

TEMA 5. EL APEGO: TEORÍAS EXPLICATIVAS Y TIPOS. VALORACION DEL APEGO. EL APEGO A LO LARGO DEL CICLO VITAL. LAS FIGURAS DE APEGO.

*"Ningún amor es mayor que el de un padre por su hijo"
(Dan Brown)*

INDICE.

INTRODUCCIÓN

I. EL APEGO: TEORIAS EXPLICATIVOS Y TIPOS.

- 1. CONCEPTO**
- 2. TEORÍAS EXPLICATIVAS DEL APEGO Y TIPOS.**

II. LA VALORACION DEL APEGO.

III. EL APEGO A LO LARGO DEL CICLO VITAL.

- 1. EL APEGO MATERNO-FETAL.**
- 2. EL APEGO DURANTE LA INFANCIA.**
- 3. EL APEGO DURANTE LA ADOLESCENCIA**
- 4. EL APEGO DURANTE LA ETAPA ADULTA**
- 5. EL APEGO TRAS LA MUERTE**

IV. LAS FIGURAS DE APEGO

- 1. LA FAMILIA**
- 2. OTRAS FIGURAS DE APEGO FUERA DEL NÚCLEO FAMILIAR.**

BIBLIOGRAFÍA

INTRODUCCION.

En los últimos años asistimos a una importante toma en consideración del significado y el sentido práctico de la Teoría del Apego, formulada inicialmente por J. Bowlby y desarrollada con algunas variantes después por otros autores.

En los estudios sobre el apego convergen distintas disciplinas que la alimentan con sus experiencias clínicas y prácticas: el Psicoanálisis, la Psicología Evolutiva, las Neurociencias o la etología. Los diferentes estudios exploran el efecto que la formación, la ruptura, la renovación, las vicisitudes y los trastornos de las relaciones o vínculos tienen para el desarrollo y el funcionamiento de la personalidad a lo largo del ciclo vital y particularmente durante la infancia y en la adolescencia.

A lo largo de este tema, vamos inicialmente a conceptualizar y caracterizar el apego, analizando las teorías explicativas más importantes, para posteriormente desmenuzar sus elementos, las figuras determinantes que influyen en el establecimiento o ruptura de los vínculos de apego y su importancia a lo largo de la vida del individuo.

I. EL APEGO: TEORÍAS EXPLICATIVAS Y TIPOS.

1. CONCEPTO.

El primer autor que desarrolló la Teoría del Apego fue el psicoanalista británico **John Bowlby** a través de una colaboración que realiza con la Organización Mundial de la Salud, tras finalizar la II Guerra Mundial, sobre las necesidades de los niños que se quedaron sin familia. Bowlby se encargará de estudiar los aspectos sobre la salud mental del niño estudiando los efectos de la privación materna. En 1951, publica *“Cuidados maternos y salud mental”*, donde expone los efectos desfavorables de la privación de la figura materna y apunta los medios para prevenir dicha privación.

Bowlby (1978) define apego de la siguiente manera: *“La teoría del apego es una forma de conceptualizar la propensión de los seres humanos a formar vínculos afectivos fuertes con los demás y de extender las diversas maneras de expresar emociones de angustia, depresión, enfado cuando son abandonados o viven una separación o pérdida”*

Otros autores como **Sroufe y Waters (1977)** lo definen como *“Un lazo afectivo entre el niño y quienes le cuidan y un sistema conductual que opera flexiblemente en términos de conjunto de objetivos, mediatizado por sentimientos y en interacción con otros sistemas de conducta”*.

Ortiz Barón y Yarnoz Yaben (1993) lo definen de la siguiente forma *“El apego es el lazo afectivo que se establece entre el niño y una figura específica, que une a ambos en el espacio, perdura en el tiempo, se expresa en la tendencia estable a mantener la proximidad y cuya vertiente subjetiva es la sensación de seguridad”*

Podríamos concluir diciendo que el concepto de “apego” hace referencia a los vínculos emocionales que la gente forma con otras personas a lo largo de su

vida, primero con sus progenitores, y después con sus amigos, su pareja, sus compañeros y sus hijos y que son fundamentales para el individuo en procesos complejos como el desarrollo de la personalidad, el proceso de socialización y la adaptación a situaciones vitales nuevas.

