



¿Por qué es tan determinante el apego materno en la infancia?

Cuando somos bebés comienza nuestra 'construcción' como seres humanos. Y sobre las **experiencias vividas en esta infancia temprana** se erigirán buena parte de los cimientos de nuestra **personalidad, carácter y comportamientos** en nuestra **vida adulta**. Muchos padres no son conscientes de la tremenda importancia que tiene el apego materno y paterno durante la infancia, en los primeros años de nuestra vida, y la enorme influencia que tiene en el futuro.

Ésta es la base de la denominada **Teoría del Vínculo de Apego**, y en esta ocasión nos referiremos al materno, al tratarse del contacto más directo del recién nacido y por su trascendencia,

sin menospreciar el papel del padre (en un plano complementario e independiente), y tan importantes son estas interacciones que nos moldearán hasta configurar en gran medida nuestra **autoestima, memoria emocional, confianza o prosocialidad en el futuro.**

Esta teoría fue tratada en profundidad en las Jornadas Formativas del [Máster en Inteligencia Emocional, Psicología positiva, Neurociencia, Coaching y estudio científico de la felicidad](#) del [Instituto Psicológico](#), haciendo referencia fundamentalmente a las aportaciones del médico psiquiatra y psicoanalista inglés **John Bowlby**, padre de la teoría, y de la psicóloga **Mary D.S. Ainsworth**.

Son muchos los autores que han investigado sobre el apego en la infancia, y el propio Bowlby considera “impresionante ver cómo las representaciones que incorporamos con la figura del cuidador no sólo determinan la conducta y la imagen de nosotros mismos y de los demás, sino que también están determinando patrones de actividad funcional a nivel cerebral en el proceso del neurodesarrollo”.

«Los bebés de algunas semanas ya captan y retienen las caras de sus cuidadores y las vibraciones emocionales que reciben de ellos» (Rojas Marcos)

Otros autores, como **Luis Rojas-Marcos**, afirman que desde el momento de nacer, “la memoria comienza a construir nuestra identidad y el argumento de nuestra vida”, y los bebés de unas semanas “ya captan y retienen las caras de sus cuidadores y las vibraciones emocionales que reciben de ellos –especialmente de la madre– y las conectan con la calidad de las experiencias que tienen con ellos”. Y “a partir de los dos años y medio, los niños empiezan a configurar el sentido del pasado y a guardar los recuerdos que constituirán el sedimento de su autobiografía y confeccionarán su identidad”.

Memoria implícita y memoria explícita

La memoria autobiográfica del niño es implícita (no consciente, en los primeros años de vida), siendo la amígdala la región cerebral que registra las memorias emocionales antes de cumplir los 2-3 años –cuando el cerebro, y por ende el hipocampo, está ‘inmaduro’–, en forma de “recuerdos emocionales inconscientes” (Wallin, 2012). En la misma línea, el neurocientífico **Joseph E. LeDoux** explica que el hipocampo “no está maduro” hasta cumplir los dos o tres años de edad, de manera que no existen hasta entonces registros verdaderamente conscientes, siendo la amígdala un sustrato neural clave para este tipo de memoria. Es a partir de los tres años, aproximadamente, que ya podríamos hablar de memoria explícita o declarativa, es decir, de aquella que tenemos recuerdos conscientes.

Un buen apego proporcionaría bienestar, un buen equilibrio homeostático y sería un predictor de longevidad y salud

Bowlby señala que la teoría del apego es un intento de explicar la “amplia variedad de formas de dolor emocional y trastornos de personalidad, tales como la ansiedad, la ira, la depresión y el alejamiento emocional”, consecuencia de la “separación indeseada y pérdida afectiva”. Para el autor inglés, es fundamental que el bebé y el niño pequeño experimenten una “relación cálida, íntima y continuada con la madre, en la que ambos hallen satisfacción y goce”, y el mismo Bowlby afirma que “muchas formas de psiconeurosis y trastornos de la personalidad han de atribuirse a la carencia de cuidados maternos o a las interrupciones en la relación del niño con la figura materna”.

Según esta teoría, un buen apego proporcionaría **bienestar**, un buen **equilibrio homeostático**, y por tanto sería un **predictor de longevidad y salud**. Autores como **Allan Shore** afirman que las “experiencias estresantes en el inicio de la vida pueden

dañar de forma permanente la corteza orbitofrontal, predisponiendo al individuo a enfermedades psiquiátricas en su vida posterior”.

Clasificación de tipos de apego

No fue Bowlby, sino **Mary Ainsworth** quien estableció una clasificación sobre patrones conductuales, que dan lugar a tres tipos de apego – aunque son cuatro realmente, como veremos más adelante–.

El denominado **apego seguro** surge de madres sensibles y accesibles en todo momento a las necesidades del bebé, con claras muestras de cariño y ternura, proporcionando al niño una seguridad y confianza con las que se lanzará a explorar el mundo y madurará más rápidamente.

El **apego inseguro** ambivalente supone ya un cierto distanciamiento. La madre será accesible y disponible a las necesidades del bebé, pero sólo en ocasiones y de forma impredecible, mostrándose insensible, aunque no por rechazo, sino por ser poco receptiva a los mensajes del niño o niña. Esta conducta provocará una mayor inseguridad e incertidumbre, y el niño será propenso al aferramiento, sintiéndose ansioso ante la exploración del mundo. Según Wallin, este tipo de apego se relaciona con las dificultades histéricas o histriónicas.

El tercer tipo de apego sería el **inseguro evitativo**. Es una situación emocionalmente negativa, ya que la madre tiene aversión al contacto físico con su bebé, y por ello se muestra fría, distante y brusca, rechazando activamente los intentos del bebé de acercamiento y conexión física. En el futuro, derivará en adultos que sufren, personas a las que no les gusta el compromiso, distantes, con poca inteligencia emocional y relaciones con poco contenido emocional. En otros

casos intentará volverse emocionalmente autosuficiente e incluso podría derivar en narcisismo o falso concepto de sí mismo.

Posteriormente, a la clasificación de Ainsworth se sumaría una cuarta tipología –aportación de las autoras **Mary Main** y **Judith Solomon**–, que es la del **apego inseguro desorganizado**, que plantea casos extremos –y no por ello poco frecuentes– de madres que son consideradas por el bebé o niño fuente de refugio y peligro al mismo tiempo. Se daría en los casos de padres maltratadores, alcohólicos, drogadictos, con trastornos psiquiátricos, familias viviendo en situaciones muy difíciles por la pobreza. Da lugar a niños severamente descuidados o maltratados y, según Wallin, este tipo de apego en la primera infancia puede ser factor de riesgo de psicopatología muy significativa en la juventud y la etapa adulta.

