



APRENDIENDO A CUIDARME
• UN ESTILO PARA VIVIR •

Guía No. 6

Elaborado por:

Ps. Laura Paola Espinel Castañeda
Coordinadora COASE CNG

Ps. Daniel Alejandro Cuesta Ruiz
Psicólogo de Apoyo COASE CNG

Con colaboración de:

Ps. John Jairo Solarte Lourido
Coordinador COASE

Revisado por:

Coronel RA. Óscar Orlando López Barreto.
Director Medio Universitario UMNG



¿Qué es?: El apego supone "la atadura" afectiva más fuerte que siente el ser humano hacia otros semejantes, produciendo placer cuando se llevan a cabo interacciones y busca la cercanía con otra persona en momentos de ansiedad e inseguridad. Supone el lado afectivo más fuerte que establecemos los seres humanos con nuestros iguales.

¿Qué es la teoría del apego en psicología?

El ser humano tiene necesidad de sentir apego y tener unos referentes afectivos incondicionales que le den apoyo. Sin ellos, el desarrollo psicológico normal no es posible. Por esta razón, Hay que tener en cuenta que el apego define el sentimiento que tiene un bebé hacia su cuidador/a, pero no al contrario, pues lo que desarrollan los cuidadores (usualmente las madres) hacia los bebés es conocido como bond (o lazo, en este caso específico un lazo afectivo).

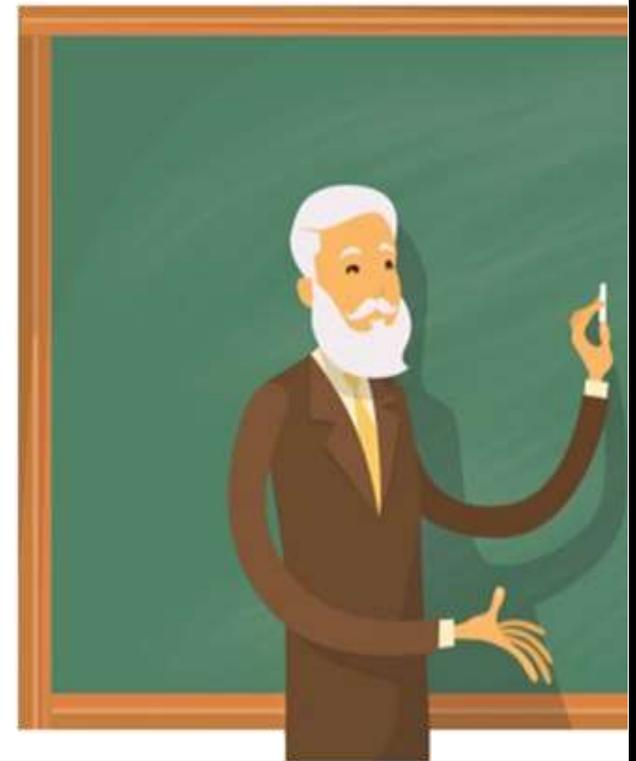
El apego aparece entre los 6 y 8 meses, es en este momento cuando el bebé reconoce a sus padres. Existen una serie de indicadores en el comportamiento de los bebés los cuales marcan la existencia de dicho apego:

- Ansiedad por separación.
- Ansiedad ante los extraños.
- Conductas de proximidad (seguir a sus cuidadores cuando estos se alejan de ellos).

¿Cuáles son los tipos de apego?

Para determinar la consolidación del apego entre los niños y sus cuidadores, Ainsworth diseñó una situación experimental que le permitió determinar y definir los tipos de apego. Dentro de su clasificación encontramos los siguientes tipos:

- Apego seguro.
- Apego inseguro.
- Apego evasivo.
- Apego desorganizado.



"Para explicar a continuación los distintos tipos de apego, hay que poner a trabajar nuestra imaginación para recrear mentalmente las situaciones experimentales: una madre y su bebé se encuentran dentro de una habitación, la madre está sentada en una silla mientras que el niño juega. Para esta oportunidad vamos a describir el comportamiento del niño(a), cuando se ha establecido el apego seguro:

El niño o niña juega de manera tranquila mientras que su madre se encuentra en la habitación, pero eso se transforma en llanto cuando la cuidadora se levanta y sale de la habitación sin llevárselo. El llanto del bebé no es exagerado y en el mismo momento en el que la madre entra, se ve interrumpido. En este tipo de apego el niño no tendrá problemas en restablecer la relación con su cuidadora. Según las estadísticas, los niños y niñas que desarrollan este tipo de apego tienen un mejor desarrollo cognitivo.

Estos bebés son capaces de obtener el consuelo que necesitan y demostrar eficacia, flexibilidad y resiliencia cuando se enfrentan a situaciones estresantes. Por lo general son cooperativos y muestran un bajo nivel de irritación.