2. TEORÍAS EXPLICATIVAS DEL APEGO Y TIPOLOGÍAS.

2.1. TEORÍA DEL APEGO DE BOWLBY. Ya hemos comentado la importancia que tiene John Bowlby como principal y primer teórico que estudia y desarrolla la teoría del apego. Su contacto con los trabajos de Konrad Lorenz sobre la conducta instintiva de patos y gansos en 1951, fue clave. A partir de las observaciones de primates no humanos, se evidencia que el comportamiento de apego se da en las crías de casi todas las especies de mamíferos. La regla general es el mantenimiento de la proximidad por parte de un animal inmaduro a un adulto preferido, casi siempre la madre. Tal comportamiento, según los etólogos, tiene gran valor para la supervivencia, ya que brinda protección contra los depredadores. Para Bowlby, es concebido como una clase particular de comportamiento, distinto del nutricional y del sexual. Centrado en estos estudios, entre 1969 y 1980 desarrolló su famosa teoría del apego y pérdida.

John Bowlby consideraba la relación de apego del niño con el cuidador en la primera infancia como un elemento crítico para su supervivencia, desarrollo físico y emocional. Por este motivo, definió el apego como un “imperativo biológico” que se arraiga en una necesidad evolutiva.

Actualmente este concepto permite explicar la naturaleza del vínculo emocional que, desde el nacimiento, se establece entre el niño y sus cuidadores, así como por qué las relaciones afectivas son tan importantes en nuestra experiencia como adultos

Para este autor, lo que permite desarrollar nuestra manera de ser y relacionarnos con el entorno es una necesidad biológica innata: la relación de apego. El sistema comportamental de apego es un mecanismo evolutivo diseñado para aumentar la probabilidad de supervivencia y éxito reproductivo. Como tal, el sistema de apego formaría parte de la programación genética humana.

Este conjunto de respuestas innatas de apego, instintivas ante la amenaza y la inseguridad del entorno se demuestran en tres tipos de comportamientos:

- **Búsqueda, control e intentos de mantener la proximidad con una figura de apego**, a través de las conductas de llorar, llamar o pegarse al adulto. Se trata de un repertorio biológicamente organizado del niño para establecer la proximidad con el cuidador y asegurarse su protección y cuidado.
- **Uso de la figura de apego como base segura desde la que explorar ambientes y experiencias no familiares.** El sistema comportamental de exploración permite al niño sentirse libre de explorar el entorno y, cuando se encuentra temporalmente ausente, necesita que la figura de apego se encuentre disponible y a su alcance como base segura para proporcionar protección, apoyo y recarga emocional.
- **Recurrir a una figura de apego como base segura en situaciones de peligro o de alarma.** Los seres humanos, al sentirse amenazados, buscan la seguridad no en un lugar específico, sino en la compañía de personas consideradas más fuertes o sabias.

En base a todo lo anteriormente expuesto, Bowlby diferencia cuatro tipos de apego. Vamos a ver en qué consiste cada uno, así como las manifestaciones en niños y adultos.

- 1. Apego seguro.** Este tipo de apego está caracterizado por la incondicionalidad: el niño sabe que su cuidador no va a fallarle. Se siente querido, aceptado y valorado. De acuerdo con Bowlby, este tipo de apego depende en gran medida de la constancia del cuidador en proporcionar cuidados y seguridad. Debe tratarse de una persona atenta y preocupada por comunicarse con el recién nacido, no sólo interesada en cubrir las necesidades de limpieza y alimentación del bebé. Desde luego, el inconveniente es que esto supone una entrega casi total de parte del cuidador o cuidadora, lo cual puede resultar complicado para algunas personas.

Los niños con apego seguro manifiestan comportamientos activos, interactúan de manera confiada con el entorno y hay una sintonía emocional entre el niño y la figura vincular de apego. No les supone un esfuerzo unirse íntimamente a las personas y no les provoca miedo el abandono. Es decir, pueden llevar a una vida adulta independiente, sin prescindir de sus relaciones interpersonales y los vínculos afectivos.

