

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



Los motivos del apego y como aliviar la ansiedad en el proceso de separación de los niños.

Trabajo Académico.

Para optar el Título de Segunda Especialidad profesional en Educación Inicial

Autora.

Lucía Inés Rodríguez Osorio

Trujillo– Perú

2020

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



Los motivos del apego y como aliviar la ansiedad en el proceso de separación de los niños.

Trabajo académico aprobado en forma y estilo por:

Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo (presidente)


.....

Dr. Andy Figueroa Cárdenas (miembro)


.....

Mg. Ana María Javier Alva (miembro)


.....

Trujillo – Perú

2020

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



Los motivos del apego y como aliviar la ansiedad en el proceso de separación de los niños

Los suscritos declaramos que el trabajo académico es original en su contenido y forma

Lucía Inés Rodríguez Osorio (Autora)

Dr. Segundo Alburquerque Silva (Asesor)

Trujillo – Perú

2020



UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN
PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO ACADÉMICO


Piura, a los veintinueve días del mes de febrero del año dos mil veinte, se reunieron en el colegio San José N°81608, los integrantes del Jurado Evaluador, designado según convenio celebrado entre la Universidad Nacional de Tumbes y el Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, al Dr. Oscar Calvito La Rosa Feijoo, coordinador del programa: representantes de la Universidad Nacional de Tumbes (Presidente), Dr. Andy Figueroa Cárdenas (Secretario) y Mg. Ana María Javier Alva (vocal) representantes del Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, con el objeto de evaluar el trabajo académico de tipo monográfico denominado: *Los motivos del apego y como aliviar la ansiedad en el proceso de separación de los niños*, para optar el Título Profesional de Segunda Especialidad en Educación Inicial al señor(a) **RODRÍGUEZ OSORIO LUCÍA INÉS**

A las doce horas, y de acuerdo a lo estipulado por el reglamento respectivo, el presidente del Jurado dio por iniciado el acto académico. Luego de la exposición del trabajo, la formulación de las preguntas y la deliberación del jurado se declaró aprobado por mayoría con el calificativo de 18.

Por tanto, **RODRÍGUEZ OSORIO LUCÍA INÉS**, queda apto(a) para que el Consejo Universitario de la Universidad Nacional de Tumbes, le expida el título Profesional de Segunda Especialidad en Educación Inicial.

Siendo las trece horas con treinta minutos el presidente del Jurado dio por concluido el presente acto académico, para mayor constancia de lo actuado firmaron en señal de conformidad los integrantes del jurado.


Dr. Dr. Oscar Calvito La Rosa Feijoo
Presidente del Jurado


Dr. Andy Kito Figueroa Cárdena
Secretario del Jurado


Mg. Ana María Javier Alva
Vocal del Jurado

Los motivos del apego y como aliviar la ansiedad en el proceso de separación de los niños

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.untumbes.edu.pe Fuente de Internet	13%
2	repositorio.urp.edu.pe Fuente de Internet	2%
3	es.scribd.com Fuente de Internet	2%
4	1library.co Fuente de Internet	1%
5	study-assistant.com Fuente de Internet	1%
6	González Caporal Laura Edith. "Taller de orientación sobre estimulación temprana dirigido a padres", TESIUNAM, 2008 Publicación	< 1%
7	tesis.ucsm.edu.pe Fuente de Internet	< 1%
8	Zamora Ávalos Daniela. "Apego en niños de 6 a 12 años del Centro de Integración Social n° 16, de Paracho, Michoacán", TESIUNAM, 2017 Publicación	< 1%

Excluir citas Activo
Excluir bibliografía Activo

Excluir coincidencias < 15 words



Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva
(Asesor)

DEDICATORIA

Dedicatoria a Dios y mi familia, que constantemente me está apoyando, en mis metas profesionales.

ÍNDICE GENERAL

RESUMEN.....	5
ABSTRACT.....	6
INTRODUCCION.....	7
CAPITULO I.....	9
1.1 Definición Del apego.....	9
1.2 Importancia del apego.....	11
1.3 Fases Del Apego Infantil.....	13
1.4. Tipos de Apego.....	14
1.4.1 Apego Seguro.....	14
1.4.2 Apego ambivalente.....	22
1.4.3 Apego Evitativo.....	28
1.4.4 Apego desorganizado.....	29
CAPITULO II.....	34
2.1 Influencia del apego en el desarrollo y el aprendizaje de los niños.....	34
2.2. Ansiedad por separación.....	40
CAPITULO III.....	41
3.1 Establecer un entorno seguro.....	41
3.2. Juegos para ayudar a niños con apego.....	43
3.3 Actividades para ayudar a calmar a niños ansiosos por la separacion de su figura de apego.....	45
CONCLUSIONES.....	48
RECOMENDACIONES.....	49
REFERENCIAS CITADAS.....	49

RESUMEN

El presente trabajo tiene como objetivo conocer los motivos del apego y como aliviarla ansiedad teniendo en cuenta que el apego es como toda conducta por la cual un individuo mantiene o busca proximidad con otra persona considerada como más fuerte. Se caracteriza también por la tendencia a utilizar al cuidador principal como una base segura, desde la cual explorar los entornos desconocidos, y hacia la cual retornar como refugio en momentos de alarma. La amenaza de pérdida despierta ansiedad, y la pérdida ocasiona pena, tristeza, rabia e ira. El apego es claramente observable en la preocupación intensa que los niños pequeños muestran, con respecto a la localización exacta de las figuras parentales, cuando se encuentran en entornos poco familiares.

Palabras claves: apego, ansiedad, seguro.

ABSTRACT.

The objective of this work is to know the reasons for attachment and how to relieve anxiety, taking into account that attachment is like any behavior by which an individual maintains or seeks proximity to another person considered stronger. It is also characterized by the tendency to use the primary caregiver as a secure base, from which to explore unfamiliar surroundings, and to which to return as a refuge in times of alarm. The threat of loss arouses anxiety, and the loss causes grief, sadness, rage, and anger. Attachment is clearly observable in the intense concern that young children show about the exact location of parental figures when they are in unfamiliar surroundings.

Keywords: attachment, anxiety, insurance.

INTRODUCCIÓN

El apego seguro se caracteriza porque aparece ansiedad frente a la separación, y reaseguramiento al volver a encontrarse con la madre. Supone un modelo de funcionamiento interno de confianza en el cuidador. El apego ansioso/evitativo muestra poca ansiedad durante la separación y un claro desinterés en el posterior reencuentro con la madre; se relaciona con una desconfianza en la disponibilidad del cuidador. En la categoría ansioso/resistente, el niño muestra ansiedad de separación, pero no se tranquiliza al reunirse con la madre. Son niños que muestran limitada exploración y juego, tienden a ser altamente perturbados por la separación, y tienen dificultad en reponerse después. La presencia de la madre y sus intentos de calmarlo fracasan en reasegurarlo, y la ansiedad del infante y la rabia parecen impedir que obtengan alivio con la proximidad de la madre. El apego es el vínculo emocional entre el niño y el progenitor. Para comprender correctamente la importancia de este vínculo, es importante comprender los distintos tipos de apego, cómo se desarrollan, y el impacto de este vínculo en el desarrollo de los niños pequeños.

es un vínculo afectivo que desarrolla el niño con sus padres (o cuidadores primarios) y que le proporciona la seguridad emocional indispensable para un buen desarrollo de la personalidad. Hace que el niño busque proximidad y contacto con una figura específica a lo largo del tiempo. Es importante notar que es el hijo quien se apega al cuidador y no viceversa. La madre y el padre no se apegan al hijo.

La idea es dejar claro lo básico sobre el apego infantil, así que aquí encontrarán algunos puntos importantes para empezar a conocer este tema de crucial importancia en la familia.

Objetivo general

Conocer los motivos del apego y como aliviar la ansiedad en el proceso de separación de los niños.

Objetivo Específicos

Investigar Diversas Fuentes que aporten datos fiables a conocer los motivos al

apego

Conocer las diversas maneras de ayudar a los niños con apego.

El niño aprenderá a ser persona de la mano de su figura de apego, quien será su guía en muchos sentidos, primordialmente afectiva. Papá y mamá o cuidador influirán en gran medida en el desarrollo cerebral del hijo. La constitución de su cerebro dependerá de las relaciones de amor con que cuente al ir creciendo. Es por esto que es de vital importancia conocer sobre el tema del apego.

