

# Índice

|   |    |
|---|----|
| <i>Agradecimientos</i> . . . . .                            | 21 |
| <i>Prólogo de Álvaro Bilbao</i> . . . . .                   | 23 |
| <i>Introducción de José Luis Gonzalo Marrodán</i> . . . . . | 29 |

## PARTE I. INTRODUCCIÓN

|   |    |
|---|----|
| <b>1. Buscando un punto de partida</b> . . . . .      | 45 |
| Más conexión emocional y menos <i>likes</i> . . . . . | 45 |
| El efecto punta del iceberg . . . . .                 | 47 |
| La importancia del apego . . . . .                    | 49 |
| <i>Ideas clave</i> . . . . .                          | 52 |

## PARTE II. HISTORIA DE LA TEORÍA DEL APEGO

|  |    |
|--|----|
| <b>2. Precursores del apego: Spitz, Lorenz y Harlow</b> . .  | 55 |
| El hospitalismo de René Spitz . . . . .                      | 55 |
| La impronta de Konrad Lorenz . . . . .                       | 57 |
| Los estudios con macacos Rhesus<br>de Harry Harlow . . . . . | 58 |
| <i>Ideas clave</i> . . . . .                                 | 60 |

|  |           |
|--|-----------|
| <b>3. John Bowlby: un hombre adelantado a su época . . . . .</b> | <b>61</b> |
| La infancia del pequeño John . . . . .                           | 61        |
| La vida en los orfanatos . . . . .                               | 63        |
| La misión de Bowlby . . . . .                                    | 65        |
| El apego seguro según Bowlby . . . . .                           | 67        |
| <i>Ideas clave</i> . . . . .                                     | 68        |
| <br><b>PARTE III. SUMERGIÉndonos EN EL APEGO</b>                 |           |
| <b>4. Yo me apego, tú te apegas, él se apegas . . . . .</b>      | <b>71</b> |
| Y si mamá no hubiera estado. . . . .                             | 71        |
| Etimología del concepto de apego . . . . .                       | 73        |
| Definición de apego . . . . .                                    | 74        |
| ¿Quién puede ser figura de apego? . . . . .                      | 76        |
| <i>Ideas clave</i> . . . . .                                     | 78        |
| <br>   |           |
| <b>5. Características de las relaciones de apego . . . . .</b>   | <b>79</b> |
| El apego como mecanismo de supervivencia . . . . .               | 79        |
| Los cinco parámetros del apego seguro . . . . .                  | 80        |
| ¿Qué caracteriza una relación de apego? . . . . .                | 81        |
| Desarrollo evolutivo y apego . . . . .                           | 83        |
| <i>Ideas clave</i> . . . . .                                     | 86        |
| <br>   |           |
| <b>6. La frutería de los apegos . . . . .</b>                    | <b>87</b> |
| Jugando con naranjas . . . . .                                   | 87        |
| Apego seguro . . . . .   | 89        |
| Apego evitativo . . . . .  | 90        |
| Apego ansioso-ambivalente . . . . .                              | 91        |
| Apego desorientado . . . . .                                     | 92        |
| <i>Ideas clave</i> . . . . .                                     | 93        |

## Índice

|  |     |
|--|-----|
| <b>7. Raíces y alas: apego seguro</b> . . . . .                      | 94  |
| Equilibrio entre vinculación y autonomía . . . . .                   | 94  |
| Transmisión del apego . . . . .                                      | 96  |
| Características de madres y padres<br>con apego seguro . . . . .     | 97  |
| Consecuencias futuras de un apego seguro . . . . .                   | 99  |
| <i>Ideas clave.</i> . . . . .  | 101 |
| <br>   |     |
| <b>8. El niño independiente: apego evitativo.</b> . . . . .          | 103 |
| Los apegos inseguros . . . . .                                       | 103 |
| Los niños evitativos y el manejo emocional . . . . .                 | 104 |
| Características de un niño evitativo . . . . .                       | 106 |
| <i>Ideas clave.</i> . . . . .  | 110 |
| <br>   |     |
| <b>9. Tormenta emocional:</b>  |     |
| <b>apego ansioso-ambivalente</b> . . . . .                           | 111 |
| ¿Por qué este nombre? . . . . .                                      | 111 |
| Tu calma es su calma . . . . .                                       | 112 |
| Consecuencias de un apego ansioso-ambivalente . . . . .              | 114 |
| <i>Ideas clave.</i> . . . . .  | 117 |
| <br>   |     |
| <b>10. Me das miedo, pero te necesito:</b>                           |     |
| <b>apego desorientado</b> . . . . .                                  | 118 |
| El doble vínculo . . . . .   | 118 |
| Perfil de los padres con apego desorientado . . . . .                | 119 |
| Consecuencias en la etapa adulta del apego<br>desorientado . . . . . | 121 |
| <i>Ideas clave.</i> . . . . .  | 123 |

|  |            |
|--|------------|
| <b>11. La situación extraña de Ainsworth . . . . .</b>                     | <b>124</b> |
| Investigando el apego en el laboratorio . . . . .                          | 124        |
| Objetivo de la situación extraña . . . . .                                 | 125        |
| Las etapas de la situación extraña . . . . .                               | 126        |
| ¿Qué hay que evaluar? . . . . .  | 129        |
| El niño con apego seguro en la situación extraña. . .                      | 129        |
| El niño con apego evitativo<br>en la situación extraña . . . . .           | 130        |
| El niño con apego ansioso-ambivalente<br>en la situación extraña . . . . . | 131        |
| El niño con apego desorientado en la situación<br>extraña . . . . .        | 132        |
| <i>Ideas clave.</i> . . . . .  | 133        |

**PARTE IV. NEUROCIENCIA DEL APEGO**

|   |            |
|---|------------|
| <b>12. Cara de póker: la importancia de la conexión . . .</b> | <b>137</b> |
| El experimento de la <i>still face</i> . . . . .              | 137        |
| Resultados del estudio . . . . .                              | 139        |
| ¿A qué conclusiones llegaron? . . . . .                       | 140        |
| <i>Ideas clave.</i> . . . . .                                 | 142        |
| <br>  |            |
| <b>13. El desarrollo del cerebro . . . . .</b>                | <b>143</b> |
| Érase una vez un cerebro . . . . .                            | 143        |
| El cerebro, ese gran desconocido . . . . .                    | 145        |
| Las tres direcciones del cerebro . . . . .                    | 146        |
| <i>Ideas clave.</i> . . . . .                                 | 150        |