- 2. Apego ansioso y ambivalente.** En psicología, “ambivalente” significa expresar emociones o sentimientos contrapuestos, lo cual, frecuentemente genera angustia. Por este motivo, en el caso de un apego ansioso-ambivalente el niño no confía en sus cuidadores y tiene una sensación constante de inseguridad, de que a veces sus cuidadores están y otras veces no están, lo constante en los cuidadores es la inconsistencia en las conductas de cuidado y seguridad.

Las emociones típicas que se manifiestan en este tipo de apego, son el miedo y la angustia exacerbada ante las separaciones, así como una dificultad para calmarse cuando el cuidador vuelve. Los menores necesitan la aprobación de los cuidadores y vigilan de manera permanente que no les abandonen. Exploran el ambiente de manera poco relajada y procurando no alejarse demasiado de la figura de apego.

En la edad adulta, el apego ansioso-ambivalente provoca, una sensación de temor a que su pareja no les ame o no les desee realmente. Les resulta difícil interactuar de la manera que les gustaría con las personas, ya que esperan recibir más intimidad o vinculación de la que proporcionan. Un ejemplo de este tipo de apego en los adultos es la dependencia emocional.

- 3. Apego evitativo.** Los niños con un apego de tipo evitativo han asumido que no pueden contar con sus cuidadores, lo cual les provoca sufrimiento. Se conoce como “evitativo” porque los bebés presentan distintas conductas de distanciamiento. Por ejemplo, no lloran cuando se separan de cuidador, se interesan sólo en sus juguetes y evitan contacto cercano.

Lo constante han sido conductas de sus cuidadores que no han generado suficiente seguridad, el menor desarrolla una autosuficiencia compulsiva con preferencia por la distancia emocional.

La despreocupación por la separación puede confundirse con seguridad, en distintos estudios se ha mostrado que en realidad estos niños presentan signos fisiológicos asociados al estrés, cuya activación perdura por más tiempo que los niños con un apego seguro. Estos menores viven sintiéndose poco queridos y valorados; muchas veces no expresan ni entienden las emociones de los demás y por lo mismo evitan las relaciones de intimidad.

En la edad adulta, se producen sentimientos de rechazo de la intimidad con otros y de dificultades de relación. Por ejemplo, las parejas de estas personas echan en falta más intimidad en la interacción.

- 4. Apego desorganizado.** Es una mezcla entre el apego ansioso y el evitativo en que el niño presenta comportamientos contradictorios e inadecuados. Algunos autores lo traducen en una carencia total de apego.

Lo constante en los cuidadores han sido conductas negligentes o inseguras. Se trata del extremo contrario al apego seguro. Casos de abandono temprano, cuya consecuencia en el niño es la pérdida de confianza en su cuidador o figura vincular, e incluso puede sentir constantemente miedo hacia ésta.

Los menores con apego desorganizado, tienen tendencia a conductas explosivas, destrucción de juguetes, reacciones impulsivas, así como grandes dificultades para entenderse con sus cuidadores y con otras personas. Además, evitan situaciones de intimidad por las dificultades para gestionar las emociones que esto les provoca, por lo que se genera un desbordamiento emocional de carácter negativo que impide la expresión de las emociones positivas.

Durante la edad adulta suelen ser personas con alta carga de frustración e ira, no se sienten queridas y parece que rechacen las relaciones, si bien en el fondo son su mayor anhelo. En otros casos, este tipo de apego en adultos puede encontrarse en el fondo de las relaciones conflictivas constantes.

2.2. LAS TEORIAS DE MARY AINSWORTH (TEORIA DE LA SITUACION EXTRAÑA). Otra figura importante en el estudio del apego es Mary Ainsworth, una de las psicólogas más reconocidas por su contribución a dicha teoría del apego que inicialmente establece Bowlby. Ainsworth también pensó que existían los sistemas de control, pero fue un poco más lejos y propuso su concepto de “**situación extraña**”, con la que añadió a la teoría del apego tres estilos de comportamiento: **Seguro, Inseguro-Evitativo e Inseguro-Ambivalente.**