CAPITULO I

MARCO TEÓRICO

1.1 Definición Del apego

Existen varias Teorías y definiciones sobre el apego, Algunos conceptos que logran definirla son los publicados por los siguientes portales:

Segun lo publicado en el portal Wikipedia (2018) el apego se define como:“El apego, en la etología, es una vinculación afectiva intensa, duradera, de carácter singular, que se desarrolla y consolida entre dos individuos, por medio de sus interacciones recíprocas, y cuyo objetivo inmediato es la búsqueda y mantenimiento de proximidad en momentos de amenaza, ya que esto proporciona seguridad, consuelo y protección.” “Desde el punto de vista emocional, el apego surge cuando se está seguro de que la otra persona estará ahí incondicionalmente, lo que facilita que aparezcan la empatía, la comunicación emocional y hasta el amor entre estas personas. Desde el punto de vista cognitivo, la propia existencia de una relación de apego, conlleva a la construcción de un modelo mental de dicha relación, una imagen de cómo es el propio niño, representaciones sobre la figura de apego y una teoría mental sobre la imagen que la figura de apego tiene sobre el niño” (Wikipedia, 2018)

Pérez y Merino (2015) Menciona que: “El concepto de apego se utiliza para nombrar al afecto, la devoción o la estima que se siente o se evidencia hacia una persona o unacosa. Se trata de una idea que ha sido abordada por la psicología, la filosofía y la religión”

“Para los psicólogos, el apego es un vínculo afectivo que se extiende en el tiempo y que resulta intenso. La cercanía con la otra persona brinda resguardo y seguridad: por eso un individuo, cuando se siente amenazado o angustiado, tiende a buscar al sujeto por el cual tiene apego.”(Pérez y Merino, 2015)

Psicología Online, (5 de febrero del 2018) Explica que:“El apego supone la

atadura afectiva más fuerte que siente el ser humano hacia otros semejantes produciendo placer cuando se lleva a cabo interacciones y buscando la cercanía de la persona en momentos de ansiedad e inseguridad. Supone el lado afectivo más fuerte que establecemos los seres humanos con nuestros iguales: En primer lugar, es la madre, probablemente dura toda la vida Posteriormente la relación con hermanos, amigos, novios, etc. Responde a una de las necesidades más básicas y fundamentales que experimenta el ser humano: la necesidad de sentirse protegido, seguro y ayudado. El apego junto con la búsqueda de una red de relaciones sociales y la necesidad de mantener una actividad sexual vinculada al deseo y enamoramiento suponen las necesidades más importantes, sentidas subjetivamente, que favorecen y fomentan la supervivencia, no solo del individuo sino de la especie. A lo largo de la vida se mantienen diversos y diferentes vínculos afectivos. Es instintivo que los seres humanos buscan estos lazos afectivos para un desarrollo óptimo de la personalidad del sujeto.”

Por su parte Ucha (2012) Expone que: “El apego es el cariño, la estima y el afecto que un individuo siente por otra persona o por una determinada cosa que puede ser un objeto, un bien, entre otros y que genera que a esa cosa o persona le dispense un trato especial de sumo esmero y protección.”

El apego es algo completamente natural, como especie nos necesitamos mutuamente para desarrollarnos y subsistir, No existe alguien completamente independiente.

1.2 Importancia del apego

Díez (2018) Asegura que: “El apego, nuestro estilo de apego, engloba la manera en la que forjamos y cuidamos nuestras relaciones. El apego identifica la manera en la que nos relacionamos con nuestros seres queridos o en la que incluimos a alguien en nuestro círculo de confianza. Está muy relacionado con nuestra tendencia a dar o a aceptar lo que los demás nos ofrecen. También con nuestra tendencia a la sospecha o a protegernos en el ámbito social.”

“A lo largo de nuestra vida, desarrollamos apego hacia diferentes personas,

figuras o incluso animales. No obstante, el más importante, el principal, es ese apego entre madre e hijo. Un lazo afectivo tan fuerte que ayudará al desarrollo de la personalidad del niño. Influirá en su forma de relacionarse con los demás y con todo lo que lo rodea. Asimismo, también tendrá un papel importante en cómo se ve el niño a sí mismo.”(Cuidado Infantil, s.f)

“Aquellos afortunados que hayan creado buenas relaciones de apego con sus figuras de referencia, contando con buenos modelos además en el campo de la interacción social, tienden a mostrar esta misma habilidad en la etapa adulta. No entregan su confianza en un primer contacto, pero la depositan con alegría en aquellas personas que se la ganan. Esto hace que disfruten de relaciones profundas y cargadas de complicidad. Son capaces de hacer planes, de apostar con ellos y además entienden que hay momentos en los que la escala de prioridades de los demás varía y tienen que dedicar su atención a otras personas o actividades que no son ellos.

Disfrutan del contacto, pero no viven la falta del mismo con ansiedad” (Díez, 2018) Junta de Asesores Médicos de BabyCenter en Español (2018) Señala la importancia del apego en los primeros años “Está demostrado que los niños que reciben buenos cuidados durante el primer año de vida desarrollan mejores aptitudes para controlar el estrés, forman relaciones más saludables, van mejor en sus estudios y tienen más autoestima. En términos generales, tienen más

posibilidades de disfrutar de una vida equilibrada y sentirse realizados.”

“¿Significa esto que un hijo adoptivo o que tenga un padrastro o madrastra sufre

una desventaja? No. ¿Significa entonces que los padres que trabajan o se divorcian no pueden dar a sus hijos suficiente atención para que sean adultos felices? ¡De ninguna manera!” (Junta de Asesores Médicos de BabyCenter en Español, 2018)

“Uno de los conceptos claves de la teoría del apego es que la dependencia de un niño se transforma con el tiempo en independencia. En otras palabras, solo después de sentir que pueden contar con la presencia de sus padres, y percibir el mundo

como un lugar seguro y accesible, los niños logran desarrollar la confianza necesaria para explorar su mundo plenamente y jugar por su cuenta.” (Junta de Asesores Médicos de BabyCenter en español, 2018)

“De hecho, establecer un apego saludable es un proceso continuo. A medida que los niños crecen y se sienten más seguros para conectarse con el mundo, sus padres son sus maestros. Incluso cuando sean adolescentes, seguirán necesitando un lugar donde sentirse seguros y contar con personas receptivas que los quieran.” (Junta de Asesores Médicos de BabyCenter en español, 2018)

“Los lazos emocionales que se establecen durante el primer año y se fortalecen a lo largo de la niñez y la adolescencia ayudarán a tu bebé a transformarse en un adulto feliz y productivo. Y tú también serás una madre o padre mucho más feliz.” (Junta de Asesores Médicos de BabyCenter en español, 2018)

1.3 Fases Del Apego Infantil.

“Etapa 1 (recién nacido hasta los 2 meses). Las respuestas sociales del niño son escasas. Acepta todo aquello que le de comodidad.” (Cuidado Infantil, s.f)

“Etapa 2 (de los 2 a los 7 meses). En este punto, la respuesta social del niño es discriminada, pues preferirá las personas de la familia. No obstante, pueden no protestar si se van los padres. Podemos decir que estas dos primeras fases están trabajando en la construcción del apego.” (Cuidado Infantil, s.f)

“Etapa 3 (de los 7 a los 30 meses). El bebé experimenta dolor ante la separación. También angustia ante la presencia de personas extrañas.” (Cuidado Infantil, s.f)

“Etapa 4 (30 meses en adelante). Ya no se entristece, o por lo menos, lo hace menos, con la partida del cuidador o la persona por la que siente apego.” (Cuidado Infantil, s.f)

1.4. Tipos de Apego.

Existen 5 tipos de apego en niños:

- 1- Apego Seguro
- 2- Apego Ambivalente
- 3- Apego Evitativo
- 4- Apego desorganizado

1.4.1 Apego Seguro:

“El apego seguro se da en niños que muestran cierto malestar cuando su cuidador principal se aleja de ellos, pero que son capaces de confiar en él y saben que acabará regresando. Los pequeños que forman este tipo de vínculo se sienten protegidos por su figura de apoyo, y saben que pueden contar con ellos.” (Rodríguez, s.f)

“Los niños con apego seguro tienden a tener una mayor confianza en sí mismos, y exploran su entorno sin miedo siempre y cuando su figura de referencia esté presente. En su vida adulta, serán más capaces de formar relaciones sanas a nivel emocional y de confiar abiertamente en otras personas” (Rodríguez, s.f).

