

Índice |

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

PARTE I. INTRODUCCIÓN

1. Buscando un punto de partida	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

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

3. John Bowlby: un hombre adelantado a su época	61
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
 PARTE III. SUMERGIÉNDONOS EN EL APEGO	
4. Yo me apego, tú te apegas, él se apega	71
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
5. Características de las relaciones de apego	79
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
6. La frutería de los apegos	87
Jugando con naranjas	87
Apego seguro	89
Apego evitativo	90
Apego ansioso-ambivalente	91
Apego desorientado	92
<i>Ideas clave</i>	93

Índice

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

11. La situación extraña de Ainsworth	124
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 en la situación extraña	130
El niño con apego ansioso-ambivalente en la situación extraña	131
El niño con apego desorientado en la situación extraña	132
<i>Ideas clave.</i>	133

PARTE IV. NEUROCIENCIA DEL APEGO

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

Índice

14. Se aprende a ser humano	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
15. El cerebro en tu mano	167
De la reactividad a la receptividad	167
Integración horizontal y vertical	168
La metáfora de Siegel	171
<i>Ideas clave</i>	174
16. Peligro, ¡me persiguen!	176
Una fría noche de invierno	176
La teoría polivagal de Porges	177
La metáfora de los colores	179
<i>Ideas clave</i>	182
17. Anatomía de un secuestro emocional	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

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

PARTE VI. HÁBITOS SALUDABLES Y VÍNCULOS

20. Alimentación	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
21. Sueño.	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
22. Emociones	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
23. Desarrollo emocional	250
Desarrollo emocional desde el periodo prenatal hasta los 6 meses	250
Desarrollo emocional desde los 6 meses hasta el primer año	252
Desarrollo emocional desde el primer año hasta los 2 años	254
Desarrollo emocional desde los 3 años hasta los 6 años	255
Desarrollo emocional desde los 7 años hasta los 11 años	257
<i>Ideas clave</i>	259
24. Juegos	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
25. Abuso de pantallas	273
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 móviles sobre el cerebro de nuestros hijos	281
Recomendaciones para un uso adecuado de los dispositivos móviles	283
<i>Ideas clave</i>	286
PARTE VII. ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN	
26. De la heterorregulación a la autorregulación.	291
Ejercer de corteza prefrontal	291
Primeras estrategias de autorregulación emocional	292
¿Cómo superar la dependencia?	294
El camino a la autonomía	296
Madurez emocional	298
<i>Ideas clave</i>	301

Índice

27. Analfabetos emocionales	303
Una sociedad de izquierdas	303
¿Qué es la alexitimia?	305
Consecuencias de la alexitimia	306
<i>Ideas clave</i>	308
28. Mentalización: poner palabras a los afectos	309
¿Qué es la mentalización?	309
Vocabulario emocional	312
Teoría de la mente	314
Fases de la mentalización	316
<i>Ideas clave</i>	318
29. Cuéntame un cuento	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
30. El cuadrante mágico	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

31. Los cuatro elementos	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
32. Diez claves para fomentar un apego seguro . .	349
Equilibrio entre protección y autonomía	349
Mirada incondicional	351
Muéstrate vulnerable	351
Causalidad	352
Mantén la calma	352
Disponibilidad, accesibilidad, sintonía emocional 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
33. Meterse en los zapatos de otro: empatía	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
34. Cómo potenciar la autoestima	
de nuestros hijos	374
Autoestima: un concepto equívoco	374
Situarnos en la zona de desarrollo próximo del niño	375
Protección, seguridad y autoestima	377
Relación entre autoestima y estilos de apego . . .	380
<i>Ideas clave</i>	383
35. El plato de la mente sana	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 sonrío. Se graduó hace unos años en una buena universidad. Habla varios idiomas. Tiene un buen puesto de trabajo, se compró un precioso ático en el centro de su ciudad y desde hace varios meses está saliendo con un chico encantador.

—Hola Carlota. Siéntate, por favor. ¿Cómo estás esta semana?

—Revuelta.

—Revuelta, ¿verdad?

—Sí. Revuelta y frustrada. Llevo toda la semana discutiendo con David. Resulta que me dice que me quiere mucho, pero el otro día lo llamé 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.

—Sí. Exacto. Lo necesitaba. Así que le mandé un mensaje y se lo dije. Y va el tío 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 corresponde 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?