## Índice

|   |     |
|---|-----|
| <b>14. Se aprende a ser humano</b> . . . . .            | 151 |
| El modelo de los cuatro cerebros . . . . .              | 151 |
| El cerebro reptiliano . . . . .                         | 152 |
| El cerebro emocional . . . . .                          | 155 |
| El cerebro racional . . . . .                           | 158 |
| El cerebro ejecutivo . . . . .                          | 159 |
| <i>Ideas clave</i> . . . . .                            | 165 |
| <br>  |     |
| <b>15. El cerebro en tu mano</b> . . . . .              | 167 |
| De la reactividad a la receptividad . . . . .           | 167 |
| Integración horizontal y vertical . . . . .             | 168 |
| La metáfora de Siegel . . . . .                         | 171 |
| <i>Ideas clave</i> . . . . .                            | 174 |
| <br>  |     |
| <b>16. Peligro, ¡me persiguen!</b> . . . . .            | 176 |
| Una fría noche de invierno . . . . .                    | 176 |
| La teoría polivagal de Porges . . . . .                 | 177 |
| La metáfora de los colores. . . . .                     | 179 |
| <i>Ideas clave</i> . . . . .                            | 182 |
| <br>  |     |
| <b>17. Anatomía de un secuestro emocional</b> . . . . . | 183 |
| Investigando las emociones . . . . .                    | 183 |
| Las amígdalas cerebrales . . . . .                      | 184 |
| El secuestro de la amígdala . . . . .                   | 186 |
| Los niños impulsivos . . . . .                          | 190 |
| <i>Ideas clave</i> . . . . .                            | 193 |

PARTE V. NECESIDADES Y DESEOS

|   |     |
|---|-----|
| <b>18. En busca de la necesidad perdida . . . . .</b>           | 197 |
| ¿Qué es una necesidad? . . . . .                                | 197 |
| Clasificación de las necesidades . . . . .                      | 201 |
| Las necesidades afectivas de nuestros hijos . . . . .           | 203 |
| <i>Ideas clave</i> . . . . .                                    | 206 |
| <br>  |     |
| <b>19. Lleno, por favor . . . . .</b>                           | 207 |
| La metáfora del coche. . . . .                                  | 207 |
| Consecuencias de un depósito suficientemente<br>lleno . . . . . | 209 |
| <i>Ideas clave</i> . . . . .                                    | 212 |

PARTE VI. HÁBITOS SALUDABLES Y VÍNCULOS

|  |     |
|--|-----|
| <b>20. Alimentación . . . . .</b>                    | 215 |
| Freud y la necesidad de comer. . . . .               | 215 |
| Leche materna . . . . .                              | 216 |
| Alimentación complementaria . . . . .                | 219 |
| Recomendaciones en torno a la alimentación . . . . . | 222 |
| <i>Ideas clave</i> . . . . .                         | 224 |
| <br>   |     |
| <b>21. Sueño. . . . .</b>                            | 226 |
| Un, dos, tres..., duerme. . . . .                    | 226 |
| El llanto del neonato . . . . .                      | 228 |
| Evolución del sueño según la edad . . . . .          | 228 |
| Métodos para acompañar el sueño de tu hijo . . . . . | 232 |
| Método Ferber . . . . .                              | 233 |
| Colecho y cohabitación . . . . .                     | 234 |

## Índice

|   |     |
|---|-----|
| Método EASY de Tracy Hogg . . . . .   | 236 |
| <i>Ideas clave</i> . . . . .  | 238 |
| <b>22. Emociones</b> . . . . .  | 240 |
| Las emociones en nuestra sociedad . . . . .                                   | 240 |
| La metáfora del interruptor . . . . .   | 241 |
| El miedo, madre de todas las emociones . . . . .                              | 243 |
| La paradoja de la represión . . . . .   | 245 |
| Emoción y conducta . . . . .  | 246 |
| <i>Ideas clave</i> . . . . .  | 248 |
| <b>23. Desarrollo emocional</b> . . . . .                                     | 250 |
| Desarrollo emocional desde el periodo<br>prenatal hasta los 6 meses . . . . . | 250 |
| Desarrollo emocional desde los 6 meses<br>hasta el primer año . . . . .       | 252 |
| Desarrollo emocional desde el primer año<br>hasta los 2 años . . . . .        | 254 |
| Desarrollo emocional desde los 3 años<br>hasta los 6 años . . . . .           | 255 |
| Desarrollo emocional desde los 7 años<br>hasta los 11 años . . . . .          | 257 |
| <i>Ideas clave</i> . . . . .  | 259 |
| <b>24. Juegos</b> . . . . .   | 260 |
| La importancia del juego . . . . .  | 260 |
| Juegos no directivos centrados en el niño . . . . .                           | 261 |
| Juegos simbólicos con objetos específicos . . . . .                           | 262 |

*Educación en el vínculo*

|   |            |
|---|------------|
| Juegos de causa-efecto . . . . .  | 263        |
| Juegos de tonterías . . . . .   | 264        |
| Juegos de separación . . . . .  | 265        |
| Juegos de inversión de poder . . . . .  | 266        |
| Juegos de regresión . . . . .   | 267        |
| Juegos con contacto físico . . . . .  | 268        |
| Juegos cooperativos . . . . .   | 269        |
| <i>Ideas clave</i> . . . . .  | 271        |
| <b>25. Abuso de pantallas . . . . .</b>   | <b>273</b> |
| Los dispositivos móviles en casa y en la escuela . . . . .                                      | 273        |
| El efecto pantalla . . . . .  | 275        |
| La metáfora de la rejilla . . . . .   | 277        |
| Cero pantallas hasta los 2 años . . . . .   | 279        |
| Consecuencias del abuso de dispositivos<br>móviles sobre el cerebro de nuestros hijos . . . . . | 281        |
| Recomendaciones para un uso adecuado<br>de los dispositivos móviles . . . . .                   | 283        |
| <i>Ideas clave</i> . . . . .  | 286        |
| <b>PARTE VII. ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN</b>   |            |
| <b>26. De la heterorregulación a la autorregulación. . . . .</b>                                | <b>291</b> |
| Ejercer de corteza prefrontal . . . . .   | 291        |
| Primeras estrategias de autorregulación<br>emocional . . . . .                                  | 292        |
| ¿Cómo superar la dependencia? . . . . .   | 294        |
| El camino a la autonomía . . . . .  | 296        |
| Madurez emocional . . . . .   | 298        |
| <i>Ideas clave</i> . . . . .  | 301        |

## Índice

|  |     |
|--|-----|
| <b>27. Analfabetos emocionales</b> . . . . .               | 303 |
| Una sociedad de izquierdas . . . . .                       | 303 |
| ¿Qué es la alexitimia? . . . . .                           | 305 |
| Consecuencias de la alexitimia . . . . .                   | 306 |
| <i>Ideas clave</i> . . . . .                               | 308 |
| <br>   |     |
| <b>28. Mentalización: poner palabras a los afectos</b> . . | 309 |
| ¿Qué es la mentalización? . . . . .                        | 309 |
| Vocabulario emocional . . . . .                            | 312 |
| Teoría de la mente . . . . .                               | 314 |
| Fases de la mentalización . . . . .                        | 316 |
| <i>Ideas clave</i> . . . . .                               | 318 |
| <br>   |     |
| <b>29. Cuéntame un cuento</b> . . . . .                    | 319 |
| Traduciendo el mundo que nos rodea . . . . .               | 319 |
| La necesidad de compartir historias . . . . .              | 322 |
| La importancia de la narrativa . . . . .                   | 322 |
| El poder de los cuentos . . . . .                          | 323 |
| Beneficios de los cuentos . . . . .                        | 324 |
| <i>Ideas clave</i> . . . . .                               | 326 |
| <br>   |     |
| <b>30. El cuadrante mágico</b> . . . . .                   | 327 |
| El poder de la magia . . . . .                             | 327 |
| Cuadrante 1 (Realidad-Inconsciencia) . . . . .             | 328 |
| Cuadrante 2 (Realidad-Consciencia) . . . . .               | 332 |
| Cuadrante 3 (Magia-Consciencia) . . . . .                  | 334 |
| Cuadrante 4 (Magia-Inconsciencia) . . . . .                | 335 |
| El recorrido sano y deseable . . . . .                     | 337 |
| <i>Ideas clave</i> . . . . .                               | 339 |