“Según las investigaciones de Bowlby y Ainsworth, el factor más importante en la formación del apego seguro es la manera en la que responde la madre. (Rodríguez, s.f)

“Si cuando el niño llora o tiene algún tipo de problema la madre reacciona rápidamente y va a cuidarle o a intentar solucionarlo, es muy probable que se acabe formando un vínculo de apego seguro. Por el contrario, si esto no ocurre, lo más normal

es que se desarrolle alguno de los otros tres tipos de apego.” (Rodríguez, s.f)

“Diversos experimentos relacionados con la teoría del apego han permitido descubrir las características de este tipo de vínculo. La más importante es que los niños que lo desarrollan se sienten preocupados o enfadados cuando su cuidador se va de su vista, pero recuperan el buen humor tan pronto como vuelven a verlo.” (Rodríguez, s.f)
“Por otro lado, estos niños pueden ser consolados por personas que no sean su cuidador principal (es decir, se fían de los extraños hasta cierto punto), pero prefieren ampliamente a este antes que a cualquier otro individuo. Cuando un padre con apego seguro hace un acercamiento hacia su hijo, este lo recibe mostrando expresamente alegría.” (Rodríguez, s.f)

“Además de esto, los niños confían en que sus cuidadores van a protegerles, por lo que se sienten más capaces de explorar su entorno activamente.” (Rodríguez, s.f)

1.4.1.2 Características del Apego Seguro

“Confianza en que sus necesidades serán cumplidas: Desde que nacen, los cuidadores de un bebé con apego seguro están pendientes de que todas sus necesidades estén cubiertas. Cuando el niño llora, tiene hambre o manifiesta a estar cómodo y por solucionar la situación.” (Rodríguez, s.f)

“Debido a ello, los bebés con este tipo de apego confían en sus padres o cuidadores y no desarrollan ningún tipo de miedo a ser abandonados, como sí ocurre en los otros estilos de relación. Además, esta confianza se manifiesta también en la vida adulta, aunque lo hace de formas distintas.” (Rodríguez, s.f)

“Cuando alcanzan la madurez, las personas con apego seguro tienen la creencia inconsciente de que la mayoría de la gente es buena por naturaleza.” (Rodríguez, s.f) “Así, generalmente confían en los demás, y creen que aquellos con los que se relacionan harán todo lo posible por cubrir sus necesidades.” (Rodríguez, s.f)

“Búsqueda de apoyo: Gracias a la creencia de que las personas de su entorno tratarán de ayudarles a cubrir sus necesidades, los individuos con apego seguro tienen muchas más facilidades que el resto para pedir ayuda. Esto en general provoca que realmente reciban más ayuda por parte de los demás.” (Rodríguez, s.f) “Así, los bebés que han desarrollado un vínculo seguro con sus padres lloran o intentan llamar su atención cuando tienen un problema.” (Rodríguez, s.f)

“Además, muestran su descontento cuando se ven separados de sus cuidadores principales, y expresan con gestos y vocalizaciones su deseo de volver a reunirse con ellos.” (Rodríguez, s.f)

“De adultos, esta tendencia a buscar apoyo en los demás se mantiene. Por ejemplo, diversas investigaciones han mostrado que cuando una persona con apego seguro rompe con su pareja, tiende a buscar la compañía de otros y a pedirles ayuda para procesar el duelo.” (Rodríguez, s.f)

“Por otro lado, los adultos con apego seguro tienden a buscar colaborar con las personas con las que se relacionan. De esta forma, son capaces de buscar un beneficio mutuo en lugar de intentar aprovecharse de los demás, o de olvidarse de sus propias necesidades para satisfacer las del resto.” (Rodríguez, s.f)

“Independencia: Debido a que sus necesidades han estado siempre cubiertas, los niños con un patrón de apego seguro desarrollan una mayor autoconfianza.” (Rodríguez, s.f) “Esto provoca que, ya desde su más tierna infancia, muestren tendencia a querer valer por sí mismos y un gran interés por ser autónomos y no depender de los demás.” (Rodríguez, s.f)

“A pesar de que esto pueda parecer paradójico, en realidad tiene mucho sentido. Los niños que no tienen sus necesidades cubiertas no pueden preocuparse por desarrollar su autonomía.” (Rodríguez, s.f)

“En cambio, aquellos con apego seguro pueden preocuparse de algo que en principio no es tan importante para su supervivencia inmediata.” (Rodríguez, s.f)

“Así, los pequeños con este patrón de relaciones muestran conductas como una

mayor exploración de su entorno y una adquisición más rápida de ciertas habilidades, como por ejemplo vestirse solos o comer sin ayuda.” (Rodríguez, s.f)

“De adultos, esta tendencia a la independencia se manifiesta de muchas maneras. Por lo general, estos individuos corren más riesgos, confían más en sí mismos y son capaces de establecer límites en sus relaciones con los demás. Por otro lado, suelen querer.” (Rodríguez, s.f)

“Mayor regulación emocional: A menudo, los cambios de humor bruscos en niños o los estallidos de cólera o tristeza son maneras que tiene el bebé de llamar la atención de sus cuidadores.” (Rodríguez, s.f)

“Cuando estas conductas no son necesarias debido a que todas sus necesidades están cubiertas, los pequeños aprenden a regular de manera más eficaz su propio estado emocional.” (Rodríguez, s.f)

“Así, los niños con apego seguro son más capaces de comprender sus propias emociones y las de los demás, y tienen un mayor control sobre las mismas. Además, también suelen desarrollar un mayor grado de empatía que el resto.” (Rodríguez, s.f)
“En la vida adulta, esta característica se traduce generalmente en mayores niveles de estabilidad emocional. También puede provocar más facilidad para entender los sentimientos de otros, lo que facilita mantener relaciones satisfactorias y duraderas con otras personas.” (Rodríguez, s.f)

1.4.1.2 Pasos para desarrollar el apego seguro en niños:

Transmitirles protección y seguridad: la característica que mejor nos define como especie en el momento de nacimiento es la inmadurez. Somos el animal que nace más inmaduro y el que más tiempo necesita para valerse por sí mismo. Por esa razón resulta imprescindible que, ante la inmadurez del recién nacido, haya, al menos, una persona que se encargue de darle protección, seguridad y cariño. Este proceso, como bien sabéis, dura bastantes años.” (Guerrero, 18 de junio de 2018)

“Fomentar la autonomía: a las pocas semanas de haber nacido, el ser humano ya muestra una emoción básica y que nos conduce hacia el aprendizaje: la curiosidad. Tan importante para el pequeñín es sentirse protegido y querido como permitirle que sea curioso y fomentar su autonomía. Al principio mostrará su curiosidad con la mirada para meses más tarde comenzar a voltearse, reptar, gatear, andar, etc. Todo lo que está su alrededor le llama la atención, puesto que nunca lo ha visto, tocado o explorado.” (Guerrero, 18 de junio de 2018)

“Explicarles aquellos sucesos que no entiendan: mamá, ¿por qué esos niños se están peleando?”, Papá, ¿por qué Rajoy ya no es el presidente? o profe, estoy muy nervioso por el examen de mañana. ¿Os suenan estas frases? Los niños son muy curiosos como veíamos antes y una de las funciones que tenemos que cubrir tanto familiares como maestros es la darles respuestas a sus preguntas. Debemos tener en cuenta la edad y la situación del niño para adaptar nuestra respuesta.” (Guerrero, 18 de junio de 2018)

“Ser vistos: cuando nuestros hijos o alumnos nos dicen mamá, mira lo que tengo o profe, mira lo que estoy haciendo quieren llamar nuestra atención y quieren que les observemos. Piden a la figura de autoridad o de apego que le observen y que le den un feedback sobre cómo lo están haciendo. Es fundamental que nuestros hijos sean vistos y que les dediquemos suficiente tiempo de calidad.” (Guerrero, 18 de junio de 2018)

Ponerles límites de forma sensible: el establecimiento de límites en los niños es un aspecto fundamental en cualquier familia. Cuando decimos no a nuestros

diciendo implícitamente no te dejes hacer esto o aquello porque te quiero. Aunque nos cueste denegarles algo, es imprescindible el establecimiento de límites para su correcto desarrollo y autoestima.” (Guerrero, 18 de junio de 2018)

Sintonizar emocionalmente con ellos: ¿recordáis cómo eran las antiguas radios? Teníamos que ser muy precisos en el dial de la emisora que buscábamos para poder escucharla bien. Pues lo mismo para con las emociones de nuestros hijos.

Debemos identificar bien y de forma precisa lo que necesitan o la emoción que están experimentando. La empatía es una herramienta muy útil en estas situaciones.”