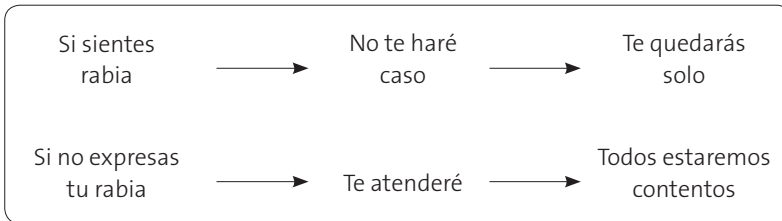
Este caso práctico refleja muy bien el *efecto de la punta del iceberg*, que viene a decir que lo único, o lo más importante, es la conducta. ¿Y lo que no se ve del iceberg no es importante? Por supuesto que sí. Uno de los objetivos de este libro es ahondar en lo que no se ve del iceberg.

¿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:



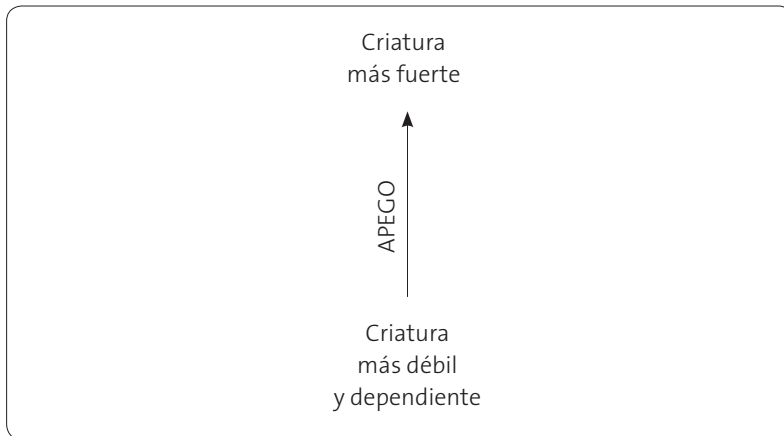
Por eso, los padres y los educadores no debemos centrarnos tanto en la conducta, sino en el porqué de la conducta. El destino (conducta) es parte del viaje (proceso), pero no lo es todo. Lo ideal es que entendamos la conducta, sobre todo la conducta problemática, como una manera de pedir ayuda

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.

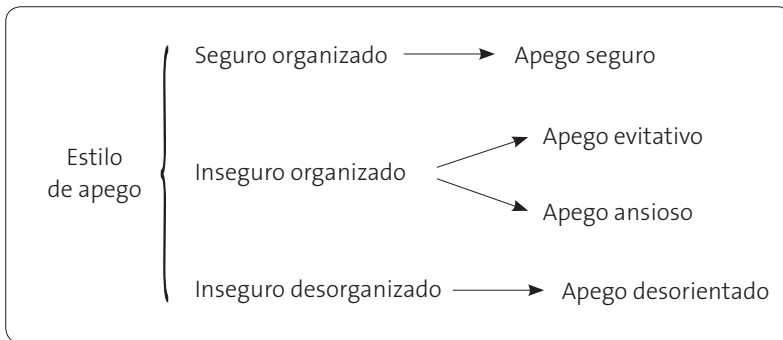
La importancia del apego

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.



Educación 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*).



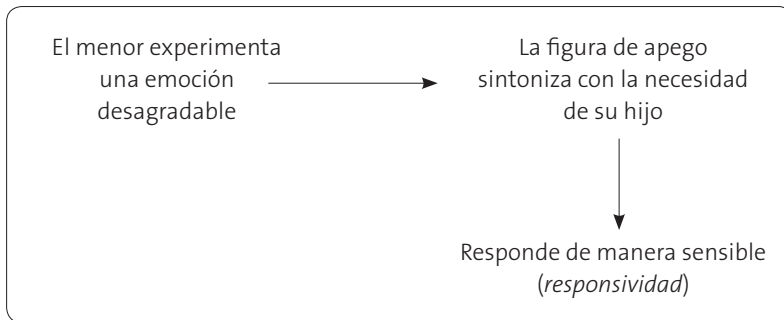
El estilo de apego no es algo que venga determinado genéticamente ni que aparezca de repente en el momento del parto, sino que es consecuencia de una manera de vincularse y de responder a las necesidades que presentan los niños.

¿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.