
Apego seguro: ¿De qué estamos hablando?



Cuando nos referimos a la infancia creemos hablar de seres muy pasivos, sin embargo pareciera que nos olvidamos de que los niños y niñas son como verdaderas “esponjas” que están en un proceso en el que están conociendo el mundo y están teniendo cada día nuevas experiencias, interiorizando su relación con su ambiente. ¿Cómo qué? conductas, palabras, expresiones, gestos, etc. que presencian a su alrededor.

Es una etapa de desarrollo en todo sentido, incluso en el ámbito emocional. Este comienza desde muy temprana edad y tiene relación con cómo nos relacionamos con este bebé que llega al mundo, en la forma en que atendemos a su llanto, en cómo le hablamos, en el modo en que le damos palabra a lo que el niño/a siente: “parece que tienes mucho sueño, tranquilo” “quizás estás incómodo o te provoca picazón esta ropita”. Desde esas pequeñas cosas le ayudamos a saber qué es eso que están sintiendo y le enseñamos a qué hacer con eso y cómo manejarlo.

Con el tiempo, todo esto se va interiorizando y poco a poco estos pequeños niños y niñas pueden empezar a calmarse y solucionar las situaciones en que no están cómodos. Todo esto se da en la medida en que uno va empatizando con lo que les sucede, porque al igual que a nosotros, a los niños y niñas les pasan muchas cosas, sienten muchas cosas, y como están creciendo y aprendiendo, puede ser que no sepan reconocer lo que les ocurre y por tanto no saber qué hacer con eso que les es desagradable.

EL APEGO

El apego es aquel vínculo que se establece con una persona que tomará lugar como una “base de seguridad” para salir a explorar el mundo. A esta persona la llamaremos “figura de apego”. Esta figura se percibe entonces como refugio de seguridad ante las contingencias estresantes del ambiente. El bebé y más adelante el niño o niña, siempre buscará estar cerca de esta persona, de modo de lograr una respuesta tranquilizadora y de ayuda. El apego es entonces el primer lazo duradero que establece un bebé con otros. Por lo tanto SIEMPRE existe apego, no se trata de que alguien tenga que “desarrollar apego”, lo que varía será la naturaleza de este vínculo, de esta relación, y este tipo de apego se irá definiendo desde el día 1 del recién nacido. Por eso es importante responder a las necesidades de los bebés, niños y niñas. Dar palabra a todo lo que está ocurriendo aunque uno piense que “no está escuchando” o “no entiende”, porque todo va influyendo en su desarrollo.

¿CÓMO DESARROLLAR ENTONCES UN APEGO SEGURO?

Un apego seguro sería el apego más saludable a desarrollar, ya que este se basará en una relación en la cual quienes cuidan al bebé se centran en la crianza como algo respetuoso, basado en la sintonía, interpretación y satisfacción a las señales del bebé. Mientras se trate de manera responsiva (que da respuesta) y sensible a sus necesidades, se va a ir construyendo un apego seguro.

Un niño o niña que ha podido desarrollar un apego seguro es curioso, más autónomo y puede desarrollar una mejor autoestima, ya que es capaz de confiar en sus propias capacidades y puede explorar. En casos de frustración podrá evocar esta figura de tranquilidad y autorregularse, pudiendo calmarse con sus propios recursos, los que ha ido aprehendiendo y desarrollando.

De lo contrario podría desarrollarse un “apego inseguro” donde podrían existir dificultades para manejar las emociones negativas, o donde no se tendría seguridad de que existe una figura adulta que estará disponible cuando lo necesite. Esto en contraste a un apego seguro donde se entiende que cuando un niño/a aprende que puede confiar en que su figura de apego estará disponible y será responsable, él/ella empieza a aprender que también puede confiar en otras personas, que puede acudir a ellos si está en problemas. El niño/a también aprende de su madre en la medida que crece, a cómo entender sus emociones y como construir los eventos que pasan en su vida, que cuando se presenta una dificultad esto no es un desastre y se puede superar. Es por esto que es necesario darle mayor importancia al ambiente que establecemos para el desarrollo de nuestros niños y niñas, siempre en contribución de formar personas seguras que a futuro podrán afrontar la vida de mejor manera, estableciendo también relaciones saludables y de respeto con los que los rodean.

CARLA CARVAJAL CANTO
PSICÓLOGA INFANTO-JUVENIL
UNIVERSIDAD ALBERTO HURTADO