

TALLER FORMATIVO EN LÍNEA



CAPÍTULO 2 APEGO SEGURO

CREADO POR MARIANA PERDOMO CONTRERAS



Durante la segunda parte del taller formativo se estará conociendo sobre apego. Se comenzará por la explicación de qué es apego, luego se seguirá explicando qué tipos de apego se pueden crear y se finalizará con unas estrategias sobre cómo fomentar un apego seguro con los hijo o hijas. Para estos temas se tendrán pequeñas lecturas y videos. Al finalizar el taller, habrá una material con material extra sobre cada tema, en donde se encontrarán dos videos y dos lecturas más sobre apego.

1. ¿QUÉ ES EL APEGO?

El apego se entiende como un vínculo creado entre el niño o niña y la figura de cuidado referente, reflejando una unión afectiva y duradera, que es establecida en el espacio y tiempo. Usualmente las figuras de cuidado referente son la madre y el padre, quienes suelen ser los adultos que más cuidan de sus hijos e hijas. Para que se construya, es esencial la presencia y permanencia de la figura de cuidado referente en la vida del niño o niña, ya que cuando el niño o niña expresan tener una necesidad, los adultos deben entender qué es lo que está sintiendo, pidiendo y brindar una respuesta rápida y efectiva; además deben ser sensibles, actuar rápido y ser empáticos en la búsqueda de satisfacer la necesidad del niño o niña. Cuando se habla de necesidades, se refiere a necesidades físicas y emocionales como: hambre, deseos de ir al baño, tener frío, calor, sueño, enojo, preocupación, irritación, etc. Es importante recordar, que las solicitudes de las necesidades de los niños y niñas serán expresadas dependiendo de la edad. Las figuras de cuidado referentes deben entender que niños y niñas se comunican, de acuerdo con sus habilidades de lenguaje y entendimiento de lo que necesitan o sienten, es decir dependiendo de la edad pueden indicar exactamente qué necesitan o pueden expresarlo a través de llanto, actuar irritables, enojados, dejar de hablar, etc., ya que es la manera que encuentran para expresar que tienen una necesidad.

El esquema que se encuentra en la siguiente página es un ejemplo de las posibles respuestas a niños o niñas. 1. Al inicio el niño tiene una necesidad, podría tener hambre, estar mojado o querer que le carguen. 2. Por esta necesidad, el niño requiere informar al adulto, es decir llamará la atención del cuidados referente y por lo mismo se muestra enfadado o llora. 3. Es justamente en este momento, donde se requiere que



el cuidador referente brinde una respuesta eficiente, brindándole gratificación, es decir que el niño sienta sus necesidades cubiertas. 4. Por lo mismo, ha desarrollado confianza, porque sabe que tendrá satisfacción a sus necesidades. Sin embargo, si en el punto 2, el adulto responsable no puede brindar una respuesta a sus necesidades, el niño se sentirá desamparo y enfadado, lo que no desarrolla confianza y se podrá generar una construcción de apego inseguro.

La dinámica de expresar una tener una necesidad y obtener una respuesta por parte del cuidador referente, sucede muchas veces al día desde el

nacimiento. Las respuestas de las personas de cuidado referente asertivas, rápidas y con empatía son las que permiten que los niños y niñas construyan impresiones de un mundo externo positivo, así mismo estableciendo un modelo mental seguro. Caso contrario, si los niños tienen respuestas no constantes, demoradas y no adecuadas a las necesidades por parte de los cuidadores referentes, se construirán impresiones de un mundo externo negativo, estableciendo un modelo mental inseguro.

El modelo mental que se construye por las respuestas de cuidadores referentes es integrado por las creencias, pensamientos, actitudes, etc. relativas a cuestiones afectivas. Este modelo puede entenderse como un chip mental, porque actúa como filtro de procesamiento a través del cual la persona selecciona, analiza e interpreta los sucesos de índole afectivo y determina, la mayor parte del tiempo, las emociones y conductas consecuentes. Es decir, el modelo mental condiciona la manera que las personas socializan con los demás.

Este modelo mental, que construimos desde las interacciones con cuidadores referentes, puede fortalecerse o reafirmarse con otras experiencias vinculares como relaciones con tíos, abuelos, etc., permitiendo reasegurar el modelo mental seguro. Esto es importante que se conozca, porque un niño o niña puede haber establecido un vínculo de apego inseguro previamente, pero en un nuevo ambiente (ya integrados en casa con ustedes, por ejemplo) podrá reconfigurar este vínculo de apego con apoyo y muestras de afecto incondicional de parte de madre y padre, permitiendo así construir un vínculo de apego seguro.

Ahora vean el video con la Dra. Maite Román, en donde habla sobre "El apego seguro: clave para el desarrollo infantil"

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=KoO4MSO8Mgo>



2. ¿QUÉ TIPOS DE APEGO SE PUEDEN CREAR?

Dependiendo de las respuestas de cuidadores referentes, los niños y niñas construyen diferentes tipos de apego, cada uno tiene un modelo mental diferente. A continuación, se encuentra una tabla que explica los diferentes tipos de apego.