Si en su infancia, los niños tienen este tipo de apego, al desarrollarse, contarán con la confianza suficiente para tener una participación activa en la sociedad."

¿Y por qué hablar de este tema?... Averigüémoslo.

(Aduara, G. (2020))

Los niños que desarrollan un apego seguro son más curiosos, competentes, empáticos, resilientes que se suelen llevarse mejor con otros infantes, de manera que pueden formar amistades mucho más estrechas, las cuales les permitirán en un futuro mostrar un buen ajuste social.

En general este tipo de niños y niñas suelen tener un vocabulario más amplio y variado.



EL DESARROLLO DEL APEGO

Padres/cuidadores



Hermanos/familia



Pareja



Amigos



SEGURO

Intimidad y confianza básica. Valoración positiva de sí mismo. Capacidad de percibir como personas en quien confiar, accesibles y sensibles a las propias necesidades.



TEMEROSO

Tienen una visión negativa de sí mismo y de los otros. Miedo al rechazo. Autodevaluación. Desconfiado, temeroso y reservado.



EVITATIVO

Escepticismo sobre las relaciones. Evitación para no sentirse vulnerado. Falta de empatía. Evita la intimidad.



PREOCUPADO

Sentimiento de inadecuación. Desconfía de los demás. Búsqueda de aprobación y valoración. Confianza ciega, no percibe defectos en otros. Vulnerable a la soledad y depresión.



DESARROLLO DEL APEGO



TIPOS DE APEGO

Piensa en lo siguiente, cuando un bebé lleva varias horas sin comer ¿Cómo podrá calmarse?, ¿Cómo es posible que lo que no puede hacer a los dos meses de vida, como es dejar de llorar ante las palabras de su madre, sí pueda hacerlo un año después y calmarse solamente con oírla?

BUAAAAA!!!



Todo esto puede ser aprendido porque la figura principal del cuidado del bebé, desde el principio de su vida se ha relacionado con él, centrándose en detectar y calmar sus necesidades físicas y emocionales. De este modo, la figura de apego capta las señales que el bebé emite con sus cambios emocionales (al expresar hambre, frío, sed, aburrimiento, miedo, entre otros) y si esta figura es receptiva detectará estos cambios en cada momento, los entenderá y responderá adecuadamente regulando física y emocionalmente al bebé.

Esta figura de cuidador (normalmente madre o padre) reestablecerá el equilibrio fisiológico y emocional del bebé. Si el bebé ha pasado reiteradamente por estas experiencias, cuando vuelva a perder el equilibrio por una necesidad sin cubrir, por ejemplo, el hambre, volverá a emitir sus conductas primarias de expresión emocional (llorar, agitarse) y más adelante irá a buscar la proximidad física con el cuidador, con la confianza de ser calmado y recuperar el equilibrio.

Es así que, cuando el niño crezca, ante un estado de malestar por una necesidad sin cubrir, podrá soportar esta y tranquilizarse con el hecho de que la madre o el padre le digan "ahora voy".



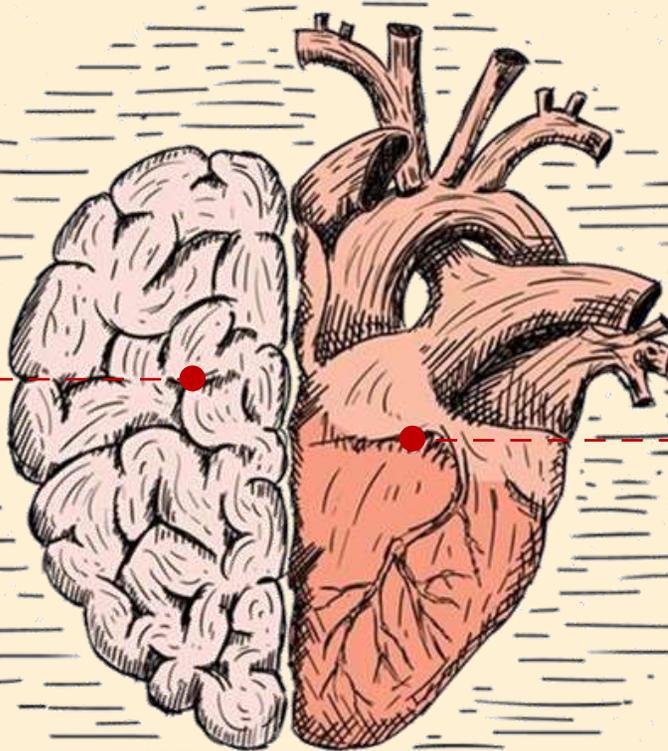


Es así que más adelante, el adulto al experimentar malestar emocional, podrá calmarse pensando que más adelante se reunirá con un familiar, con un amigo o con su pareja.

La simple anticipación de que ese momento va a llegar, puede tranquilizarlo porque su cerebro ha aprendido.