|  |     |
|--|-----|
| <b>31. Los cuatro elementos</b> . . . . .                                      | 341 |
| Claves para hacer una buena narrativa . . . . .                                | 341 |
| Sensaciones . . . . .  | 343 |
| Emociones . . . . .  | 344 |
| Pensamientos . . . . .   | 345 |
| Acciones . . . . .   | 345 |
| Poniendo en práctica la regla SEPA . . . . .                                   | 346 |
| <i>Ideas clave</i> . . . . .   | 348 |
| <br>   |     |
| <b>32. Diez claves para fomentar un apego seguro</b> . .                       | 349 |
| Equilibrio entre protección y autonomía . . . . .                              | 349 |
| Mirada incondicional . . . . .   | 351 |
| Muéstrate vulnerable . . . . .   | 351 |
| Causalidad . . . . .   | 352 |
| Mantén la calma . . . . .  | 352 |
| Disponibilidad, accesibilidad, sintonía emocional<br>y responsividad . . . . . | 353 |
| Diferenciar entre emoción y conducta . . . . .                                 | 354 |
| Hazte cargo del mundo emocional de tu hijo . . . . .                           | 355 |
| El poder del todavía . . . . .   | 356 |
| En contra de la ley del silencio . . . . .                                     | 356 |
| <i>Ideas clave</i> . . . . .   | 358 |
| <br>   |     |
| <b>33. Meterse en los zapatos de otro: empatía</b> . . . . .                   | 360 |
| En busca de una definición de empatía . . . . .                                | 360 |
| La empatía ¿se aprende o se hereda? . . . . .                                  | 363 |
| Desarrollo y tipos de empatía . . . . .  | 364 |
| Respuesta sensible y empatía . . . . .   | 367 |

## Índice

|  |     |
|--|-----|
| Sesgo emocional egocéntrico . . . . .                            | 369 |
| Pautas para desarrollar la empatía en tus hijos. . .             | 371 |
| <i>Ideas clave</i> . . . . .                                     | 373 |
| <b>34. Cómo potenciar la autoestima</b>                          |     |
| <b>de nuestros hijos</b> . . . . .                               | 374 |
| Autoestima: un concepto equívoco . . . . .                       | 374 |
| Situarnos en la zona de desarrollo<br>próximo del niño . . . . . | 375 |
| Protección, seguridad y autoestima . . . . .                     | 377 |
| Relación entre autoestima y estilos de apego . . .               | 380 |
| <i>Ideas clave</i> . . . . .                                     | 383 |
| <b>35. El plato de la mente sana</b> . . . . .                   | 384 |
| El día a día de nuestros hijos . . . . .                         | 384 |
| Tiempo de concentración . . . . .                                | 385 |
| Tiempo de juego . . . . .  | 386 |
| Tiempo de relación . . . . .                                     | 387 |
| Tiempo de actividad física . . . . .                             | 388 |
| Tiempo de reflexión . . . . .                                    | 389 |
| Tiempo de inactividad . . . . .                                  | 390 |
| Tiempo de sueño . . . . .  | 391 |
| <i>Ideas clave</i> . . . . .                                     | 392 |
| <i>Bibliografía</i> . . . . .                                    | 395 |

## Prólogo |

Carlota entra en la consulta de su terapeuta. Es una joven profesional a la que la vida le sonríe. Se gradu  hace unos años en una buena universidad. Habla varios idiomas. Tiene un buen puesto de trabajo, se compr  un precioso  tico en el centro de su ciudad y desde hace varios meses está saliendo con un chico encantador.

–Hola Carlota. Siéntate, por favor.  C mo est s esta semana?

–Revuelta.

–Revuelta,  verdad?

–S . Revuelta y frustrada. Llevo toda la semana discutiendo con David. Resulta que me dice que me quiere mucho, pero el otro día lo llamó y le dije que quería ir al cine con él el miércoles. Yo ya sabía que él había quedado con un amigo que no ve hace muchos años, pero me apetecía verlo.

–Necesitabas verlo esa tarde.

–S . Exacto. Lo necesitaba. Así que le mand  un mensaje y se lo dije. Y va el t o y me dice que a él también le apetecía mucho verme e ir al cine conmigo, pero que ya había

quedado con su amigo y que no podía cambiarlo. ¿Puedes creértelo?»

–Te resulta difícil de creer que prefiera verte a ti, pero que vaya a quedar con su amigo.

–Sí. Porque si prefieres quedar con alguien, cancelas lo que tienes y te vas al cine con tu novia. Si me quisiera de verdad, hubiera venido.

–Si no es capaz de dejar todos sus compromisos por ti, aunque te diga que lo que más le apetece es verte, tú sientes que no te quiere.

–Pues sí. Yo lo dejaría por él. Creo que no me quiere de verdad. O que me quiere, pero solo un poco. Y por eso hemos estado toda la semana discutiendo. Porque yo no sé si quiero estar con una persona que no sabe si me quiere o me quiere a medias.

–Pero David, parece que sí está seguro.

–No. No lo está. Si estuviera seguro, dejaría a su amigo y se vendría conmigo al cine. Yo creo que no me quiere.

–¿Crees que no te quiere... o te asusta que no te quiera?

Carlota se queda pensando... y, después de unos instantes, le brotan lágrimas de los ojos... Su semblante cambia. Ya no parece enfadada. Entre sollozos responde:

–Me asusta. Me asusta que me deje. Que se canse de mí y se vaya por ahí. No puedo dejar de intentar que me demuestre que me quiere. No puedo controlarlo.

–Claro, no puedes controlarlo, porque te asusta mucho que te abandone...

–Sí. Me asusta que me abandone.

## *Prólogo*

La conversación del terapeuta con Carlota es un reflejo de miles de conversaciones que se dan en cualquier consulta de psicoterapia. Puede resultar difícil entender los razonamiento de esta chica, porque en realidad lo que está hablando no es la razón, sino los sentimientos, los miedos más primitivos del ser humano. El miedo al abandono y la inseguridad que conlleva la soledad. Aunque Carlota parece tener todo lo que muchas veces pensamos que es necesario para que la vida nos sonría, la verdad es que en muchos momentos de su vida no es feliz. En concreto, en momentos que tienen que ver con la relación con los demás. Se engancha una y otra vez en relaciones que hacen que se sienta utilizada, amenazada..., que se sienta insatisfecha. Tiene un apego inseguro.