“Debemos actuar de manera responsiva: Una vez que hemos sintonizado con las emociones de los más pequeños, ya estamos en disposición de entenderles y ayudarles a recuperar la calma poco a poco. Una vez identificada la emoción en cuestión, ya podemos cubrir sus necesidades. Por ejemplo, si nuestro hijo tiene miedo a un perro que le ladra en la calle, una vez que hemos sintonizado con su miedo, seremos capaces de actuar de manera responsiva, es decir, dar respuesta a lo que ellos precisan en ese momento.” (Guerrero, 18 de junio de 2018)

“Respetar y permitir la expresión de sus emociones: por todo ello, es imprescindible que seamos respetuosos con las emociones que están experimentando nuestros hijos y que permitamos la expresión de las mismas. Cualquier emoción que sientan nuestros hijos es legítima, pero no toda conducta asociada debe ser permitida o aceptada. Por ejemplo, es comprensible y legítimo que nuestro alumno esté enfadado por haber perdido su balón en el patio, pero eso no le da derecho a empujar a sus compañeros de clase. Por lo tanto, la emoción adecuada.” (Guerrero, 18 de junio de 2018)

“Mostrarnos disponibles: para que los padres, las madres y los educadores en general puedan llevar a cabo estas funciones, deben mostrarse presentes y disponibles. Es importante mostrar una actitud positiva y respetuosa con el menor, entendiendo que el proceso de aprendizaje es una carrera de fondo que requiere de mucha paciencia y perseverancia.” (Guerrero, 18 de junio de 2018)

“Seamos predecibles y coherentes: ¿conoces a alguna persona que tiene una manera de relacionarse contigo muy cambiante? No sabemos de qué depende, pero estas personas a veces se muestran maleducadas y frías, y en otras ocasiones, se nos acercan de forma agradable, comunicativa y empática. ¿Verdad que te deja una sensación de impredecibilidad? Pues esto es lo que queremos evitar como figuras de apego de nuestros cachorros. La anticipación, el mostrarnos predecibles y coherentes les

ayudará mucho. Por ejemplo, en el apego ansioso-ambivalente, un tipo de apego inseguro, una de las características más sobresalientes de estos padres es que son muy ambivalentes, es decir, responden a sus hijos de manera irregular en función de muchas variables que se escapan al control de los niños.” (Guerrero, 18 de junio de 2018)

“Empoderamiento: es muy importante para la autoestima de nuestros pequeños (y no tan pequeños) que confiemos en que lo van a hacer bien en diferentes ámbitos (escolar, familiar, social, comportamiento, etc). En esto consiste empoderar, en creer y en confiar en nuestros hijos y alumnos. Las investigaciones llegan a la conclusión de que el factor que mejor predice la calidad de vida de 18 de junio de 2018)

“Mirada incondicional: el resumen de todos los puntos que hemos descrito es lo que conocemos como mirada incondicional. Queremos a nuestros hijos por el simple hecho de que son nuestros hijos. No hay ningún condicionante que haga subir o bajar nuestro cariño o amor hacia ellos. No queremos más a nuestros hijos por el hecho de que saquen mejores notas ni les queremos menos por el hecho de haberla liado en una fiesta. En este punto, debemos aprender de los animales que muchos de nosotros tenemos en casa. Su mirada es incondicional.” (Guerrero, 18 de junio de 2018)

1.4.2 Apego ambivalente

“El apego ambivalente o ansioso es uno de los cuatro estilos relacionales descritos por John Bowlby y Mary Ainsworth en sus investigaciones sobre la interacción entre bebés y sus cuidadores. Se trata de un patrón de comportamiento caracterizado por una gran inseguridad y miedo al abandono, que se manifiesta en todo tipo de conductas.” (Rodríguez, s.f)

“Estos investigadores descubrieron que aproximadamente el 10% de los niños mostraban un patrón de comportamiento muy poco habitual. En todo momento exhibían síntomas de inseguridad, como por ejemplo buscar a su madre y tratar de tener contacto constante con ella; y cuando esta se alejaba, se mostraban muy alterados y no

podían ser consolados.” (Rodríguez, s.f)

Así, trataban de alejarse de ella y la rechazaban visiblemente. Los niños, por tanto, se mostraban alterados tanto cuando el cuidador no estaba presente como cuando estaban con él.” (Rodríguez, s.f)

“El estilo de apego ambivalente por lo general se mantiene a lo largo de toda la vida adulta de la persona. Los individuos que lo presentan muestran una gran necesidad de permanecer junto a sus seres queridos; pero al mismo tiempo se sienten mal cuando están con ellos. En este artículo te contamos todas las características de este estilo relacional.” (Rodríguez, s.f)

1.4.2.1 Características de Apego Ambivalente

“Baja autoestima: Cuando nacemos, las personas necesitamos la ayuda de nuestros cuidadores para sobrevivir; pero los padres de un bebé que ha desarrollado este tipo de apego no han sido capaces de cubrir sus necesidades de manera adecuada. Así, los cuidadores actúan de forma cercana a veces, mientras que en otras ocasiones ignoran al pequeño.” (Rodríguez, s.f)

“De esta manera, un niño con apego ambivalente adquiere la creencia de que los demás no van a ocuparse sus necesidades de manera constante; pero a la vez, piensa que necesita a otras personas para estar bien.” (Rodríguez, s.f)

“Esto, que es cierto durante la infancia, deja de serlo en la vida adulta, pero el individuo sigue pensando así de forma inconsciente.” (Rodríguez, s.f)

“Debido a ello, tanto los niños como los adultos con apego ambivalente basan gran parte de su autoestima en la forma en que los demás les tratan. Su autoestima tiende a ser más baja que la de los demás; y por ello, aceptan comportamientos poco adecuados de sus seres queridos, ya que piensan que no merecen nada más.” (Rodríguez, s.f)

-“Ambivalencia hacia otras persona: Los niños que desarrollan un patrón de

apego ansioso adquieren pronto la creencia de que sus padres no van a cuidar adecuadamente de ellos.” (Rodríguez, s.f)

“Por eso, desde la más tierna infancia desarrollan estrategias que buscan llamar su atención y mantener el contacto con sus cuidadores; pero a la vez les resienten y muestran síntomas de enfado hacia ellos.” (Rodríguez, s.f)

“Así, por ejemplo, un niño con este estilo de apego llorará desconsolado cuando es separado de sus padres, buscando que estos vuelvan y le presten atención.” (Rodríguez, s.f)

“Sin embargo, cuando el cuidador haga un intento de entablar contacto con él, el pequeño se mostrará distante y enfadado a veces, y se aferrará al adulto en otras ocasiones.” (Rodríguez, s.f)

“Esta manera inconstante de comportarse se mantiene también durante la vida adulta de la persona. Así, alguien con un estilo de apego ambivalente tratará por todos los medios de aferrarse a su pareja, a menudo intentando controlar sus movimientos y haciéndole sentir culpable por no prestarle la suficiente atención.” (Rodríguez, s.f)

“Sin embargo, incluso cuando el compañero de un ambivalente trata de complacerle, generalmente se encuentra con muestras de desconfianza y enfado. De hecho, una de las frases que más se utiliza para describir el comportamiento de estas personas es ni contigo, ni sin ti.” (Rodríguez, s.f)

-“Escaso control emocional: Como ya hemos visto, las personas con un estilo ambivalente albergan la creencia de que necesitan a los demás para estar bien.” (Rodríguez, s.f)

“Como consecuencia, generalmente responsabilizan al resto de sus propios problemas y estados emocionales. Esto causa que sus sentimientos sean por lo general volátiles, y que les provoquen un gran malestar.” (Rodríguez, s.f)

“Por ejemplo, una persona con apego ambivalente tiende a alterarse fácilmente debido al comportamiento de los demás, algo que no les ocurre a los individuos que presentan otros estilos de relación. Además, creen que para mejorar su estado de ánimo

es necesario que el resto cambien su forma de actuar.” (Rodríguez, s.f)

“A menudo, esto se traduce en intentos de manipular a otras personas para que actúen de la manera que ellos consideran correcta. Si no lo consiguen, es muy habitual que se enfaden o que traten de hacer que los demás se sientan culpables.” (Rodríguez, s.f)

-“Formación de relaciones tóxicas: Al igual que ocurre con todos los otros tipos de apego, las personas con un estilo ansioso tienden a crear relaciones que replican la que tenían con su cuidador principal de niños. En su caso concreto, esto implica crear relaciones con personas tóxicas -amigos o parejas- que solo estén disponibles emocionalmente de vez en cuando.” (Rodríguez, s.f)

“En sus relaciones románticas, los individuos con apego ambivalente tienen un miedo muy poderoso a que su pareja les abandone. Como consecuencia de esto, normalmente tratan de satisfacer todas sus necesidades, olvidándose de las suyas propias. Por otro lado, también intentan manipular sus emociones para que se sientan culpables y no les dejen.” (Rodríguez, s.f)

“Por otro lado, también es habitual que las personas con apego ambivalente sean muy celosas. Esto se debe a que presentan un gran miedo a que su pareja encuentre a alguien mejor que ellas y las deje. En los casos más extremos, sus celos pueden manifestarse incluso con amigos o familiares de su pareja.” (Rodríguez, s.f)

-“Intentos de control: Para evitar que las personas cercanas a ellos les abandonen, los individuos con apego ambivalente harán todo lo posible para dictar su comportamiento.” (Rodríguez, s.f)

“De niños, esto se traduce en intentar mantenerse pegados todo el tiempo a sus padres; y de adultos, aparecerán todo tipo de actitudes y acciones destinadas a este fin.” (Rodríguez, s.f)

“Así, una persona con un estilo ambivalente procurará por todos los medios que su pareja pase el máximo tiempo posible con ella. Esto puede traducirse en, por ejemplo, críticas a todos los amigos de su compañero, intentos de hacerle sentir culpable

si hace planes en solitario, llantos, amenazas...” (Rodríguez, s.f)

“Al mismo tiempo, estas personas tratarán de mantener contenta a su pareja en todo lo posible, olvidándose de sus propias necesidades; pero al menor signo de que manipulación emocional.” (Rodríguez, s.f)

“En casos muy extremos, estos individuos pueden intentar controlar las conductas de sus parejas de formas más directas, como por ejemplo metiéndose en sus perfiles de redes sociales para ver con quién hablan.” (Rodríguez, s.f)

“Incluso, es habitual que estas personas amenacen con hacerse daño si su compañero no actúa como ellas quieren.” (Rodríguez, s.f)

1.4.2.2 Desarrollo del Apego Ambivalente

“Como ya hemos visto, la principal causa de la formación del estilo de apego ansioso es una conducta ambivalente por parte de los padres durante los primeros años de vida del individuo. Los cuidadores de estos niños, por diversos motivos, solo son capaces de ocuparse de sus necesidades de manera intermitente” (Rodríguez, s.f).