● Pero, ¿y si el cerebro infantil nunca ha experimentado ese estado de calma?!

● En este caso, lamentablemente el cerebro del adulto **NO** podrá sentirse en calma y en confianza con otras personas en una relación íntima, como es la relación de pareja.



● Esta dependencia de los cuidados afectuosos, permanentes, coherentes y consistentes de otro ser humano para alcanzar un óptimo desarrollo, **aún va más allá.**

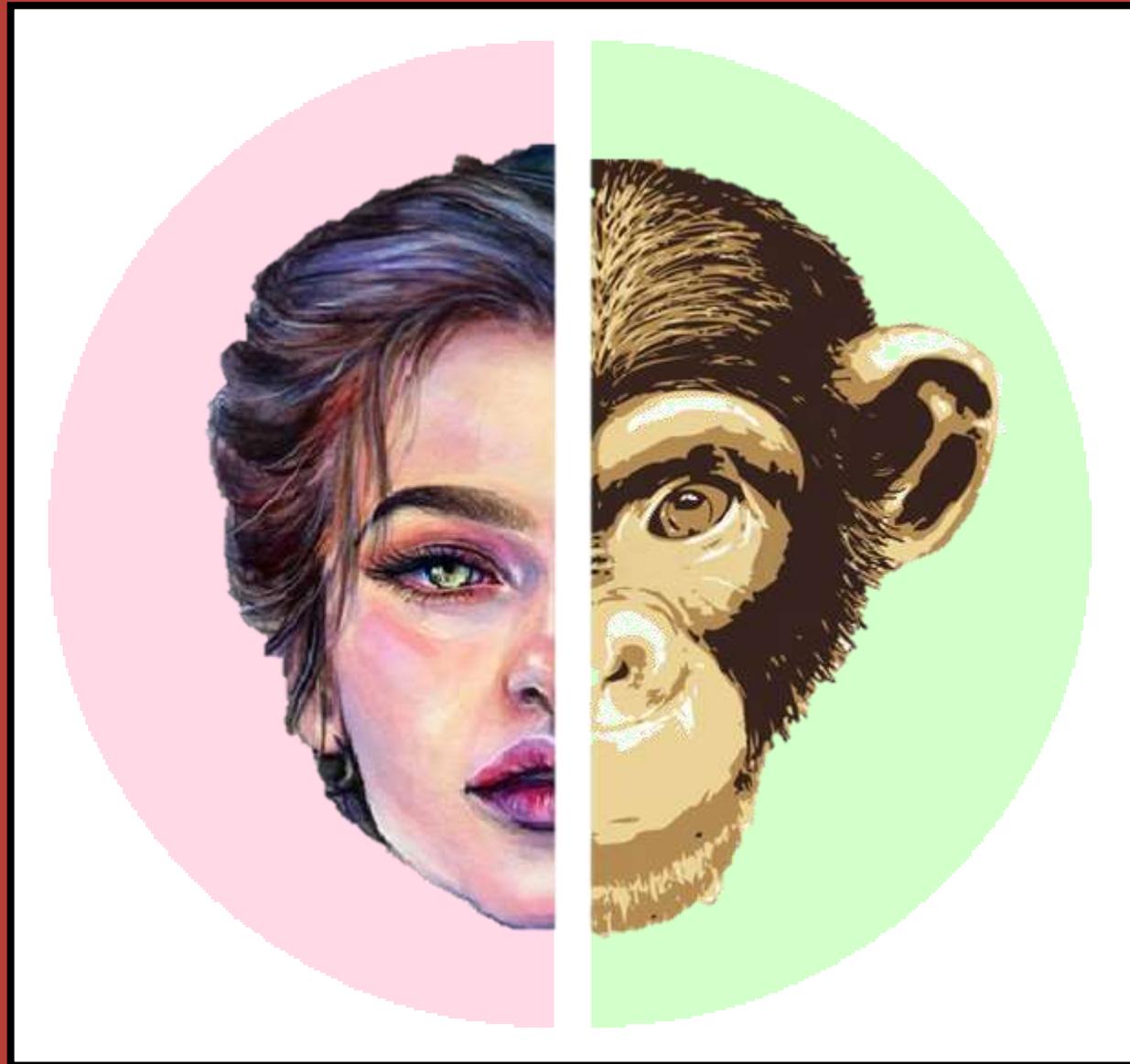
● En conclusión, el cerebro humano necesita de la estimulación de otro ser humano para poder terminar su proceso de maduración y organización.



Los bebés necesitan que sus necesidades sean satisfechas en un contexto amoroso para calmarse de la excitación provocada por sus estados de necesidad, de este modo se protege la integridad de la estructura cerebral al no estar sometida (más allá de breves periodos) a tal excitación.