Las investigaciones han demostrado que el tipo de relación que establecemos con nuestros padres durante la infancia se transforma en patrones neurológicos, patrones de sentimientos y comportamientos que repetimos en la vida adulta en otras relaciones que establecemos. Lo tendemos a repetir con las amistades, con los compañeros de trabajo, pero, sobre todo, con nuestra pareja, ya que es la persona con la que, normalmente, establecemos un vínculo más fuerte. Hoy en día conocemos algunos genes que influyen en el estilo de apego que desarrollamos. Hay niños que nacen con una fuerte predisposición para sentirse seguros en el vínculo que establecen con los demás, mientras que para otros niños una versión distinta del mismo gen los hace más vulnerables para la inseguridad en las relaciones.

Sin embargo, los genes son solo una parte de la ecuación. Los estudios demuestran que la forma en la que los padres respondemos a sus necesidades, a sus miedos o al escucharlos cuando nos hablan tiene una importante influencia sobre el desarrollo del tipo de apego. El impacto de los padres sobre el desarrollo del apego es tan importante que aquellos niños que tienen una tendencia genética a desarrollar un apego inseguro son capaces de modular sus respuestas de ambivalencia cuando sus padres responden a sus necesidades de manera cercana, constante y congruente. De la misma manera, aquellos niños con una predisposición natural para sentirse seguros en las relaciones, pero que desafortunadamente crecen en entornos de malos tratos o deprivación afectiva, van a desarrollar, casi con total seguridad, patrones de apego inseguro.

Los padres no somos la única fuente de apego saludable. Los estudios han demostrado que las parejas que tenemos en la vida adulta también pueden tener un efecto modulador en el tipo de apego. Por ejemplo, cuando tenemos una pareja que nos ama de manera intermitente, que flirtea con otras personas, que nos desvaloriza o que amenaza con abandonarnos a las primeras de cambio, hasta la persona con un apego más seguro puede tambalearse de sus cimientos de seguridad y encontrarse complaciendo de manera desmesurada (una muestra de que se siente temerosa de perder el amor de su pareja). Por contra, cuando tenemos una pareja que es sensible, que escucha nuestras necesidades, que se siente tranquila cuando nosotros estamos nerviosos y que

## *Prólogo*

no amenaza con irse de casa o abandonarnos a las primeras de cambio, tendemos a «asegurar» nuestro apego, algo muy importante para todo el mundo, pero determinante si eres una persona con una cierta predisposición a la inseguridad.

Por eso, porque la relación entre padres e hijos durante sus primeros años de vida es tan importante, los profesionales de la psicología, y también matronas, pediatras, enfermeros pediátricos, profesores, pedagogos y maestros intentamos transmitir a los padres unas pocas ideas básicas acerca de las necesidades de los niños que les ayuden a responder a sus demandas de una forma tranquila, congruente y consistente que los ayude a sentir seguridad en la mayor parte de situaciones y relaciones que establezcan en su vida. Espero que en este libro encuentres toda la información y estrategias que te ayuden a entender y atender las necesidades de tus hijos para que crezcan siendo adultos que se sientan seguros.

ÁLVARO BILBAO

Neuropsicólogo, padre y autor de  
*El cerebro del niño explicado a los padres*



## Introducción |

Recibo como un regalo la petición de mi colega Rafa Guerrero de escribir unas líneas introductorias de su nuevo libro *Educación en el vínculo*. Usando una metáfora musical, Rafa me ha concedido el honor de ser el telonero de esta completa y atractiva obra que ha escrito sobre el apego y su aplicación a distintos ámbitos del desarrollo, la crianza y la educación.

Hablaré sobre la importancia de los buenos tratos a la infancia y presentaré el vínculo de apego seguro como la primera relación de buenos tratos que necesitamos experimentar las personas, tema central de este libro.

Antes de hablar de los buenos tratos a la infancia, ¿tenemos claro qué son los malos tratos? Si hiciéramos una encuesta preguntando qué es maltratar, seguramente la mayoría de los participantes responderían que maltratar es toda acción que conlleve un daño físico o psíquico. Muchos de nosotros diríamos que maltratar es cualquier conducta que golpee, pegue, corte, produzca hematomas, lesione, quemé, etcétera. También mencionaríamos el maltrato psicológico: vejar, humillar, insultar, menospreciar, ofender, zaherir... Lo más seguro es que, en los resultados

de la encuesta, existiese un consenso claro sobre qué es maltratar. Sin embargo, es probable que muchas personas no incluyeran en esta definición dos aspectos que todavía, socialmente, no se consideran maltrato: el abandono y la negligencia emocionales, es decir, experiencias que, teniendo que ocurrir en la vida del niño y necesarias para su desarrollo, no suceden (Winnicott, 2009). Y esto, aunque de manera pasiva, también daña. En el abandono emocional, el niño no cuenta con una figura adulta que lo acompañe y permanezca involucrada mostrando empatía (una capacidad parental fundamental) y dándole la seguridad que necesita, para que pueda evolucionar desde la dependencia a la autonomía progresiva. En la negligencia afectiva, el niño no recibe todas esas vivencias de contacto afectivo y juego temprano, lo que Trevarthen (2016) ha llamado intersubjetividad: ese mundo privado e íntimo de comunicación sintonizada adulto-bebé donde ambos son una unidad, en cuyo contexto relacional el niño aprende a experimentar y a darse cuenta de la existencia de la mente humana y desarrollar así la capacidad de reflexionar sobre la misma. Que un niño reciba esto de un adulto emocionalmente presente, empático e involucrado en juegos y estimulación afectiva y lúdica forma parte de las necesidades de aquel. ¡Y esto también son buenos tratos! Y si el niño no lo recibe, ¡esto también son malos tratos!, algo que nuestra sociedad aún no considera que es tan necesario para el desarrollo del niño como lo son la satisfacción de las necesidades fisiológicas. La conciencia de la mente humana, «la capacidad

## Introducción

imaginativa para interpretar el sentido de la conducta de otros considerando sus estados mentales y sus intenciones, así como comprender el impacto de nuestros afectos y conductas en los otros», surge en interacciones afectivamente sincronizadas con un cuidador sensible y empático, (Fonagy, Gergely, Jurist, Target, M., 2002). En este sentido, Rafa Guerrero se extenderá sobre las investigaciones que nos muestran cómo la privación afectiva es tremendamente dañina para el desarrollo integral de los niños.

Existe socialmente un conocimiento y una toma de conciencia de que los malos tratos son perjudiciales para el niño, pero en general se tiene la expectativa de que es una experiencia que puede superarse. Sin embargo, esto no es exactamente así. ¿Por qué? Porque los malos tratos afectan –e incluso dañan– el cerebro en desarrollo de los niños, alterando (a veces de por vida) y desorganizando su funcionamiento. Teicher (2019), un eminente investigador de la Universidad de Harvard, ha demostrado que el cerebro se ve tempranamente afectado por el estrés de los malos tratos y ha recogido numerosas anomalías en el funcionamiento cerebral. Este psiquiatra refiere que el cerebro puede desarrollar resiliencia de tal modo que las experiencias reparadoras (nuevos vínculos, una terapia, un programa educativo especializado...) pueden *compensar* las redes neurales afectadas y reducir la probabilidad de padecer un trastorno mental. Una persona, por tanto, puede transformarse y crecer desde la adversidad y el trauma, pero no puede *resetearse* como un ordenador, como si el maltrato no hubiese ocurrido. El

cerebro es el mismo órgano para toda la vida, y el estrés de los malos tratos puede resultar tóxico. Precisamente, Rafa desarrolla en el libro la perspectiva de cómo las relaciones de buenos tratos tempranos favorecen la integración cerebral. Creo que estas investigaciones deben concienciarnos aún más sobre la necesidad de que se instauren políticas de buenos tratos en todos los ámbitos y estratos sociales: familia, escuela, administración pública, juzgado, deporte..., pues el bienestar y la salud de las generaciones futuras está en juego.