“Uno de los ejemplos más habituales es el de los padres que, debido a una excesiva carga de trabajo o responsabilidades familiares, no pueden prestarle toda la atención que deberían a su hijo.” (Rodríguez, s.f)

“El pequeño aprende pronto que, si quiere que se ocupen de él, tiene que hacer grandes esfuerzos para llamar la atención de sus cuidadores.” (Rodríguez, s.f)

“Sin embargo, como la atención de sus padres es intermitente, el niño adquiere la creencia de que en cualquier momento puede ser abandonado por ellos. Esta forma de ver el mundo se mantiene durante la vida adulta, y provoca todas las consecuencias que hemos visto en el apartado anterior.” (Rodríguez, s.f)

para estar bien y de que el resto van a abandonarla durante su adolescencia, generalmente como consecuencia de una relación romántica especialmente traumática.” (Rodríguez, s.f)

1.4.3 Apego Evitativo.

“El apego evitativo es uno de los cuatros tipos de apego descritos por John Bowlby y Mary Ainsworth. Se trata de un patrón de relaciones que se forma durante los primeros años de vida de una persona, y que generalmente se mantiene incluso durante su adultez. Se calcula que aproximadamente el 10% de la población presenta este estilo relacional.” (Rodríguez, s.f)

“El apego evitativo se caracteriza por la incapacidad de expresar los propios sentimientos, así como la falta de comprensión de los mismos en muchos casos. Las personas con este patrón relacional tienen muchas dificultades para formar relaciones significativas con los demás. Además, generalmente valoran su independencia por encima de todo.” (Rodríguez, s.f)

“Sin embargo, esta búsqueda de la independencia normalmente responde a una falta de autoestima por parte del individuo. Así, este siente que no es digno de amor o cariño por parte del resto, y por lo tanto evita depender de otras personas. Generalmente, cree que solo así podrá evitar sufrir cuando los demás le abandonen o decepcionen.” (Rodríguez, s.f)

“El apego evitativo se forma en función de una relación muy concreta entre el niño y su cuidador principal durante los dos primeros años de vida; pero las investigaciones muestran que tiende a mantenerse a lo largo de los años. Aún así, en ocasiones es posible cambiarlo con suficiente esfuerzo y perseverancia.” (Rodríguez, s.f)

1.4.3.1 Cómo cambiar el Apego Evitativo

“Practica la identificación de tus propias emociones y sentimientos.”
(Consultora sobre narcisismo, 2017)

“Poco a poco, intentar compartir algo más de tus sentimientos y pensamientos con tus personas queridas.” (Consultora sobre narcisismo, 2017)

“Invierte tiempo en conocerte a ti misma.” (Consultora sobre narcisismo, 2017) Hazte más consciente de cuando empiezas a distanciarte de ti misma y permanece conectada a pesar de que te resulte incómodo y te produzca miedo.” (Consultora sobre narcisismo, 2017) “Intenta pedir ayuda y apoyo a los demás. Las personas no están hechas para hacerlo absolutamente todo por sí mismas.” (Consultora sobre narcisismo, 2017) “Ten paciencia contigo misma. Los cambios son difíciles y requieren de esfuerzo, tiempo y paciencia.” (Consultora sobre narcisismo, 2017)

“Date amor y compasión a ti misma.” (Consultora sobre narcisismo, 2017) “Aunquetus patrones de apego se formaron en la infancia y lleves toda la vida con ellos, una vez te haces consciente de los patrones que sigues, es posible desarrollar Apego Seguro a cualquier edad” (Consultora sobre narcisismo, 2017).

1.4.4 Apego desorganizado

haber una relación amenazante entre el cuidador y el bebé, en la que los padres o quienes se encarguen del infante se comportan de forma impredecible. Dentro de la teoría del apego de Bowlby, se entiende por apego al vínculo que se establece entre el niño y sus cuidadores. Este vínculo adquiere gran importancia, dado que condiciona cómo de ajustado psicológicamente estará el niño al convertirse en un adulto en el futuro.” (Montagud, s.f)

“En el caso del apego desorganizado, el bebé se ha criado en un entorno que le es muy hostil, en donde siempre hay agresividad en forma de malos tratos tanto físicos como psicológicos y, en ocasiones, también pueden haber abusos sexuales. Este tipo de experiencias, ya muy malas de por sí, son vividas de forma especialmente dura durante la infancia, produciendo un desequilibrio interno muy fuerte en el niño o niña.” (Montagud, s.f)

“El infante, quien es víctima de sus propios padres o cuidadores, también depende de ellos. No puede huir de la situación porque, además de no disponer de los medios para ello, tampoco se lo podría permitir. El niño, por naturaleza, sabe que no puede vivir sin su cuidador, así que trata de acercarse lo máximo a él, pese a que sabe que va a recibir daño.” (Montagud, s.f) 26

“Si bien es posible que ante las agresiones se ponga a gritar, es posible que esto solo le traiga más maltratos, haciendo que se llegue hasta el punto en el que se evade de la realidad. Se disocia y, de esta manera, aguantando el daño proveniente de aquellos que deberían protegerlo de cualquier amenaza, el niño logra sobrevivir, dado que, aunque nociva, recibe la atención de sus padres” (Montagud, s.f)

1.4.4.1 Consecuencia del Apego Desorganizado

La distorsión de la imagen de sí mismo y baja autoestima

“Un niño con apego desorganizado puede generar una mala imagen de sí mismo. Puede incluso creer que él es la causa del descontrol de sus padres, lo que le llevará a auto-representarse como una persona mala, inadecuada o peligrosa. En consecuencia, el mundo en general les resulta un lugar inseguro y caótico, donde existen normas y reglas que se escapan a su comprensión: no son capaces de actuar con acierto” (Caballero, 2018)

“Los niños maltratados suelen tener sentimientos de inferioridad, manifestados en comportamientos de timidez y miedo. A su vez, pueden presentarse comportamientos de hiperactividad, tratando de llamar la atención de quienes le rodean en un intento desesperado de obtener los refuerzos que no encuentran por los caminos naturales.” (Caballero, 2018)

Mayor tasa de problemas de conducta

“Los tipos de apego inseguro, y especialmente el desorganizado, se encuentran asociados a mayores tasas de conducta antisocial y problemas de conducta. No es raro que reproduzcan el patrón de relación que ven en casa con sus compañeros y cuidadores. Sienten confusión y aprensión respecto a la proximidad con los padres, ya que no tienen claro cómo ni cuándo van a responder a sus necesidades. Además, desconfían de los contactos físicos, particularmente de los adultos.” (Caballero, 2018) “La razón principal por la que el comportamiento de estos niños se desorganiza, se debe a que no pueden encontrar solución a sus problemas, ni alejándose ni acercándose a sus cuidadores primarios. De hecho se denomina apego

desorganizado ya que no logran establecer un patrón general de sus respuestas afectivas: tanto en las manifiestas como en las internas.” (Caballero, 2018)

“La tristeza, la indiferencia o el enfado son las emociones más comunes en el rostro de estos pequeños. A esta conjugación emocional, además hay que sumarle la falta de motivación, pudiendo llevarles a un estado de ánimo deprimido o a comportamientos autodestructivos en los casos más graves. Otros síntomas, como el miedo, la ansiedad o el estrés postraumático, son la consecuencia natural de vivir en un contexto que les importa, pero que no controlan.” (Caballero, 2018)

“Por otro lado, estos menores parecen tener menos capacidad para afrontar el estrés asociado a separación de sus cuidadores primarios. El motivo de esta incapacidad está relacionado con la carencia de estrategias consistentes que les permitan regular las emociones negativas.” (Caballero, 2018)