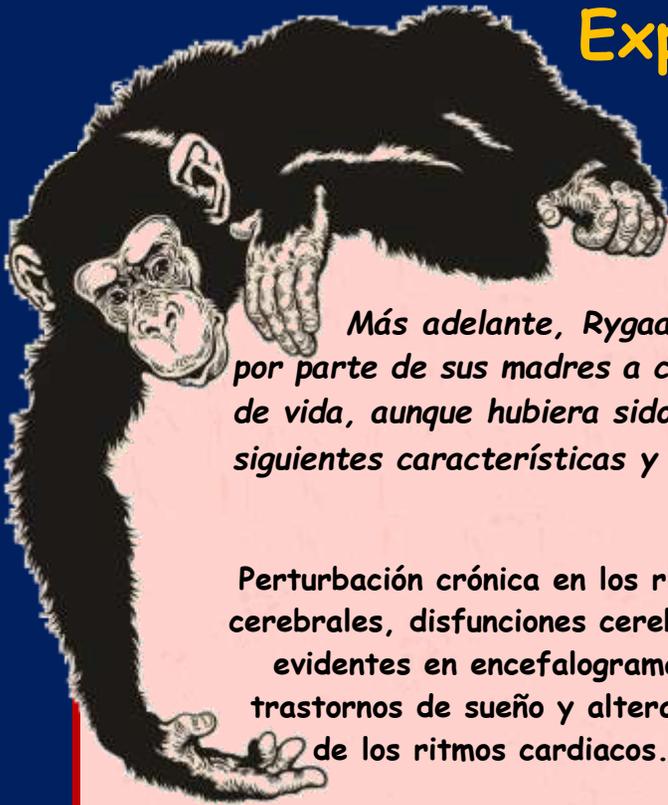
194/10/18
LESLIE.MO

Bueno, ¿y que tiene la naturaleza para contarnos?...



Analicemos el siguiente experimento...

Experimento del "Niño Abandonado" por Rygaard (2005)



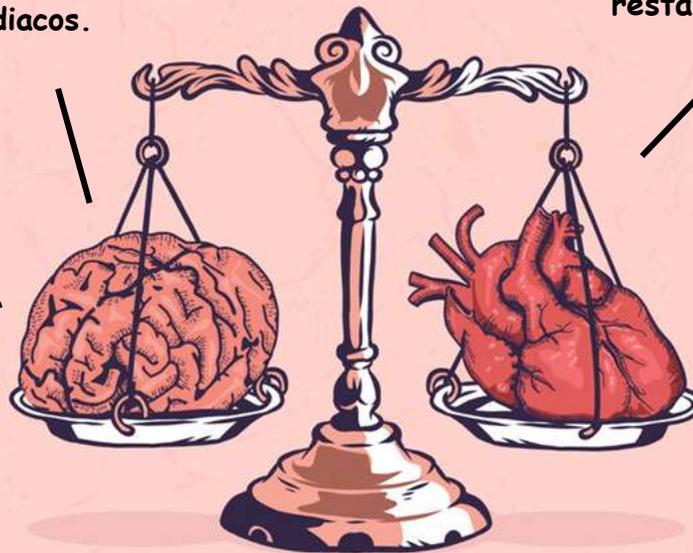
Más adelante, Rygaard elaboró un experimento que consistió en la privación de caricias por parte de sus madres a crías de chimpancés por separaciones forzadas durante el primer año de vida, aunque hubiera sido de corta duración (aproximadamente 15 días), estos mostraban las siguientes características y conductas:

Perturbación crónica en los ritmos cerebrales, disfunciones cerebrales evidentes en encefalogramas, trastornos de sueño y alteración de los ritmos cardiacos.

Entonces pensemos:

¿Todas estas manifestaciones se mantuvieron por tiempos prolongados a pesar de restablecerse la presencia de la madre?

Lo más preocupante en relación con el apego: estos chimpancés se convirtieron en adultos con un comportamiento inseguro, temeroso y que reclamaban atención.



Entiendo...

Adicionalmente, estos chimpancés estaban constantemente abrazados el uno al otro y sin participar en las actividades normales, como despiojarse, jugar, y buscar de alimento, entre otras más.