Ahora que ya sabemos qué son los buenos tratos, podemos centrarnos en por qué son tan necesarios para el desarrollo humano. Se ha descubierto en la investigación científica que los buenos tratos activos –todo lo que hacemos positivamente por nuestras crías– favorecen un sano desarrollo infantil. Los pioneros y fundadores del paradigma de los buenos tratos, Jorge Barudy y Maryorie Dantagnan, desde que escribieron en el año 2005 el libro *Los buenos tratos a la infancia. Parentalidad, apego y resiliencia*, en el cual expusieron ampliamente todos sus conocimientos sobre la materia (en la actualidad, siguen su práctica profesional en IFIV y forman a profesionales desde este paradigma), dejaron claro que «los niños y las niñas necesitan ser educados con amor, que no es incompatible con la autoridad, y también necesitan construir una identidad individual y social a partir de relatos coherentes, verídicos y respetuosos de los derechos humanos. Para organizar su cerebro y desarrollarse, los bebés necesitan sentir de sus padres o sus cuidadores:

## *Introducción*

- El contacto físico, en forma de caricias.
- Palabras que transmitan una melodía amorosa.
- Comportamientos constantes y coherentes que sean capaces de calmar la excitación provocada por sus estados de necesidad.
- Una estimulación permanente que tome en cuenta la singularidad de su desarrollo.

Rygaard (2008) ha descubierto que «el tomar en brazos a un bebé, procurarle masajes y mecerlo produce una estimulación vestibular que provoca las interconexiones entre neuronas de diferentes áreas, así como la mielinización, lo que crea redes funcionales que garantizan su desarrollo psicomotor, la instauración del pensamiento, su inteligencia emocional, sus modelos relacionales, así como la emergencia del lenguaje, primero comprensivo y luego narrativo».

La afectividad es una necesidad para todo ser humano, sobre todo para los niños, pues, como dicen Siegel y Payne (2012), «si quieres que crezca su cerebro, alimenta su corazón». Son muchas las investigaciones que correlacionan los niveles de afecto materno temprano en la infancia con la capacidad de regulación de la ansiedad en la vida adulta. Así, por mencionar una, Maselko, Kubzansky, Lipsitt y Buka (2011) descubren en una amplia muestra que «niveles normales, e incluso altos, de afecto materno a los 8 meses tienen una relación directa con menores niveles de angustia a los 34 años...». Esto es trascendente por las implicaciones que tiene para una sociedad, por otro lado, cada vez más volcada

en hacer a los niños prematuramente autosuficientes e individualistas, soslayando las necesidades afectivas. Socialmente se habla mucho más de que un bebé reciba estimulación cognitiva en los dos primeros años de vida (por ejemplo, estudie chino, aprenda música e idiomas), cuando lo que más va a influir en el pleno desarrollo de su cerebro y su bienestar biopsicosocial es el afecto que reciba de sus padres –o de los cuidadores– y de las personas con las que se relacione.

Todo esto pone el acento en que el mundo adulto (empezando por los padres y terminando por cada uno y cada una de nosotros y nosotras, desde el rol que nos corresponda en la crianza y el desarrollo de los niños) debe procurar relaciones, actividades y entornos de buenos tratos. No buscamos padres ni adultos cuidadores perfectos (¡esto también sería negativo para el desarrollo del niño!). Necesitamos padres y adultos que –como todos– cometan errores, pero que tengan suficiente capacidad de empatía y de reflexión para reparar sus actos, pues cuando fallamos también podemos darle al niño una lección ética y de recuperación de la conexión emocional, demostrando con ello que las discusiones o los desencuentros no lesionan el vínculo afectivo que nos une (Siegel y Payne, 2012). Necesitamos padres y adultos conscientes de su responsabilidad y papel en el desarrollo del niño, pues este, para que pueda darse de manera sana, depende del entorno. Para un niño, su primer y principal entorno son sus padres (o figuras adultas que lo cuidan). Y, después, las relaciones posteriores que establezca y que influenciarán su identidad: familiares, profesores, educadores,

## *Introducción*

monitores deportivos, amigos, vecinos, compañeros, pareja... El desarrollo humano no depende solo de los genes, sino de las relaciones, y estas han de ser de buenos tratos. La calidad de nuestro sistema nervioso depende de la calidad de nuestras relaciones (Siegel y Payne, 2012). De todo esto, y de cómo el primer y más importante lazo afectivo, el vínculo de apego, es clave para obtener el fundamento seguro para ser y estar en el mundo, se ocupa de manera brillante, creativa –estimulando la curiosidad con atractivas metáforas– y rigurosa –pero entretenida a la vez– este libro que tienes en tus manos, lector.

Rafa desarrolla en este excelente libro la importancia de esta primera relación de buen trato que todo ser humano debe vivir y que es paradigmática de las relaciones que posteriormente vivirá. Me refiero a lo que acabamos de nombrar: el vínculo de apego. Solamente voy a dedicar unas líneas a enfatizar la enorme trascendencia de este vínculo temprano, pues Rafa hace en el libro un cumplido y exhaustivo recorrido del apego y de su trascendencia en la crianza y la educación.

Bowlby (1989), cuya infancia nos cuenta Rafa, fue uno de los pioneros de la teoría del apego. Sus descubrimientos fueron asombrosamente simples a la vez que trascendentes: los bebés nacen con un equipamiento conductual, programado biológicamente, para vincularse con un adulto, pues ello les garantiza la supervivencia. Si el adulto le proporciona al niño cuidados y es sensible en captar sus necesidades, satisfaciéndolas adecuadamente, el niño crecerá, con

alta probabilidad, sanamente. Por el contrario, unos cuidadores insensibles, negligentes, inconstantes o incoherentes, que no satisfacen apropiadamente las necesidades del bebé y no le ofrecen una experiencia de seguridad, traen como consecuencia un niño que no crecerá de manera saludable (Siegel, 2007).