Problemas de atención y concentración

“Gracias a numerosos estudios, se sabe que los niños con TDAH presentan un importante déficit en habilidades de autoregulación (control de impulsos, capacidad de calmarse, regulación de los afectos, perseverancia, inhibición, etc.). Lo cierto, y sin salirnos del tema que nos ocupa, es que la relación temprana entre el niño y sus cuidadores primarios condiciona la base para adquirir dichas competencias. Por tanto, los niños con apego tipo D son más vulnerables a presentar problemas en la adquisición de estas habilidades.” (Caballero, 2018)

“Cuando se habla de la pérdida de familiares o de abuso con este tipo de personas, se observan grandes lapsos en su razonamiento o su discurso. Las experiencias que resultan muy traumáticas tienen el potencial de generar una desconexión a nivel cerebral; es decir, es como si los dos hemisferios cerebrales se desconectaran (el más emocional).” (Caballero, 2018)

Muestran mayor alteración del sistema nervioso

“En ocasiones, estos niños no interactúan con sus iguales ni con sus cuidadores. Al no contar con las habilidades y los refuerzos necesarios, no saben cómo responder a los demás ante ciertas situaciones. De hecho, se ha observado que realizan movimientos inacabados o desorientados sin una clara dirección o intención. Muestran inmovilización, golpeteo con las manos o la cabeza y el deseo de escapar de la situación, aun en presencia de sus cuidadores.” (Caballero, 2018)

“Su conducta puede oscilar en un rango muy amplio, desde la pasividad hasta el nerviosismo. Concretamente, cuando un adulto se acerca a otros niños, especialmente si estos lloran, reaccionan con una gran alteración. Al no ser capaces de predecir la conducta de su cuidador, lo lógico es que intenten captar todos los indicadores disponibles, adoptando una posición de hipervigilancia.” (Caballero, 2018)

CAPITULO II

EL APEGO EN LOS NIÑOS DE INICIAL

1.1 Influencia del apego en el desarrollo y el aprendizaje de los niños

“La figura de apego provee, en los primeros años, la seguridad básica esencial para poder explorar (Ainsworth y col., 1978) y es en esta capacidad que se basa la capacidad de aprender. Cuando se aleja la persona central en el apego del bebé, éste inhibe su tendencia a explorar y queda a la espera. Si la madre (o persona que realiza la función materna) no tarda en volver, el niño reanuda su interés en la exploración de su entorno.”(Torres, s.f)

“Esta capacidad de explorar, que para desarrollarse necesita de un apego seguro y de la disponibilidad del cuidador, es básica para el desarrollo de la capacidad de aprender y de la autonomía. Por esta razón, el apego seguro tiene una función evolutiva clara. El apego no es un fin en sí mismo, sino que se trata de un system adaptado en vistas a la evolución para llevar a cabo tareas psicológicas, fisiológicas y ontogénicas esenciales.” (Torres, s.f)

“Esto nos lleva a plantearnos la importante función del apego y de las interacciones tempranas en el desarrollo de las funciones psíquicas.” (Torres, s.f)

“Desarrollo de las funciones psíquicas: destino de las interacciones tempranas estructurantes. De la interacción entre el bebé y su madre o cuidador principal dependen funciones tan fundamentales como el interés, la motivación, la atención focal, la tendencia a explorar, etc., todas básicas para el aprendizaje y la autonomía. Estas funciones del bebé emergen de las funciones que la madre pone en

marcha en la interacción con él/ella.” (Torres, s.f)

“¿Qué aportan sus sonrisas, sus juegos, sus abrazos, su contacto físico, sus sonidos, las palabras de la madre en su conversación con el bebé y tantos otros imponderables?” (Torres, s.f)

“Como sabemos, ese intercambio sobre todo emocional, intuitivo, sensible, afinado, aporta, no solamente algo poético, emocionante, bello, sino básicamente los fermentos de toda la evolución. Así, del interés y de la atención focal de la madre centradas en su hijo, emerge el interés y la capacidad de atención focal del bebé y su capacidad de concentrarse, que al principio y desde muy temprano el bebé le dirige casi exclusivamente a ella.” (Torres, s.f)

“De la comunicación de la madre con su bebé y de su verbalización, surge la capacidad de comunicarse del niño y luego su lenguaje verbal. A su vez, la capacidad de diferenciar y de orientarse entre los estados de ánimo y las necesidades del bebé y de responder coherentemente a ellos, es el fundamento de toda capacidad de diferenciación, síntesis y abstracción del pequeño, por tanto de todo aprendizaje conceptual y de la posibilidad de llegar a desarrollar criterios, nada menos que algo tan importante en la vida adulta y autónoma.” (Torres, s.f)

“El amor y el apego sano que se desarrollan entre la madre y su hijo, son la base de la capacidad de amar y del desarrollo social del pequeño. Es en los cuidados maternos y en los juegos donde el bebé construye su Esquema Corporal y todas las funciones que dependen de éste: orientación en el espacio y en el tiempo, equilibrio y motricidad, que son también básicas en el aprendizaje (Torres, 2002). O sea, estamos hablando del fundamento de todo el desarrollo humano.” (Torres, s.f)

“Por tanto, no se trata solamente de juego, en el sentido de algo entretenido, simpático, divertido pero en el fondo intrascendente, sino que es el trabajo del bebé con su madre en los fundamentos de su vida adulta.” (Torres, s.f)

“Todo esto, que los investigadores estudiaban prodigando las observaciones resultados eran coherentes e iluminaban nuestra observación clínica. Pero hoy en día estos conocimientos están documentados desde las investigaciones por

neuroimagen.”(Torres, s.f)

“Como sabemos, el cerebro en el recién nacido está por hacer. Su sistema nervioso goza de plasticidad, la plasticidad neuronal, que permite que el cerebro se construya según las interacciones y las experiencias que el bebé vive. Estas interacciones y experiencias son los estímulos que van creando la estructura anatómica y funcional del cerebro, procesos que han sido estudiados en base a las nuevas tecnologías sobre la neuroimagen. Es indiscutible que es sobre esta estructura anatómica y funcional que se desarrollan la mente y sus funciones, las funciones psíquicas.” (Torres, s.f)

Los estudios por neuroimagen demuestran que el desarrollo de las neuronas, de sus dendritas o arborizaciones, de sus sinapsis, de los neurotransmisores necesarios para las conexiones y de la mielinización, dependen, desde el principio de la vida, de la calidad y cantidad de estímulos que el niño reciba en su interacción con su entorno. Eso determinará la calidad de las funciones del sistema nervioso y el desarrollo psíquico de ese niño también cuando sea adulto.” (Torres, s.f)

“Para que las interacciones del bebé con su entorno puedan facilitar el correcto desarrollo del sistema nervioso deben ser significativas para el niño, para que sean integrables. Eso quiere decir que las manifestaciones y la conducta del bebé deben ser significativas para la madre, que ella debe ser capaz de interpretar bien las señales que emite el bebé. Cuando, por el contrario, se crea un círculo de incompreensión mutua debido a que la persona que cuida conoce poco al bebé, como sucede por ejemplo con los niños institucionalizados, se produce un menor desarrollo de arborizaciones dendríticas y de sinapsis, y una mayor poda de neuronas de lo deseable, que afecta especialmente las que corresponden a las funciones menos o peor estimuladas. Si la pérdida neuronal y de conexiones se prolonga, llega a ser irreversible. Esta pérdida de conexiones significa un empobrecimiento de las capacidades psíquicas del niño, del adolescente y del adulto en las distintas áreas: intelectual, emocional, social, capacidad de aprendizaje...” (Torres, s.f)

“Estas investigaciones son definitivamente importantes en la medida en que documentan las bases cerebrales del desarrollo mental y nos enseñan que el desarrollo del cerebro depende de la calidad de la crianza. Por tanto nos muestran el atentado contra una buena evolución y por tanto contra la salud mental que son aquellos sistema de crianza que impiden el establecimiento de un vínculo y de un apego seguros y una interacción y estimulación de calidad.” (Torres, s.f)

“Y qué es lo que nuestro sistema occidental de crianza ofrece hoy en día para el desarrollo mental saludable del bebé y por ende de las siguientes edades?” (Torres, s.f)“La crianza no es una cuestión que deciden los padres solos. Por un lado, ellos están influidos por su propia historia, por su personalidad, capacidades, necesidades, etc. etc. Pero además, ellos están inmersos en un contexto cultural, social y laboral que influye sus decisiones y sus posibilidades, mucho más allá de lo que ellos mismos creen.” (Torres, s.f)