Tipos de apego	Apego seguro	Apego (inseguro) ansioso	Apego (inseguro) evitativo	Apego (inseguro) desorganizado
Respuesta del adulto	El adulto responde conscientemente a las necesidades del niño cuando éste presenta una necesidad.	El niño no recibe la atención física y emocional suficiente, cuando está la figura materna o paterna se aferra a ella porque no sabe cuándo la perderá.	La falta de disponibilidad de la figura de referencia provoca en el niño un patrón de distanciamiento emocional hacia ella.	La figura de apego responde a las señales del niño de forma desproporcionada, provocando miedo en él.
Dinámica	El niño llora y sabe que su necesidad será satisfecha.	El niño por momentos aparenta ser independiente pero en otros se siente nervioso por encontrar a su figura materna o paterna.	Los niños ignoran a sus padres, evitan el contacto. No se sienten valorados y pierde iniciativa de explorar.	Los niños generan una mala imagen de sí mismos, son niños que tienen sentimientos de inferioridad. Los niños que manifiestan este tipo de apego han sido maltratados
Modelo mental	Modelo mental positivo, tanto de sí mismo como de los demás	Modelo mental negativo de sí mismo y positivo de los demás	Modelo mental positivo de sí mismo, pero negativo de los demás	Modelo mental negativo de sí mismos como de los demás

Los diferentes tipos de apego tienen diferentes modelos mentales como se pudo identificar en la tabla anterior. Estos modelos mentales, determinan cómo se percibe el mundo externo y la socialización que se tiene, incluso durante la adultez. Las personas adultas con apego seguro y con modelo positivo tienen elevada autoestima, ausencia de problemas interpersonales serios, confianza en sí mismos y en los demás y un deseo de tener intimidad sintiéndose cómodos con ella.

Adultos que tienen un modelo mental negativo de sí mismos y positivo de los demás, son personas con baja autoestima, conductas de dependencias con una necesidad constante de aprobación y una preocupación excesiva por las relaciones.

Cuando se tiene un modelo mental positivo de sí mismo pero negativo de los demás, se tiene una elevada autosuficiencia emocional, una baja activación de las necesidades de apego y una orientación al logro. Además, una elevada incomodidad con la

intimidad y se consideran las relaciones interpersonales como algo secundario a cuestiones materiales.

Y cuando se tiene un modelo mental negativo de sí mismos y de los demás, se caracteriza que se sienten incómodos en situaciones de intimidad, tienen una elevada necesidad de aprobación, por considerar las relaciones como algo secundario a cuestiones profesionales o laborales y por una baja confianza de sí mismos y de los demás.

Pregúntense, ¿qué tipo de modelo mental tenga mi hijo o hija? Si quieren que pueda crear relaciones de intimidad con facilidad, sintiéndose seguro o segura de sí mismo y crear espacios apropiados para su crecimiento personal, pues deben fomentar un vínculo de apego seguro.

Favorece *el apego seguro* con tu hijo

Ten **contacto físico positivo** con él todos los días. Si es bebé, cárgalo con firmeza, mécelo, cántale, míralo a los ojos, bésalo

Favorece su **independencia gradualmente**, evita hacer todo por él y permite que tenga **experiencias nuevas**

Demuéstrale **amor incondicional**

Muéstrate **disponible física y afectivamente** a sus **necesidades**

Procura estar **realmente con él** por lo menos un **par de horas** al día; esto significa sin celulares, tabletas, computadoras o televisión



Mira este vídeo sobre el vínculo de apego, que fue creado por Karyn Purvis Institute of Child Development:

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=mKmAodbneqU>



3. ¿CÓMO SE PUEDE FOMENTAR UN VÍNCULO DE APEGO SEGURO?

A continuación, se encuentra el resumen sobre las 10 estrategias para establecer el apego seguro en la adopción. El artículo es del Dr. Félix Lozaiga Latorre y el título del artículo es "Algunas estrategias para afianzar los apegos y vínculos", el artículo completo se encuentra en el material extra que tendrán al finalizar los seis capítulos, pero si desean leerlo ahora: <http://adopcionpuntodeencuentro.com/web/algunas-estrategias-para-afianzar-los-apegos-y-vinculos-felix-loizaga-latorre/>

FÉLIX LOIZAGA LATORRE

10

ESTRATEGIAS PARA AFIANZAR LOS APEGOS Y VÍNCULOS

1

Los primeros meses:
centrarse en el apego
y en el vínculo.



2



Entender el dolor y dejar que lo
expresen.

3

PROXIMIDAD FÍSICA
Y CONTACTO



4



DARLE AL NIÑO SEGURIDAD Y
CONFIANZA

5

CREAR MOMENTOS DE UNIÓN



6



DISFRUTAR Y DIVERTIRSE
PADRES E HIJOS JUNTOS

7

HACER DEPORTE JUNTOS



8

ACOMPañAR AL NIÑO A LA CAMA



9

Contarle cuentos diseñados
para sus necesidades

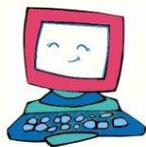


10

CONVERSAR SOBRE
DUELOS Y EMOCIONES



Para la creación del vínculo se necesita tiempo, paciencia y perseverancia



www.adopcionpuntodeencuentro.com