La situación extraña hace referencia al proceso de laboratorio en el que se estudia al niño en la interacción con su madre y con un adulto extraño, es decir, en una situación con alguien que no es familiar. Los resultados del estudio longitudinal de Ainsworth le llevaron a concluir lo siguiente:

- 1. El tipo de apego seguro** se caracteriza porque el pequeño busca la protección y la seguridad de la madre y recibe cuidado constante. La madre suele ser una persona cariñosa y que muestra y se muestra afectiva constantemente, lo que permite que el niño desarrolle un concepto de sí

mismo y de autoconfianza positivos. En el futuro, estas personas tienden a ser cálidas, estables y con relaciones interpersonales satisfactorias.

- 2. El tipo de apego evitativo** se caracteriza porque el pequeño se cría en un entorno en el que el cuidador más cercano deja de atender constantemente a las necesidades de protección de éste. Esto es contraproducente para el desarrollo del pequeño, puesto que no le ayuda a adquirir el sentimiento de confianza hacia sí mismo que necesitará posteriormente en su vida. Por tanto, los niños (y también de adultos cuando ya han crecido) se sienten inseguros y desplazados por las experiencias abandono en el pasado.
- 3. El tipo de apego ambivalente** se caracteriza porque estos individuos responden a la separación con gran angustia y suelen mezclar sus conductas de apego con protestas y enfados constantes. Esto se debe a que no han desarrollado correctamente las habilidades emocionales necesarias, ni han tenido expectativas de confianza ni de acceso a los cuidadores.

Los tres estilos de apego descritos por Ainsworth han sido considerados en la mayoría de las investigaciones sobre apego. Sin embargo, otros autores han propuesto la existencia de un cuarto tipo denominado **desorganizado-desorientado** que recoge muchas de las características de los dos grupos de inseguro (evitativo/ambivalente) ya descritos y que inicialmente eran considerados como inclasificables. Este tipo de apego aparentemente mixto, se ha observado en un 80% de niños en situaciones de maltrato o abuso (**Botella, 2005**). Se trata de niños que muestran la mayor inseguridad y cuando se reúnen con la madre o el cuidador principal tras la separación, muestran una variedad de conductas confusas y contradictorias. Estos niños pasan por una situación de colapso de sus estrategias conductuales

2.3. TEORÍAS DEL APEGO ADULTO DE HAZAN Y SHAVER. Cindy Hazan y Phillip Shaver (1987), ampliaron la teoría del apego de Bowlby, a las relaciones amorosas de las personas adultas y determinaron 4 tipos o estilos diferentes, similares a los estilos de Ainsworth:

- 1. Apego Seguro:** en este tipo, la persona adulta presenta una visión positiva de sí misma y de sus relaciones interpersonales. Son personas seguras en sus relaciones, sin problemas en la intimidad.
- 2. Apego preocupado-ansioso:** las personas enmarcadas en este tipo de apego buscan constantemente la aprobación del resto, así como la respuesta continua de su pareja. Este tipo de individuos suelen tener problemas de dependencia, además de resultar desconfiados y con una visión poco positiva de sí mismo y de sus relaciones. Suelen ser personas impulsivas.
- 3. Apego evitativo-independiente:** suelen ser personas algo aisladas del resto puesto que no se sienten cómodos en la intimidad con el resto de la gente, lo que desemboca en un individuo muy independiente. Suelen verse

como personas autosuficientes que no necesitan relaciones cercanas ni expresar sus sentimientos.

- 4. Apego desorganizado:** en este tipo, los individuos suelen presentar sentimientos contradictorios en sus relaciones interpersonales. Son personas con una perspectiva de sí mismos muy negativa, infravalorándose y desconfiando de los demás. No suelen buscar la intimidad pues tienden a suprimir sus emociones.

II. VALORACIÓN DEL APEGO

En el epígrafe anterior hemos visto diferentes tipologías de apego según diferentes autores y también dependiendo del momento vital del individuo. Pero si como psicólogos pretendemos poder realizar una intervención terapéutica sobre las desviaciones, problemáticas, patologías que se producen en la vida cotidiana del individuo y en cuya génesis podamos sospechar que existe un tipo de apego concreto, es necesario poder evaluar y determinar con evidencias científicas seguras, cuál es el tipo de apego predominante en cada persona.

