

1. Sentimiento de identificación con algo o alguien.

 Capacidad de identificarse con alguien y compartir sus sentimientos(1). "Ponerse los zapatos de otros".

APEGO: (1). Afición o inclinación hacia alguien o algo.

LA TEORIA DEL APEGO⁰

La teoría del apego sostiene que un fuerte vínculo físico y emocional con un cuidador principal en nuestros primeros años de vida es básico y fundamental para que se produzca un desarrollo social y emocional con normalidad, es decir para el buen desarrollo de su personalidad. (2) <u>Bowlby (1988)</u> define la conducta de apego como una propensión instintiva, mostrada por los humanos y otras especies superiores, a buscar seguridad en la cercanía a un individuo específico percibido como protector, en situaciones donde se dispara el miedo u otros sentimientos asociados con la percepción de vulnerabilidad.(3)



Dada la necesidad EVOLUTIVA de apego, el bebé debe adaptarse al cuidador y excluir defensivamente (Ab) cualquier conducta que amenace el vínculo de apego. (4a)

- Seguro: el bebe manifiesta por signos, que siente la separaci\u00e9n de su madre y la acoge calurosamente cuando la vuelve a encontrar pero no focaliza su atenci\u00e9n sobre ella y vuelve a explorar.
- 2. <u>Inseguro elusivo-evitativo:</u> el bebe no da señales de sentimiento con respecto a la marcha de su madre y cuando la madre vuelve. el niño la evita. Focaliza su atenci\u00e9n sobre lo que le rodea y esto de manera persistente.
- 3. Inseguro ansioso-ambivalente-resistente: El niño está preocupado por la madre durante la « Strange situation », no llega a calmarse cuando la madre vuelve, su atención esta fija en ella
- 4. Posteriormente Mary Main estableció un cuarto tipo: <u>Desorgánizado:</u> Su un mescle entre el apego ánsicso y el evitátivo en que el niño presenta comportamientos contradictorios e inadecuados. Hay quienes lo traducen en una carencia fotal de apego. Según Main, se produce cuando la figura de apego se percibe no sólo come el refugio seguro sino como la fuente de peligro. El apego desorganizado en la primera infancia es un Factor de riesgo de psicopatiología muy significativo en las efapas posteriores. Los pacientes limite IIP. por ejemplo. (4c-5-6)

IMPORTANCIA DE LA DISPONIBILIDAD DE LA FIGURA DE APEGO Y LA EXPERIENCIA TEMPRANA:

Powlby definié-la «disponibilidad» de la figura de apego como una cuestién no sélo de accesibilidad sino también de receptividad emocional. Una valoracién que en el presente dependia en gran medida de la experiencia que hubiera tenido el niño en cuanto a la disponibilidad del cuidador en el pasado: «seguridad sentida», un estado subjetivo que no depende sélo de la conducta del cuidador sino también de la experiencia interna del niño, en la que se incluyen su propio estado de ánimo, su condición física, sus imaginaciones, etc. (4e)

LA EMPATIA EN LOS APEGOS INSEGUROS (4f)

Personas con apogo ambivalente y evitativo (insegunos): tiened iferentes mecanismos psicológicos para responder hacia las personas que suffren. Se ha demostrado que la faita de empatía o compasión puede deberse a la faita de motivación prosocial hacia estres personas, que están tan enfecados en si mismos, en sa propio safrimiento que no puede morer el foco y ofrecer aguada a los demáss.

El apego elusivo se ha asociado a los problemas obsesivo

narcisistas y esquizoides. * El apego ambivalente se ha relacionado con dificultade histéricas o histriónicas. (Schore, 2002; Slade, 1999). En base a ello, M. Ainsworth estableció En base a ello, M. Ainsworth estableció los distintos tipos de apego mediante el los distintos tipos de la "Situación Extraña" experimento de la "Situación Extraña"

Los vínculos de apego seguro en la infancia y la psicoterapia contribuyen a desarrollar esa presencia interna tranquilizadora porque nos ofrecen experiencias en las que se nos reconoce, se nos comprende y se nos cuida, experiencias que después podemos interiorizar. De esa manera, la atencién plena tiene el potencial de afinar la empatía. A su vez, las aportaciones de Main inspiraron a Peter Fonagy y sus colegas, quienes identificaron los vínculos de apego intersubjetivos como el contexto clave en el que se desarrollan las capacidades humanas vitales de la perspicacia y la empatía. (4d).

LA TRASMISIÓN DEL APEGO Y LA EMPATIA

Fue Mary Main quien investigó la manera en que se codifican en la mente. y se preservan como influencias en las relaciones futuras - con uno mismo y con los demás— las tempranas experiencias de spego durante el resto de la infancia y la edad adulta.

Aquelas personas que presentan una base de apego insegura otorgan peores respuestas emeticas. No pueden proporcionar cuidado y contención al otro, o por lo menos, puntian metor en emetifa comerados con aquelas personas de base segura (Guzmán & Trebucco, 2014). Habiendo dicho esto, queda expuesto que si la persona no tiene cubiertas sus necesidades primarias y no aprendió tampoco como satisfaceijas es imposible que con posterioridad pueda responder ante algo que no sabe cómo, que no conce, porque nunca le respondieron de esa maniera (Mikulince & Shaver, 2005).

REFERENCIAS

- (1) REAL ACADEMIA ESPAÑOLA: Diccionario de la lengua española, 23.ª ed., [ver-sión 23.6 en línea]. https://dle.rae.es [04/02/2023].
- (2) Bowlby, J. (2014). Vínculos afectivos: formación, desarrollo y pérdida: Edición renovada. Ediciones Morata.
- (3) Mosquera, D., & González, A. (2013). Del apego temprano a los síntomas del trastorno límite de personalidad. Revista digital de medicina psicosomática y psicoterapia, 3(3), 1-33.
- (4a-b-c-d-e-f) Wallin, D. J. (2012). El apego en psicoterapia. Desclée de Brouwer.
- (5) Bowlby, J. (1977). The making and breaking of affectional bonds. The British Journal of Psychiatry, 130(3): 201-210.
- (6) Petales España. Asoc. ayuda mutua adversidad temprana y apego. Recuperado de https://acortar.link/gqNbWp

® ALMUDENA IVARS GIL
UNIVERSIDAD CARLEMANY
PROCESOS PSCICOLOGICOS I – FEPRERO 2023.