Todas estas demandas que el bebé hace deben ser atendidas porque son necesidades de apego para encontrar confort y regulación emocional a través del contacto con la madre o figura de apego. Cuando un bebé llora es necesario aliviar lo que internamente puede sentir (miedo, incomodidad, ansiedad, hambre, sueño, necesidad de confort afectivo...), porque no dispone de ninguna herramienta cognitivo-emocional para calmarse ni comprender lo que pasa. No puede decirse «tranquilo, cálmate, que tus padres se van de fiesta, pero luego vienen y están contigo, no llores». Necesita la presencia y el contacto de los padres para lograrlo. Si el bebé entra en un estado prolongado de necesidad y de llanto y está por un largo periodo estresado, segrega la hormona llamada cortisol, que se ha demostrado que en grandes cantidades puede inundar el cerebro del niño y resultar tóxica (Gerhardt, 2016). Por eso, cuando un bebé es tranquilizado mediante el contacto (las palabras suaves, los brazos, el mecimiento...), sus niveles de estrés se reducen y se regulará emocionalmente, por lo que entrará en un estado de calma y tranquilidad necesarios como «primera fotografía», que le dejan la experiencia y la expectativa de que sus demandas y necesidades serán atendidas, y con lo que desarrollará así

## Introducción

una confianza y seguridad en el mundo humano y en el entorno. Aprenderá de esta manera, con el tiempo y las experiencias de confort y seguridad repetidas a lo largo de muchas interacciones con sus padres, a adquirir herramientas de autocalma. Irá desde la correulación con un adulto a regularse solo. Desde la dependencia a la autonomía progresiva.

Además, es asombroso que el bebé, para el primer año de vida y en función de lo que ha interiorizado en las experiencias de relación interpersonal con su cuidador principal, ya tenga una primera representación en su mente acerca de cuánta seguridad le merece este. El objetivo principal del vínculo de apego del bebé al cuidador es otorgarle una experiencia de seguridad.

El niño necesita al cuidador, por lo tanto, como base segura sobre la cual poder cimentar su desarrollo y crecimiento. Bowlby (1989) es el autor de este concepto y tiene un libro, *Una base segura: aplicaciones clínicas de la teoría del apego* que me parece precioso. Porque todos necesitamos de una base segura a lo largo de la vida en la que apoyarnos en momentos críticos.

Los buenos tratos a la infancia no solo comienzan en la vida intrauterina con una madre que se cuida y recibe las atenciones médicas que necesita, con una pareja involucrada y capaz de compartir y apoyarla durante los nueve meses de desarrollo del feto, para que pueda estar tranquila y sea un embarazo en el que ella y su pareja mentalicen y conecten emocionalmente, mediante felices comunicaciones neuroafectivas, con su hijo. Los buenos tratos realmente están

inscritos en las historias de vida de los futuros padres, en la medida en que han recibido ellos buenos tratos o han sido capaces de reflexionar y modificar la actitud y desarrollar capacidades parentales. Esto es lo que realmente va a propiciar que los padres traten bien a sus hijos desde el mismo momento en que son concebidos. Si, por ejemplo, un padre o madre tiene una historia de maltrato transgeneracional, una primera e importante tarea que tienen que hacer para no repetirlo con las generaciones futuras es reflexionar sobre estas experiencias y elaborarlas, y cuestionarse todo aquello negativo y dañino que hicieron con ellos —y con las generaciones anteriores—, y es muy probable que actúen con sus propios hijos, si no son conscientes, acrítica y procedimentalmente. Lo importante no es tanto haber sufrido un trauma de apego, sino poder reflexionar, resignificarlo y cambiar la propia actitud. Esto es lo que más influye para que los padres tengan capacidad de proveer de buenos tratos a sus crías: sanar la propia infancia. Si los padres son capaces de esto, de reflexionar antes de ser padres sobre sus experiencias con sus propios padres y sobre su historia de vida, con esto ya comienzan a dar un buen trato a sus crías.

Como corolario final podemos afirmar sin ambages: «No cabe ninguna duda de que el propio desarrollo cerebral depende de los cuidados y de los buenos tratos que cada persona haya recibido en su niñez como en su vida adulta» (Barudy y Dantagnan, 2005).

Hoy en día disponemos de unos conocimientos sobre el desarrollo infantil y la ciencia del cerebro como nunca antes

## *Introducción*

habíamos tenido. Incluso teorías como el apego, muy relegadas durante años, han sido refrendadas por la neurociencia actual como el marco privilegiado desde el cual apoyar la educación infantil. Rafa ha creado un completo libro dirigido a padres y profesionales en el que desarrolla con detalle y de una manera más extensa lo que en esta introducción estamos apuntando: que el buen trato y el vínculo de apego seguro son experiencias necesarias que aseguran el bienestar infantil.

La sociedad no nos lo pone nada fácil, porque, entre las fuentes de la parentalidad bientratante, como dice Jorge Barudy, también está la conciliación de la vida laboral y familiar. Hemos dicho que la afectividad es la necesidad más importante para el desarrollo del cerebro de los niños y, en consecuencia, es la base para que estos crezcan sanos y felices. Pero, paradojas de nuestra sociedad, las familias viven sin tiempo, corriendo, y al finalizar la jornada están muy estresadas y cansadas como para poder escuchar, jugar y tener tiempo para la afectividad y la conexión emocional con sus hijos, que es lo que da calidad al vínculo de apego (experiencias más necesarias que los deberes escolares o estudiar música). Creo que algo no estamos haciendo bien, pues, sabiendo que el vínculo de apego es clave para el desarrollo del niño, los padres tienen largas jornadas laborales que los agotan y los horarios no se han creado pensando en los niños y en que aquellos puedan pasar tiempo con ellos para poder darles lo que como niños necesitan y es su derecho. Por ello, aumentan los casos de negligencia afectiva, familias con «pa-

dres físicamente presentes, pero emocionalmente ausentes» (Schoore, 2003). Y aumentan, con ello, alarmantemente, los adolescentes que se autolesionan, y el suicidio en esta etapa de la vida es la primera causa de muerte. Todo esto nos interpela seriamente y nos obliga a un cambio social profundo, en el que hagamos caso a la ciencia e invirtamos la escala de valores *neuroprotegiendo* a los niños, favoreciendo que los padres tengan una jornada laboral que les permita dedicar tiempo a sus hijos. Pero también psicoeducando a los padres sobre qué son –y la trascendencia que tienen– los buenos tratos y ofreciéndoles, desde la sanidad pública, recursos terapéuticos para que, antes de serlo, puedan reflexionar sobre su propia historia de vida y crianza.

A pesar de todo, creo que hay motivos para el optimismo. Pienso que los grandes cambios sociales empiezan por un número creciente de pequeños-grandes cambios que, como un reguero de pólvora, se van extendiendo y calando en muchas personas e instituciones. Incluso en pueblos enteros como Burlada (estructurado en torno a los buenos tratos). Un libro como *Educación en el vínculo* es una contribución inestimable para promover este cambio que se va gestando. Los profesionales del buen trato, como Rafa Guerrero, aportan una nueva mirada a la infancia que apuesta por relaciones sanas y de buenos tratos. Y esta pequeña-gran revolución esperamos que avance hacia quienes toman las decisiones sustantivas en cuanto a política social y educativa (ya asistimos a experiencias de este tipo). Es el «realismo de la esperanza» (Cyrulnik y otros, 2004). Rafa, con su gran

## Introducción

labor, es uno de los protagonistas y promotores de este realismo esperanzador.

Espero haber cumplido la misión de ser un telonero que haya despertado tu interés, porque empieza el gran concierto que son las próximas páginas de este precioso libro, cuyas notas musicales traen la sinfonía del apego, la cual orquesta la partitura del desarrollo del niño de una manera armónica y bella.