Para ello es fundamental conocer los instrumentos de valoración del apego, que van a depender de varios factores a la hora de su aplicación.

CaMir-R. (Balluerka, Lacasa, Gorostiaga, Muela y Pierrehumbert, 2011) Se trata de un cuestionario que mide las representaciones de apego y la concepción del funcionamiento familiar en la adolescencia y principio de edad adulta.

Consta de 32 ítems que el participante debe responder en una escala tipo Likert de 5 puntos (1 = Totalmente en desacuerdo, 5 = Totalmente de acuerdo). Se necesitan aproximadamente 15-20 minutos para cumplimentarlo. El CaMir evalúa los prototipos de apego seguro, evitativo y preocupado y tiene una serie de ventajas sobre otras medidas de apego. En primer lugar, puede ser administrado independientemente de la estructura familiar en la que está inmerso el sujeto evaluado.

Así, es adecuado tanto para sujetos que han crecido junto a su familia biológica como para los que han sido separados de ésta y se encuentran, por ejemplo, en situación de acogimiento familiar o residencial. Además, proporciona medidas continuas de las dimensiones de apego, las cuales permiten examinar los fenómenos clínicos más exhaustivamente que las medidas basadas en categorías.

La estructura interna del cuestionario consta de **7 dimensiones**, cinco de ellas referidas a las representaciones del apego (*Seguridad: disponibilidad y apoyo de las figuras de apego; Preocupación familiar; Interferencia de los padres; Autosuficiencia y rencor contra los padres; y Traumatismo infantil*) y las dos restantes referidas a las representaciones de la estructura familiar (*Valor de la autoridad de los padres y Permisividad parental*).

ENTREVISTA DE APEGO ADULTO (AAI). (George, Kaplan y Main. 1984) Parte de las investigaciones de Ainsworth con sus observaciones sobre la relación entre padres e hijos y luego por psicólogos clínicos, quienes diseñaron entrevistas para estudiar el "estado mental" o "sistema representacional" de los padres con

respecto al apego. El principal instrumento de medición del "estado mental" es la Adult Attachment Interview (AAI) el cual se trata de una larga entrevista que evalúa los recuerdos que un adulto tiene de sus relaciones con sus figuras de apego en la infancia.

La AAI es codificada en términos de la coherencia del discurso que muestra la persona mientras relata experiencias relevantes de su infancia, como también la estructura de su relato y su habilidad para colaborar efectivamente con el entrevistador. De esta codificación surge una clasificación del individuo en una de **4 categorías** que serían equivalentes a las descritas por Ainsworth: *Seguro-autónomo, evitativo, preocupado, desorganizado*.

EVALUACION MEDIANTE MODELO DE PROTOTIPOS. Según esta aproximación, un prototipo es un miembro ideal de una categoría, definido en términos de reunir las características más comunes de esa categoría, pero donde ninguna de tales características tomadas individual o conjuntamente, son suficientes para definir a un miembro del grupo (**Griffin & Bartholomew, 1994; Pilkonis, 1988**).

Los miembros del grupo difieren en el grado de correspondencia con respecto a este miembro ejemplar o prototípico. De una u otra manera, este modelo integra las categorías "prototípicas" con variaciones individuales de acuerdo a dimensiones cuantitativas.

Las mediciones basadas en este modelo parecen ser particularmente apropiadas para la investigación en apego. Es muy difícil que adultos correspondan perfectamente a alguno de los patrones clásicos de apego, dado las múltiples influencias del pasado (por ejemplo, predisposiciones genéticas y experiencias de vida) y también por las influencias de específicas relaciones actuales que están actuando sobre su orientación a las relaciones de apego. Más bien, a través del tiempo y de las situaciones, muchos adultos mostrarían variados grados de dos o más patrones de apego y el modelo de prototipos permitiría evaluar, tanto el cómo un individuo se ajusta a cada prototipo en un momento dado y también cómo esta adaptación puede variar a través del tiempo.