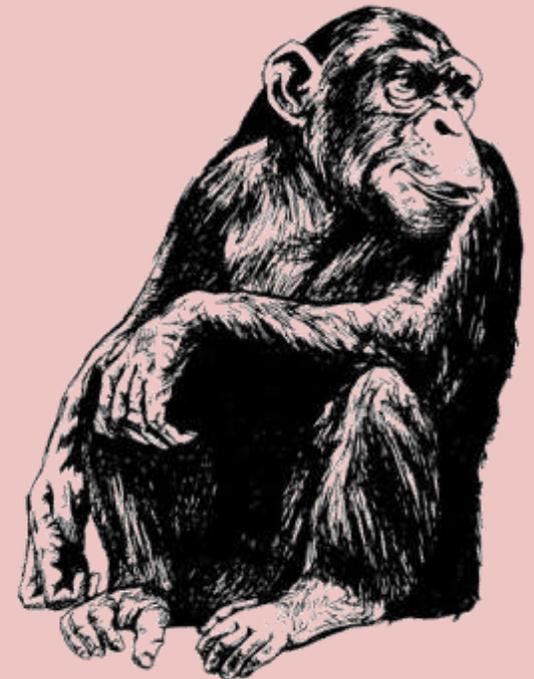


En crías de chimpancés abandonados, separados de sus madres durante un largo tiempo, se comprobó que las dendritas** de las neuronas del sistema límbico no se desarrollan y por lo tanto, se alteran las conexiones entre las neuronas del sistema límbico* y las neuronas pertenecientes a otras áreas cerebrales.

Las consecuencias de un crecimiento menor de dendritas provocado por un abandono precoz desembocan, con toda probabilidad, en una red neurológica interna **imprecisa e inestable.**

***Sistema límbico:** parte de nuestro cerebro encargada de regular las respuestas fisiológicas y emocionales de nuestro cuerpo.

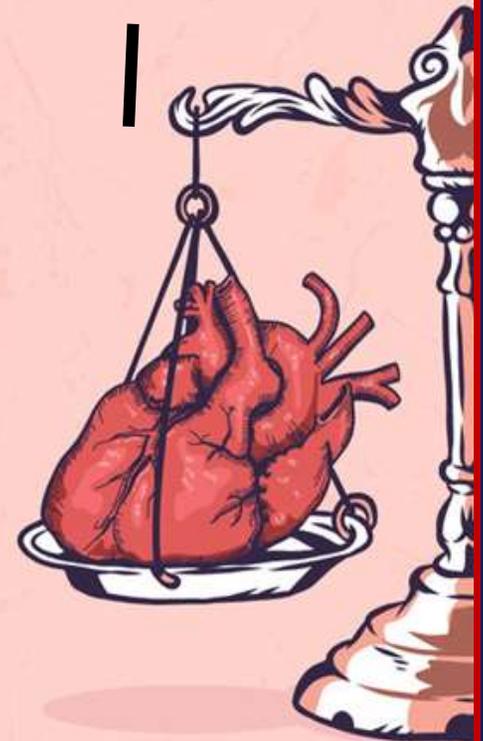
****Dendritas:** prolongaciones ramificadas que salen del cuerpo de una neurona y por las que recibe los impulsos nerviosos de otras neuronas.



Estos chimpancés que habían estado separados continuamente durante el primer año, **habían desarrollado un comportamiento agresivo de lucha/fuga**, no podían reconocer a otros monos, **ni someterse a las reglas de la sociedad chimpancé**, y por eso los otros los evitaban.



Los investigadores del desarrollo del sistema nervioso exponen que estos hallazgos son también aplicables a los seres humanos, porque las similitudes entre el hombre y el chimpancé, en lo que respecta al desarrollo temprano del sistema nervioso, son numerosas, en particular el funcionamiento del sistema límbico.



Después del ejercicio anterior se puede concluir...

La ausencia de contacto y la falta de cuidados hacen que el cerebro produzca más adrenalina, lo cual predispone también a comportamientos más impulsivos y agresivos. Por lo cual, para desarrollar las capacidades básicas para la gestión emocional, se necesita de la estimulación y del buen trato de nuestras figuras de apego.

Adicionalmente, necesitamos de esta estimulación y del buen trato, para desarrollar el resto de las capacidades que nos permiten relacionarnos de un modo genuinamente humano. Esto se refleja en la construcción del vínculo de apego, estableciendo así, cómo nos relacionamos con los demás, especialmente en la intimidad.

Estos estilos de apego adquiridos en la infancia, así como las características de la reacción ante la separación y reencuentro con las personas más cercanas, también se pueden observar en las relaciones de pareja, siempre y cuando estas sean lo suficientemente significativas.



Para finalizar y dándole apertura a nuestro siguiente tema, el apego dentro del amor de pareja, mostró que el comportamiento adulto en las relaciones íntimas, está moldeado por las representaciones mentales cuyos orígenes se encuentran en las relaciones del niño con sus cuidadores primarios; estableciendo que los lazos formados en la niñez persisten en forma de modelos en el mundo adulto y que estos, se forman desde los primeros meses de vida y van haciéndose más complejos, van reinterpretándose, ajustándose y remodelándose a lo largo de todo el ciclo vital.



Estas estructuras tienen, por un lado, tendencia a la estabilidad y a la auto-perpetuación, pero al mismo tiempo tienen también posibilidades de cambiar (flexibilidad neuronal), siempre que se tengan nuevas experiencias de apego gratificantes y seguras con figuras diferentes a los cuidadores.

(Barroso, 2014)

“

Que alguien te haga
sentir cosas sin ponerte
un dedo encima, eso es
admirable.