JOSÉ LUIS GONZALO MARRODÁN

Psicólogo clínico

Centro de Psicología y Traumaterapia Lotura

## Referencias

- Barudy, J., y Dantagnan, M. (2005). *Los buenos tratos a la infancia. Parentalidad, apego y resiliencia*. Barcelona: Gedisa.
- Benito, R. (comunicación personal, 30 de noviembre de 2019).
- Bowlby, J. (1989). *Una base segura: aplicaciones clínicas de la teoría del apego*. Barcelona: Paidós Ibérica.
- Cyrlunik, B., Vanistendael, S., Guénard, T., y otros (2004). *El realismo de la esperanza. Testimonios de experiencias profesionales en torno a la resiliencia*. Barcelona: Gedisa Editorial.
- Fonagy, P., Gergely, G., Jurist, E., y Target, M. (2002). *Affect regulation, mentalization, and the development of the self*. Nueva York: Other Press.
- Gerhardt, S. (2016). *El amor maternal. La influencia del*

- afecto en el cerebro y emociones del bebé*. Barcelona: Editorial Eleftheria.
- Maselko, J., Kubzansky, L., Lipsitt, L., y Buka, S. L. (2011). «Mother's affection at 8 months predicts emotional distress in adulthood». *Journal of Epidemiology and Community Health*, vol. 65, n.º 7, págs. 621-625.
- Rygaard, N. (2008). *El niño abandonado*. Barcelona: Gedisa.
- Schore, A. (2003). *Affect Dysregulation and disorders of the self*. WW. Norton: London.
- Siegel, D. (2007). *La mente en desarrollo. Cómo interactúan las relaciones y el cerebro para modelar nuestro ser*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Siegel, D., y Payne, T. (2012). *El cerebro del niño. 12 estrategias revolucionarias para cultivar la mente en desarrollo de tu hijo*. Barcelona: Alba.
- Teicher, M. (comunicación personal, 4 de octubre de 2019).
- Trevarthen, C. (2016). Funciones de la emoción en la infancia: regulación y comunicación del ritmo, la afinidad y el significado en el desarrollo humano. En *El poder curativo de las emociones. Neurociencia afectiva, desarrollo y práctica clínica* (págs. 67-102). Barcelona: Eleftheria.
- Winnicott, D. W. (2009). *Realidad y juego*. Barcelona: Gedisa.

**PARTE I** |  
Introducción |



# 1. Buscando un punto de partida

«El amor de los médicos  
es lo que cura a los pacientes.»

FERENCZI

## **Más conexión emocional y menos *likes***

El libro que tienes en tus manos pretende explicar y ahondar en la importancia del apego y los vínculos que establecemos con nuestros hijos. La manera que tenemos de vincularnos está condicionada por el modo en el que se estructura la sociedad en la que vivimos. La sociedad occidental se caracteriza por ser resultadista, hiperactiva, sobreprotectora, competitiva e individual, entre otras muchas características. Lo que más nos importa son los resultados y los objetivos conseguidos, sin importar el medio y las circunstancias para lograrlos. Consecuencia de todo esto es que los padres, generalmente, damos más importancia a las notas que al resto de los aprendizajes, a lo cognitivo por encima de lo emocional y lo relacional.

**¿Sabías que...**

los estudios demuestran, una y otra vez, que los niveles de estrés y ansiedad de nuestros hijos son cada vez mayores?

Además, nuestras interminables jornadas laborales, el tiempo que pasan nuestros hijos en los centros escolares, las constantes exigencias a las que nos vemos sometidos, las tareas de casa y la vida social hacen que el tiempo que pasemos con nuestros hijos sea insuficiente. Repito, insuficiente. No estamos con ellos el tiempo que deberíamos. Vivimos en una sociedad conductista, en lo que lo único que importa es lo que hacemos (o no hacemos), sin prestar atención a lo realmente importante: las necesidades emocionales de nuestros hijos. La cantidad de horas que estamos en el trabajo, no dar la suficiente importancia a la relación con las personas y dar la espalda a la educación emocional va en contra del establecimiento de un apego seguro. A todo esto deberíamos añadir cómo los dispositivos electrónicos y las redes sociales están haciendo que vivamos en un mundo cada vez más conectado tecnológicamente, pero también cada vez más desconectado emocional y socialmente. Muchos *likes* y pocos amigos. Por lo tanto, con este panorama, crear y mantener un estilo de apego seguro se está convirtiendo en una tarea cada vez más complicada y costosa.

## El efecto punta del iceberg

### Caso práctico

Hace unos meses estaba comiendo en un restaurante cuando escuché que la camarera, con muy buena intención, se dirigía a una niña que estaba en la mesa de al lado de la siguiente manera: «Si te portas bien durante la comida, te daré unas chuches». En ese instante yo me hice varias preguntas: ¿qué es portarse bien?, ¿qué espera la camarera que haga y no haga la niña? ¿Acaso no hay diferencias en lo que cada uno de nosotros entendemos por portarnos bien? Y si la niña está triste porque ha fallecido su perro o enfadada con su padre, ¿manifestar esas emociones sería portarse mal?

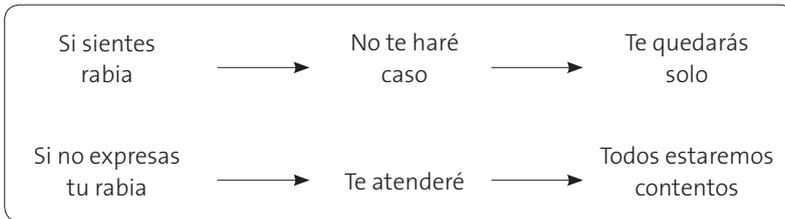
Este caso práctico refleja muy bien el *efecto de la punta del iceberg*, que viene a decir que lo único, o lo más importante, es la conducta. ¿Y lo que no se ve del iceberg no es importante? Por supuesto que sí. Uno de los objetivos de este libro es ahondar en lo que no se ve del iceberg.

### ¿Sabías que...

algunas de las canciones que nos cantaban de pequeños seguían el *efecto de la punta del iceberg*? Solo importaba que los padres consiguieran su objetivo, no importaba cómo. ¿Recuerdas canciones como «duérmete niño, duérmete ya, que viene el coco y te comerá»? El objetivo final de esta canción era que el niño se durmiera (conducta) sin importar si pasaba miedo o no

(medio de conseguir el objetivo). Pero sabemos que el fin no justifica los medios.

