sensibilidad de la figura de apego.

- Principal determinante de la seguridad del vínculo afectivo.
- Disposición a entender las señales del niño, interpretarlas adecuadamente y responder a ellas. Disposición relación con la **empatía**

Conclusiones:

- El expresar amor a los niños es entregar las herramientas para un sano crecimiento físico y emocional.
- Mientras los niños estén más confiados del cariño de sus padres, más seguros estarán de sí mismos. Se sentirán plenos, con voluntad e iniciativa. Serán capaces de enfrentar las dificultades con mayor soltura y superar los fracasos con más seguridad.

ESTILOS DE APEGO

SEGURO

CONFIANZA

- Siente confianza en las relaciones
- Expresa emociones
- Pide lo que necesita
- En estrés, busca apoyo social
- No tiene miedo al compromiso o la intimidad

ANSIOSO

DEPENDENCIA

- Siente mucho miedo al abandono
- Mucha dependencia emocional y necesidad de cercanía
- Difícil satisfacer sus expectativas
- En mínimo estrés, busca apoyo social desesperadamente

EVITATIVO

DISTANCIA

- Miedo a la intimidad y al compromiso
- Gran dificultad en sentir y expresar emociones
- En estrés o conflicto, necesita distancia y aislarse
- No prioriza relaciones íntimas

DESORGANIZADO

DRAMA

- Siente mucho miedo al abandono y también a la intimidad
- Relaciones complicadas, de amor-odio, ni contigo ni sin ti
- Mucha inestabilidad emocional
- Desconfianza generalizada