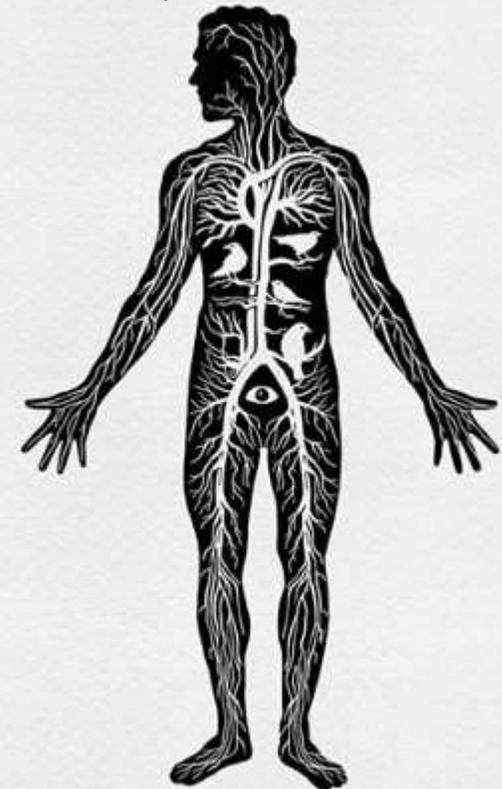
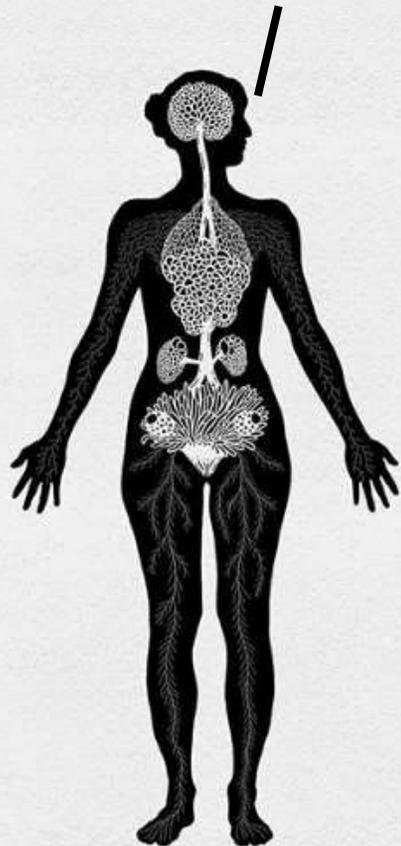
-Mario Benedetti

”

Y... ¿si hablamos de intimidad y sexo?

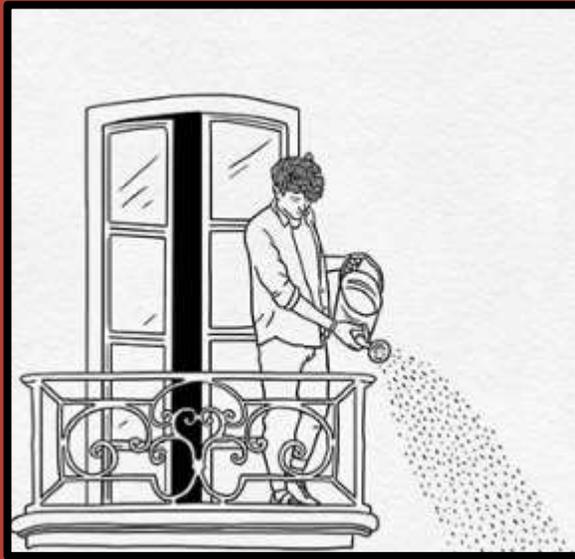
*El **SEXO** podríamos definirlo como el deseo de conectarse con el otro de forma física, mientras la **intimidad**, a diferencia del sexo, consiste en expresar conexiones emocionales para no solo quedar satisfecho de apetito sexual, sino también para conectar con los deseos del otro y comunicarse más allá de este.*

Las parejas necesitan expresar las preferencias que cada uno tiene a nivel sexual, para que así puedan acordar, negociar y practicar en espacios que privilegien los derechos y el respeto mutuo. Dándole apertura a una relación en la que la intimidad y la pasión sean ingredientes esenciales en la receta del amor.



*"Piensa en la intimidad,
luego en el sexo"*

Art. M. J. M. 2020



Hay muchas situaciones en que la pareja íntima sin tener relaciones sexuales. Para algunos los problemas médicos pueden afectar las relaciones sexuales. No obstante, no impide que tengan una conexión amorosa, íntima y satisfactoria.

La intimidad puede ser cultivada de muchas maneras: Pasando tiempo juntos, teniendo contacto físico como caricias, besos o disfrutando de aficiones en común y escuchándose uno al otro.