Son muchos los ejemplos y las situaciones que podemos poner para ver que la mayoría de las acciones que llevamos a cabo buscan conseguir el objetivo que nos planteemos, independientemente de la manera de conseguirlo. La manera de actuar ante las rabietas es un claro ejemplo. Siempre nos han dicho que la mejor manera de acabar con ellas es ignorándolas. En la mayoría de los casos, no es aconsejable ignorar al niño en pleno ataque de ira. ¿El motivo? Porque realmente lo está pasando mal y sin capacidad de hacerse con el control de su emoción, su cuerpo y su conducta, por lo que debemos intervenir. Si ignoramos la expresión de la rabia y no les hacemos caso, les estaremos transmitiendo, de manera inconsciente, el siguiente mensaje:



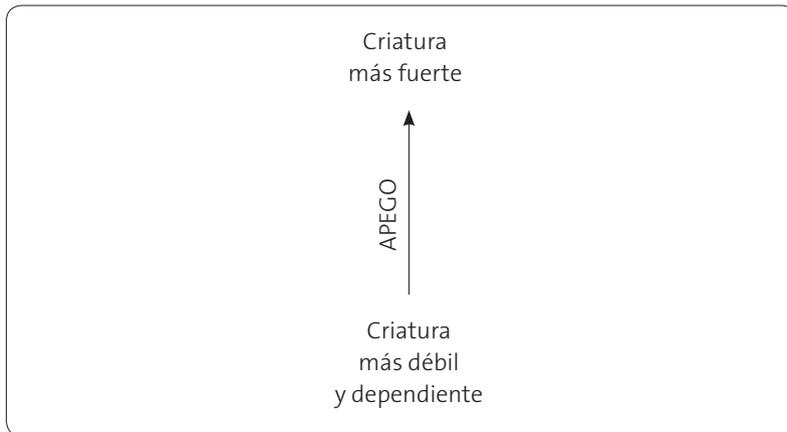
Por eso, los padres y los educadores no debemos centrarnos tanto en la conducta, sino en el porqué de la conducta. El destino (conducta) es parte del viaje (proceso), pero no lo es todo. Lo ideal es que entendamos la conducta, sobre todo la conducta problemática, como una manera de pedir ayuda

### *Buscando un punto de partida*

por parte de nuestros hijos. El comportamiento es una manera de comunicarse con nosotros; por lo tanto, atendamos a lo que nos quieran decir.

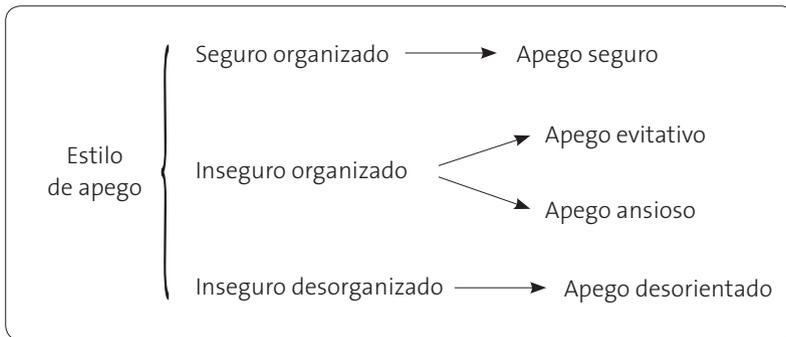
## **La importancia del apego**

Las características de la sociedad en la que vivimos y los patrones de educación con los que hemos crecido nos influyen de manera directa a la hora de establecer un estilo de apego con nuestros hijos. Aunque ahondaremos mucho en todo esto, en este tema introductorio podemos adelantar que el apego es un instinto que tenemos los mamíferos y que siempre va de la criatura más débil y dependiente a la más fuerte, nunca al revés. Por lo tanto, son nuestros hijos los que se apegan a nosotros y no nosotros a ellos. Es una relación de tipo vertical, como podemos ver a continuación.



### *Educar en el vínculo*

La función específica de la relación de apego consiste en aportar equilibrio emocional cuando el niño no lo tiene mediante el acercamiento físico del cuidador, que trata de tranquilizar al niño y de cubrir sus necesidades. La manera habitual en que los niños se relacionan y comunican emocionalmente con sus padres va a configurar un estilo o tipo de apego. Aunque los desarrollaremos ampliamente en capítulos posteriores, el estilo de apego puede ser seguro organizado (*apego seguro*), inseguro organizado (*apego evitativo* y *apego ansioso-ambivalente*) e inseguro desorganizado (*apego desorientado*).



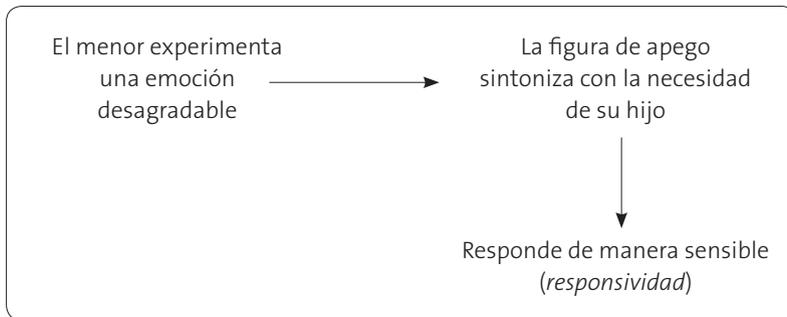
El estilo de apego no es algo que venga determinado genéticamente ni que aparezca de repente en el momento del parto, sino que es consecuencia de una manera de vincularse y de responder a las necesidades que presentan los niños.

#### **¿Sabías que...**

el estilo de apego se considera ya consolidado en torno a los 8-10 meses?

*Buscando un punto de partida*

El hecho de que, como madres y padres, seamos capaces de gestionar adecuadamente las emociones y los conflictos de nuestros hijos va a permitirnos que desarrollemos en nuestros hijos un apego seguro. Ahora bien, ¿cómo es la secuencia de pasos entre una madre suficientemente buena y su hijo para que en un futuro desarrolle un apego seguro? El bebé o el niño experimenta una emoción intensa y desagradable. En ocasiones, dicha emoción la expresan y en otras tenemos que intuirlo o adivinarla. La madre recibe o interpreta la emoción que está experimentando su hijo, reflexiona sobre ella y responde de manera sensible, respetuosa y en su justa medida. Cuando la figura de apego responde de esta manera, decimos que ha sido *responsiva*. Si esta es la manera habitual de proceder de una madre (o de un padre), no es solo que vaya a disminuir la perturbación en el niño, sino que internalizará que su madre es capaz de hacerse cargo de sus emociones y situaciones desagradables. Para que podamos ser responsivos, es necesario que previamente sintonicemos con sus emociones o necesidades. Sin sintonización emocional no hay responsividad.



**Ideas clave**

- La **sociedad competitiva y estresada** en la que vivimos condiciona el modo en que nos vinculamos y relacionamos con nuestros hijos.
- El **tiempo** que pasamos con nuestros hijos, en la mayoría de los casos, es **insuficiente**.
- Vivimos en un **mundo** cada vez más conectado tecnológicamente, pero **menos conectado emocionalmente**.
- Debido a las características de la sociedad actual, cada vez es más **difícil establecer un apego seguro** con nuestros hijos.
- El apego es un instinto que va de la **criatura más débil y dependiente a la más fuerte**, nunca al revés. Supone, por lo tanto, una **relación** de tipo **vertical**.
- En torno a los **8-10 meses** se considera que el **apego** ya está **consolidado** en nuestros hijos.
- Para poder cubrir la necesidad emocional que tienen nuestros hijos, previamente debemos **sintonizar con sus necesidades**.
- La **responsividad** es la **capacidad** que tienen las figuras de apego de **cubrir** las **necesidades** que tienen sus hijos.
- **Sin sintonización emocional no hay responsividad**, es decir, no puedo darle a mi hijo lo que necesita si no sé qué necesidad está por cubrir.