Ejemplos de escalas de evaluación basadas en prototipos son el **sistema de Q sort**, metodología que, ya sea utilizando mediciones con entrevistas o a través de cuestionarios, ha sido usada productivamente en el campo del apego o el "**modelo de cuatro categorías y dos dimensiones**" de Bartholomew (1990) dónde explícitamente utiliza una visión de prototipos para clasificar las orientaciones de apego de los individuos. Categorías: *Seguro, preocupado, rechazante, temeroso* y las dos dimensiones: *con respecto a si mismo (self) o respecto a los demás*.

CUESTIONARIO DE APEGO ADULTO (CAA), Melero y Cantero (2008). Es uno de los instrumentos más utilizados junto al CaMir-R y se trata de una herramienta de autoinforme compuesta por 40 ítems y ofrece información en cuatro escalas. Estas son:

- Escala 1: baja autoestima, necesidad de aprobación y miedo al rechazo.
- Escala 2: resolución hostil de conflictos, rencor y posesividad.
- Escala 3: expresión de sentimientos y comodidad con las relaciones.
- Escala 4: autosuficiencia emocional e incomodidad con la intimidad.

Este instrumento permite la clasificación de los sujetos en dos grupos o polos (seguros/ inseguros) o en cuatro (temerosos, preocupados, seguros y evitativos o alejados), según se combinen las cuatro escalas.

	TEMEROSO HOSTIL	PREOCUPADO	SEGURO	ALEJADO
Escala 1: Baja autoestima, necesidad de aprobación y miedo al rechazo.	MUY ALTO 52	ALTO 49,15	MUY BAJO 28,94	BAJO/MOD. 35,73
Escala 2: Resolución hostil de conflictos, rencor y posesividad.	MUY ALTO 44,73	MODERADO 28,17	BAJO 22,34	MODERADO 32,70
Escala 3: Expresión de sentimientos y comodidad con las relaciones.	BAJO 35,51	MOD./ALTO 40,40	ALTO 44,13	BAJO/MOD. 38,29
Escala 4: Autosuficiencia emocional e incomodidad con la intimidad.	MOD./ALTO 18,41	MODERADO 17,97	BAJO 13,99	ALTO 18,73

CUESTIONARIOS SOBRE ESTILO DEL APEGO. (Hazan & Shaver, 1987). Se interesaron por el estudio de los vínculos de apego románticos empleando la categorización tripartita inicial propuesta por Ainsworth (apego evitativo, seguro y ambivalente). Desarrollaron breves descripciones de esos tres estilos y pidieron a quienes respondían que pensarán en sus experiencias románticas y expresaran cuál de estas descripciones les reflejaba mejor. Para estos autores la dinámica emocional y comportamental que existe en los vínculos niño-madre caracteriza los estilos de las relaciones románticas entre adultos.

PROTOCOLO DE LA ENTREVISTA DE APEGO. (Kaplan 1996). Esta entrevista estructurada prevé la obtención de determinada información vinculada al ámbito familiar y a recuerdos acerca de las experiencias infantiles asociadas. El cuadro de resumen correspondiente contiene los ítems a tener en cuenta en el transcurso de la misma.

CUESTIONARIO SOBRE HISTORIA DEL APEGO (Pottharst, 1990). Consta de varias secciones destinadas a obtener información demográfica, historia y patrones de interacción familiar, técnicas disciplinarias usadas por los padres, amigos y sistemas de apoyo social. Incluye un total de 71 ítems que se responden según una escala con siete opciones de respuesta y algunas preguntas abiertas. El análisis factorial de los componentes principales con rotación varimax permitió aislar cuatro factores: *apego seguro, disciplina paterna, miedos a las separaciones y apoyo afectivo de los pares.*

CUESTIONARIO DE ESTILOS DE RELACIONES (Griffin y Bartholomew. 1994). Está integrado por 30 ítems que operacionalizan el contenido de las propuestas del apego adulto de Hazan y Shaver que ya hemos visto anteriormente. Permite obtener una medida individual de cada uno de las cuatro categorías propuestas por la psicóloga canadiense Bartholomew (1990) basándose en los modelos positivos y negativos del self (sí mismo) y de los otros: la combinación positivo-positivo origina un apego seguro, la negativo-positivo se vincula con el apego