La sexualidad solo es una forma de dar y recibir amor, aunque no es la única forma de desarrollar la intimidad.

Buscar la intimidad va más allá del aspecto físico.



Por último y para despedirnos (por ahora), les dejamos este regalito:

Ejercicio práctico de Mindfulness y el apego:

<https://drive.google.com/file/d/1WC480bACAOkhbaoTFagvJ97JCo2nOvTp/view?usp=sharing>

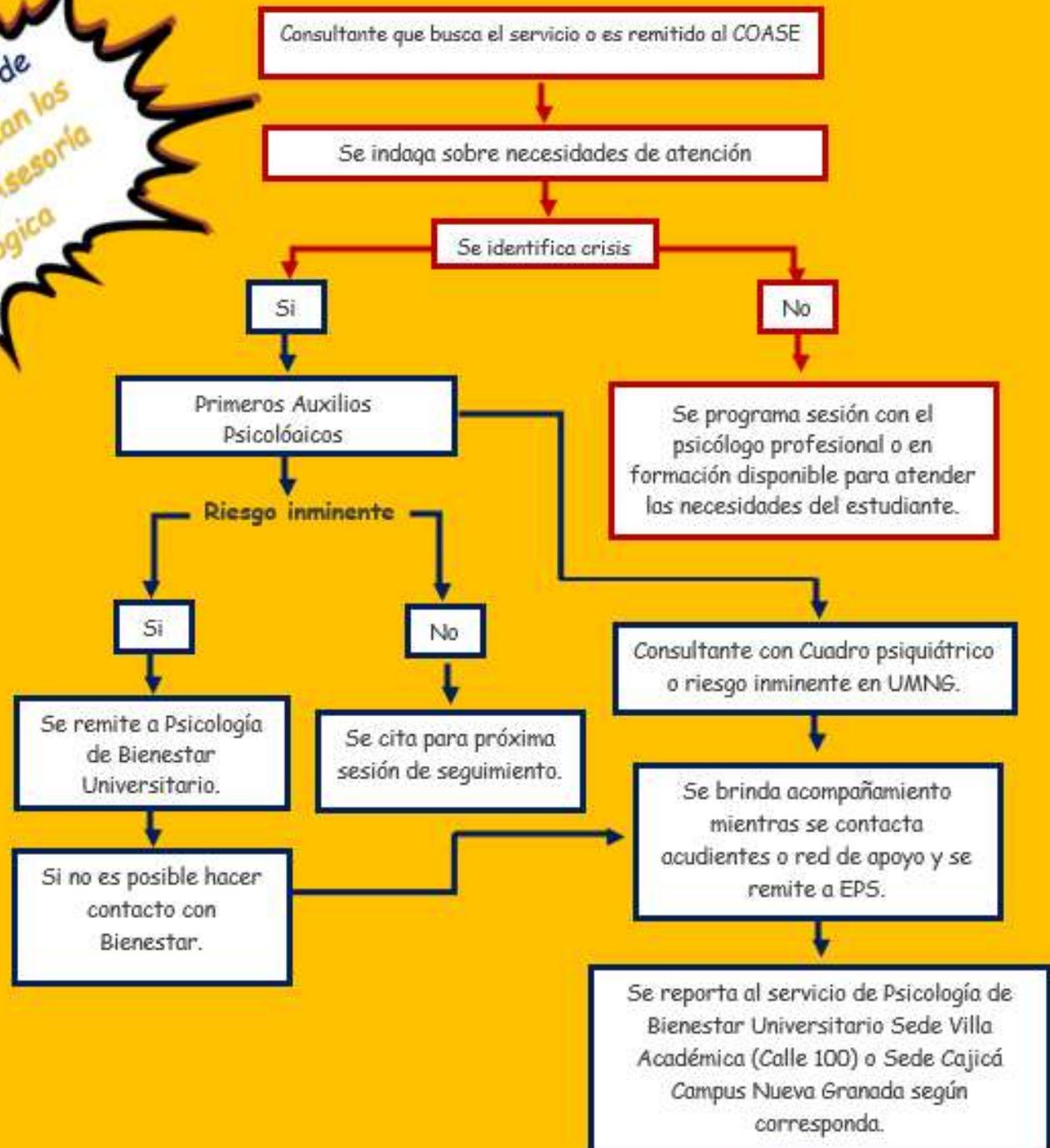




“Ayudar a otro es
un privilegio.
Agradece la
oportunidad
de hacerlo”

- Chamalú

**Ruta de Atención de
Casos que Solicitan los
Servicios de Asesoría
Psicológica**



Líneas de atención ciudadana

Recuerda:

Estas líneas de atención las puedes usar en caso de presentar situaciones de violencia intrafamiliar, ideación suicida, entre otros casos de emergencia.



Línea 123

Línea única de emergencias Nacional. Permite acceder a todos los servicios de emergencia las 24 horas del día todos los días del año.