“En la actualidad los sistemas de crianza, y por tanto las interacciones tempranas que ofrecemos a nuestros bebés, no tienen mayormente en cuenta los conocimientos emanados de las investigaciones citadas y por tanto se produce una contradicción flagrante: los bebés son cuidados en la ausencia de figuras suficientemente constantes como para conocerlos a fondo y que en consecuencia puedan ofrecer mayormente respuestas adecuadas, realistas y coherentes y por tanto significativas y estructurantes (Torras, 2002). En estas condiciones la organización de su personalidad está comprometida. En este tipo de cuidado, los bebés, desde edades cada vez más tempranas, suelen pasar la mayor parte de las horas de vigilia en la guardería. Esto influye en el tipo de vinculación que se produce, como siempre que participan demasiados cuidadores demasiado pronto, con la consecuente dificultad para el bebé de orientarse y vincularse, y el riesgo de dispersión. Todo esto produce un cierto grado de “institucionalización”. Para el niño pequeño, que aún no ha incorporado la experiencia de objeto permanente, la separación de la persona central en su mundo, significa la desaparición de la seguridad y la exposición a todos los peligros. En términos psicoanalíticos, significa la pérdida del objeto protector, que es lo mismo que decir la amenaza del objeto peligroso. Los puntos de referencia se

pierden, el niño se desorganiza.” (Torras 2002 citado por Torres, s.f) “Como consecuencia del escaso contacto, las madres conocen poco a sus hijos; los grandes acontecimientos como iniciar la marcha, los primeros bisílabos y palabras, sacar pañales y enseñar el control de esfínteres, suceden en la guardería, por lo que ellas, y por supuesto los padres, no suelen conocer los datos de evolución psicomotora; cuando se les pregunta, a menudo deben consultar en la guardería. La relación con los padres se diluye, el sistema de apego se desactiva (Rygaard, 2008). Las madres, como consecuencia, se sienten inseguras en relación a lo que deben hacer con sus hijos; esto también, a menudo, deben consultarlo en la guardería. La madre pierde sensibilidad y empatía hacia las necesidades del niño, y confianza en su habilidad para interpretar las señales del bebé y en su capacidad de tomar decisiones en relación a su cuidado. A menudo vive creciente ambivalencia y sentimientos de desapego. Ante esto, el bebé organiza sus propias defensas y por tanto su evolución se resiente: un ejemplo sería: ¿la madre se va? el niño sigue jugando; la madre vuelve? el niño continúa jugando, aparentemente no se entera. Los padres dicen que es tan sociable que acepta ser tomado en brazos por cualquier persona... y además sin mirarla a la cara. El niño tiene una vinculación dispersa, indiferenciada, apagada, confiada. Todo lo contrario de la ansiedad de los ocho meses, que nos indica su progreso en la capacidad de diferenciar, función esencialmente estructurante.” (Torres, s.f)

2.2. Ansiedad por separación

“La ansiedad por separación en niños se produce generalmente a partir de los 8 meses de edad. Es una etapa que se intensifica entre los 12 a 18 meses, para ir desapareciendo hacia los tres años. Coincide con posibles situaciones desencadenantes: la vuelta de la madre al trabajo tras la baja de maternidad, el periodo de adaptación del bebé a la guardería o un cambio de niñera.” (Sitly, 2018)

“La ansiedad por separación en niños se presenta cuando los pequeños se separan de sus figuras de apego. Esta angustia por la separación se manifiesta en forma de llanto, rabietas, gritos o protestas intensas. El desencadenante es el miedo del niño a alejarse del adulto con el que se siente protegido y seguro. Es decir, el temor a perder a la

figura de apego.” (Sitly, 2018)

“Esta etapa, en el desarrollo del niño, es totalmente natural y transitoria. Sin dramatizar, los padres pueden proporcionar el apoyo adecuado a su hijo. Sin embargo, cuando la ansiedad por separación en niños es recurrente puede representar un problema. Si el nivel de ansiedad es elevado y los períodos de angustia se prolongan en el tiempo, es recomendable acudir a la consulta de un especialista. ” (Sitly, 201

CAPITULO III

COMO AYUDAR A LOS NIÑOS CON APEGO

3.1 Establecer un entorno seguro

A) Aumentar la sensibilidad y las interacciones cálidas y positivas con los estudiantes

“La investigación sugiere que las relaciones cálidas y de apoyo maestro-niño pueden ser consideradas relaciones de apego y pueden compensar de manera significativa los impactos negativos de historias de apego pobres. La sensibilidad del profesor se refiere a la detección e interpretación precisa de las señales de los niños, crear un lugar seguro y saber percibir y entender la angustia de algunos de estos estudiantes (Pianta et al., 2008). Una forma de aumentar la sensibilidad hacia el alumnado por parte del profesorado es aumentar su conocimiento sobre el desarrollo infantil (Howes et al., 1988). Desafortunadamente, en muchas facultades de educación se dedica muy poco tiempo a contenidos sobre el desarrollo infantil.”

(Pianta et al, 2008; Howes et al, 1998; citados por Eduforics, 27 de julio de 2018) B) Preparar bien la clase y mantener altas las expectativas sobre los estudiantes
 “Esta es una forma en que los maestros demuestran que se preocupan por los logros de los estudiantes, además de aumentar la sensibilidad y ser receptivo (Davis

2003). Wentzel (1997) encontró que los estudiantes de secundaria sintieron que sus maestros se preocupaban por ellos si ayudaban académicamente a cada estudiante, como preguntar si necesitaban ayuda, los llamaban por su nombre, se

aseguraban de que entendieran el contenido, enseñaban de una de manera especial, y haciendo que la clase fuese interesante.” (Eduforics, 27 de julio de 2018)

C). Usar una disciplina basada en la inducción en lugar de coercitiva. “La inducción implica explicar el motivo para las reglas y señalar las consecuencias de romper las reglas. La disciplina coercitiva implica el uso de amenazas, la imposición del poder superior del maestro y el aprovechamiento de la capacidad del maestro para controlar recursos como el tiempo de recreo, las calificaciones o las detenciones.” “La coacción interfiere con las relaciones de cuidado. Los estudiantes son más propensos a sentir una vinculación más sólida si su escuela no tiene una disciplina autoritaria (McNeely et al., 2002). La utilización de la inducción, permite que los niños se vuelvan más prosociales y emocionalmente positivos.” (Eduforics, 27 de julio de 2018)

D). Ayudar a los alumnos a ser amables, útiles y a aceptarse unos a otros “La cultura de pares es clave para crear un vínculo con la escuela, los estudiantes tienden a sentir una mayor vinculación si los compañeros y compañeras se llevan bien entre sí (McNeely et al., 2002). El comportamiento prosocial de los estudiantes se puede fomentar mediante la construcción de un fuerte sentido de comunidad en la escuela y la creación de un clima de aula de cuidado donde los maestros son cálidos, usan la disciplina inductiva, fomentan la cooperación entre los estudiantes, y usar un estilo de enseñanza democrático (Schaps et al., 2004)” (Schaps et al, 2004 citado por Eduforics, 27 de julio de 2018): “Se puede favorecer que los niños se vuelvan más prosociales al brindarles oportunidades de cuidarse y ayudarse unos a otros.” (Eduforics, 27 de julio de 2018) “Se puede fomentar el comportamiento prosocial a través del modelado, como felicitar a los estudiantes, respetando a los estudiantes y evitando herir sus sentimientos (Wentzel 1997).” (Wentzel 1997 citado por Eduforics, 27 de julio de 2018)

“Se puede mejorar el comportamiento prosocial alabando y expresando gratitud, como Eres una buena persona o realmente aprecio que te hayas tomado la molestia de hacer eso ” (Eduforics, 27 de julio de 2018)

3.2. Juegos para ayudar a niños con apego

- 1) “Juego no directivo centrado en el/la niño/o: Ayuda a los niños y

niñas a sentirse reconocidos, seguros y amados. Especialmente útiles para reconectar después de experiencias estresantes o separaciones, para ayudar a curarse del trauma o simplemente para fortalecer la conexión con ellos/as.” (Rechacer tu vida, 2018)

2) “ Juego simbólico con objetos o temas específicos: Efectivo para ayudar a los/as niños/as a curarse del trauma o afrontar problemas conductuales.” (Rechacer tu vida,2018)

3) “Juegos de causa y efecto: Promueven la conexión, aumentan la confianza, transmiten aceptación, crean una sensación de fortalecimiento y establecen una reconfortante sensación de predictibilidad.” (Rechacer tu vida, 2018)

4) Juego de tonterías: Especialmente útiles para niños/as que tienen miedo de cometer errores.” (Rechacer tu vida, 2018)

5) “ Juegos de separación: Ayudan a los/las niños/as a lidiar de forma divertida con las separaciones diarias tales como ir al colegio, a superar emociones aterradoras resultantes de pérdidas o separaciones anteriores o incluso el miedo al abandono después del divorcio de los padres.” (Rechacer tu vida, 2018)

6) “ Juegos de inversión de poder: El adulto finge ser débil, torpe, estúpido, estar enfadado o asustado y eso ayuda al niño/a.” (Rechacer tu vida, 2018)