Línea 106



Línea de ayuda, intervención psicosocial y/o soporte en crisis no presencial, atendido por un equipo de profesionales en psicología que brindan un espacio de escucha, orientación y apoyo emocional

Línea Púrpura Distrital.

Línea destinada a la orientación psicológica o legal a mujeres víctimas de violencia.

Teléfono:
01 8000 112 137
Chat de WhatsApp:
300 755 18 46

Línea 195

Línea de información de la Secretaría General.

Usada para consultar acerca de medidas legales para la ciudadanía en Bogotá.

Línea 141

Línea de protección a niños, niñas y adolescentes. Para denunciar maltrato infantil

Línea 155

Línea de orientación a mujeres víctimas de violencia

Canal de reporte COVID - 19

Correo habilitado por la UMNG para reportar posibles casos de COVID - 19

reporte.covid19@unimilitar.edu.co

Línea 122

Línea de atención de la Fiscalía General de la Nación.

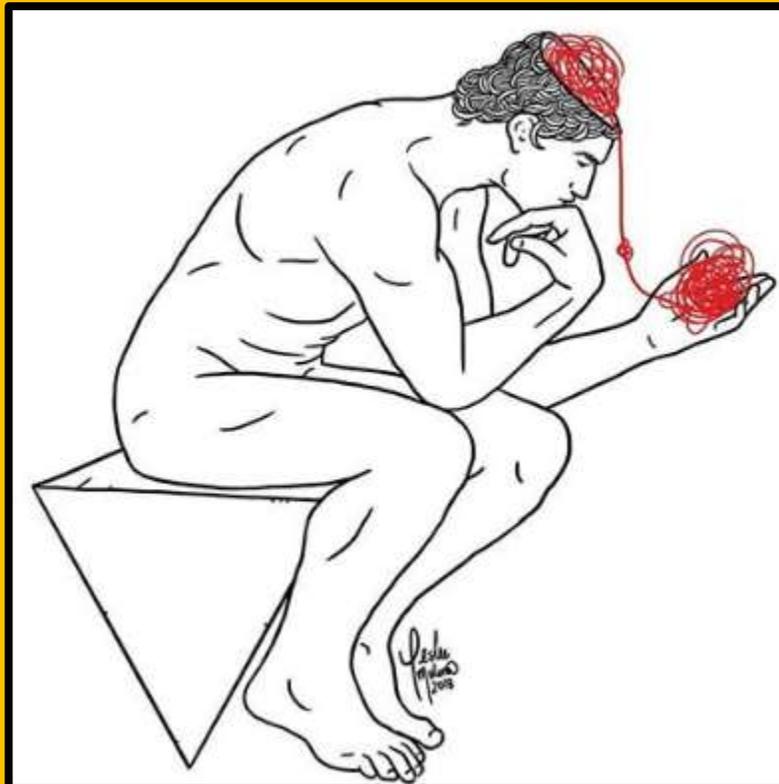
Destinada al reporte hechos de corrupción, informar delitos y recibir orientación.

Línea 192 Opción 4

Línea de atención para el manejo de tus emociones dispuesta por el MINSALUD.

Referencias

- Barroso, O. (2014). El apego adulto: la relación de los estilos de apego desarrollados en la infancia en la elección y las dinámicas de pareja. *Revista digital de medicina psicosomática y psicoterapia*, 4(1), 1-25.
- Gago, J. (2014). *Teoría del apego. El vínculo*. Agintzari S. Coop. de Iniciativa Social. Escuela Vasco Navarra de Terapia Familiar.
- Adsuara, G. (2020). *Teoría del apego: tipos y desarrollo*. Psicología-Online. Villareal, España.
- Rosero, F. (2020). Piensa en la intimidad, luego en el sexo. Instagram: <https://www.instagram.com/sexologorosero/>



Imágenes tomadas de:

<https://www.freepik.es/>

<https://mx.depositphotos.com/home.html>

https://www.instagram.com/oh_long_leslie/

<https://co.pinterest.com/>



**¡Hey tú!, Aquí están los
medios de contacto por si
necesitas ayuda**



**MEDIOS CONTACTOS CENTRO
DE ORIENTACIÓN,
ACOMPAÑAMIENTO Y
SEGUIMIENTO ESTUDIANTIL
COASE**

Sede Villa Académica (Calle 100):

acompanamiento.estudiantil@unimilitar.edu.co

Sede Campus Nueva Granada:

acompanamiento.cng@unimilitar.edu.co

Sede Medicina:

acompanamiento.medicina@unimilitar.edu.co

Ps. Laura Paola Espinel Castañeda
Coordinadora COASE CNG
Ps. Daniel Alejandro Cuesta Ruiz
Psicólogo de Apoyo COASE CNG

Revisado por:

Coronel RA. Óscar Orlando López Barreto.
Director Medio Universitario UMNG