7) “Juegos de regresión: Ayudan tanto a fortalecer la conexión como para la curación,por ejemplo después del nacimiento de un hermanito, o para papás adoptivos,

al proporcionar la experiencia de ser cuidados amorosamente ayudando así a resolver el abandono o separación anteriores.” (Rechacer tu vida, 2018)

“Juegos y actividades cooperativos: Fortalecen la conexión, útiles para conseguir cooperación, para niños y niñas que hacen trampas y para problemas conductuales derivados de la rivalidad entre hermanos o de un divorcio.” (Rechacer tu vida, 2018)

3.3 Actividades para ayudar a calmar a niños ansiosos por la separación de su figura de apego:

-“¡A hacer burbujas!: Se trata de un juego muy sencillo y divertido, ideal para mejorarla capacidad pulmonar, estimular el control sobre la respiración y lograr que el niño se relaje. Además, solo necesitarás un recipiente y una varita para hacer pompas de jabón, así como la solución para hacer burbujas, que puedes encontrar en cualquier tienda de juguetes. Para jugar en casa basta que coloques un poco de la solución en el recipiente y le pidas al niño que introduzca la varita, la empape y al sacarla, sople sobre ella para crear las burbujas. También puedes sumarte para hacer el juego más entretenido.” (Delgado, 2017)

-“El robot y el muñeco de trapo: ¿A qué niño no le gustaría imitar a un robot? Con este juego podrá echar a volar su imaginación convirtiéndose primero en un pequeño robot y, más tarde, en un muñeco de trapo. El juego consiste en que el niño imite primero los movimientos rígidos de un robot, tensando los músculos y hablando de forma mecánica, y que luego relaje sus músculos al máximo para personificar a un muñeco de trapo. Se trata de un juego excelente para enseñarle a relajarse, a la vez que le ayuda a controlar mejor sus emociones.”(Delgado, 2017)

“Soy un globo: Para ayudar a que el niño se relaje, ganar en autocontrol y aprender a regular sus emociones puedes animarle a que imagine que es un globo que se infla y desinfla lentamente. La clave radica en que el niño respire de forma suave y profunda para que vaya liberando la energía contenida mientras pone en práctica la técnica. Para que el juego sea más divertido, puedes sumarte y sugerirle que abra y levante los brazos con cada inspiración y que los baje cada vez que expire el aire.” (Delgado, 2017)

-“Imitar a la tortuga: El objetivo de este juego es enseñarle al niño a regular sus emociones, a la vez que estimula la concentración y relaja las tensiones. Se trata de que el pequeño imagine que es una tortuga y que se esconda dentro de su caparazón, quedándose muy tranquilo y observando desde dentro todo lo que sucede a su

alrededor. Entonces, puedes pedirle que estando ahí dentro comience a respirar lentamente como hacen las tortugas, tomando aire por la nariz y luego, soltándolo suavemente por la boca. Es un juego estupendo que podrá utilizar en cualquier circunstancia cuando se sienta tenso, irritable o nervioso.” (Delgado, 2017)

-“La hormiga y el león: Se trata de un juego muy entretenido que seguramente le encantará a los pequeños y con el que podrá aprender a respirar de forma profunda y aganar en autocontrol. Basta que le pidas que, primero, respire como haría un león, el gran rey de la selva, y luego que respire como si fuese una hormiga, un animalito diminuto que apenas se percibe en el suelo. La clave radica en que el niño aprenda a regular su respiración, una habilidad muy útil que podrá poner en práctica cuando se sienta ansioso.” (Delgado, 2017)

- “El lobo de los tres cerditos: Se trata de una de las historias infantiles más populares, por lo que es probable que tu hijo esté encantado de dramatizar la escena en la que el lobo intenta derribar la casa de los tres cerditos. Para comenzar, puedes pedirle que sople sobre objetos pesados como puede ser un libro fino e ir reduciendo paulatinamente el peso, con un balón, un bolígrafo y por último, un objeto ligero como un folio de papel. Es un juego muy divertido que promueve un estado de relajación, a la vez que reduce la ansiedad en el pequeño a través de la respiración.” (Delgado, 2017)

- “La llegada de la primavera: Con este juego el niño no solo alcanzará un estado físico de relajación sino que también aprenderá a gestionar mejor sus estados afectivos. Para comenzar debes explicarle en qué consiste el juego, puedes decirle: Estamos al final del invierno y te has convertido en un bloque de hielo, pero la primavera está a la vuelta de la esquina y poco a poco te irás derritiendo para convertirte en una preciosa planta. De esta manera, el niño comenzará a actuar como si fuese un bloque de hielo, completamente rígido, y poco a poco irá relajando los músculos.” (Delgado, 2017)

CONCLUSIONES

Primera: Las relaciones del futuro adulto pueden ser determinadas por el apego

Segunda: Los niños que sufren apego experimentan ansiedad durante la separación.

Tercera: Establecer un entorno seguro puede ayudar a los niños en el proceso de adaptación

RECOMENDACIONES

- Existen diversas actividades que ayudan a los niños con problemas de apego.
- El juego fomenta el contacto físico y ayuda a reparar relaciones padres/madres-hijos/as, se experimenta una sensación de valía intrínseca, de seguridad, de pertenencia.

REFERENCIAS CITADAS

- Caballero, B. (2018). 5 consecuencias del apego desorganizado. Recuperado de: <https://lamenteesmaravillosa.com/5-consecuencias-del-apego-desorganizado/>
- Consultora sobre narcisismo. (2017). El Apego Evitativo. Recuperado de: [https://narcisistascodependienteseeinteligenciaemocional.com/2017/11/27/el-apego-
evitativo/](https://narcisistascodependienteseeinteligenciaemocional.com/2017/11/27/el-apego-evitativo/)
- Cuidado Infantil. (s.f). ¿Qué es el apego en niños y bebés?. Recuperado de: <https://cuidadoinfantil.com/dudas/que-es-el-apego-en-ninos-y-bebes>
- Delgado, J. (2017). 7 juegos de relajación para educar a niños emocionalmente fuertes. Recuperado de: [https://www.etapainfantil.com/juegos-relajacion-educar-ninos-
emocionalmente-fuertes](https://www.etapainfantil.com/juegos-relajacion-educar-ninos-emocionalmente-fuertes)
- Díez, A. (2018). La importancia del apego. Recuperado de: <https://lamenteesmaravillosa.com/la-importancia-del-apego/>
- Guerrero, R. (18 de junio de 2018). 12 pasos para desarrollar el apego seguro en niños, clave para criar hijos resilientes. Recuperado de: https://elpais.com/elpais/2018/06/14/mamas_papas/1528971103_795437.html
- Montagud, N. (s.f). Apego desorganizado: qué es, cómo se desarrolla, y cómo se trata. Recuperado de: [https://psicologiaymente.com/desarrollo/apego-
desorganizado](https://psicologiaymente.com/desarrollo/apego-desorganizado)
- Pérez, J., y Merino, M. (2015). Definición De Apego. Recuperado de: <https://definicion.de/apego/>
- Psicología Online. (5 de febrero del 2018). El Apego - Definición y Teorías del Apego. Recuperado de: [https://www.psicologia-
online.com/el-apego-definicion-y-teorias-del-apego-1471.html](https://www.psicologia-online.com/el-apego-definicion-y-teorias-del-apego-1471.html)
- Rechacer tu vida. (2018). 70 juegos que favorecen el apego seguro y niños/as felices. Recuperado de: <https://www.rehacertuvida.com/educaci%C3%B3n-de-los->

hijxs/apago-seguro

Rodriguez, A. (s.f). Los 4 tipos de apago, formación y consecuencias. Recuperado de:<https://www.lifeder.com/tipos-apago/>

Rodríguez, A. (s.f). Apago seguro: características, cómo construirlo y ejemplo. Recuperado de:<https://www.lifeder.com/apago-seguro/>

Rodriguez, A. (s.f). Apago ambivalente: características, desarrollo, tratamiento. Recuperado de:<https://www.lifeder.com/apago-ambivalente/>

Rodriguez, A. (s.f). Apago evitativo: características en niños y adultos, desarrollo. Recuperado de:<https://www.lifeder.com/apago-evitativo/>

Sitly. (2018). Consejos para ayudar a tu hijo frente a la ansiedad de la separación. Recuperado de:<https://www.sitly.es/blog/ansiedad-por-separacion-en-ninos/>

Torres, E. (s.f). Las interacciones actuales tempranas y sus destinos. Recuperado de:<https://terramater.es/como-influye-apago-capacidad-para-aprender/>

Ucha, F. (2012). Definición de Apago. Recuperado de: <https://www.definicionabc.com/social/apago.php>

Wikipedia. (2018). Apago. Recuperado de:<https://es.wikipedia.org/wiki/Apago>