

# EVALUACIÓN Y REPARACIÓN DEL APEGO

*De las heridas a los recursos*

**Eugènia Puig i Ninou**

**eunip.** Escuela Universitaria de  
Psicoterapia Integradora

# ÍNDICE

- Qué es el **APEGO** y su **FUNCIÓN**
- Qué **TIPOS** de apego existen
- Cómo acompañar a la persona a identificar, cuidar y atender las **carencias/heridas** derivadas del tipo de apego. Cómo también identificar los **recursos** existentes en su historia de vida.
- Cómo acompañar a la persona a dejar de ser **esclava identitaria** del tipo de apego con el que se identifica y promover la **reparación** al servicio de cuidar y reparar y así, devenir cada vez más libre de los **automatismos** derivados de las heridas y/o carencias.

# QUÉ ES EL APEGO

**John Bowlby** (1907-1990), psiquiatra y psicoanalista infantil fue la persona que se dedicó a estudiar los efectos de la relación entre el cuidador principal y el bebé elaborando la teoría del apego. Junto a la psicóloga estadounidense Mary Ainsworth observaron distintas interacciones entre madres e hijos bajo un procedimiento estandarizado que se conoce como la **Situación Extraña**.

El APEGO es el **vínculo afectivo y de seguridad** que se establece en los primeros años de vida entre el bebé y sus figuras de referencia y personas encargadas de su cuidado.

La teoría del apego defiende que el niño/a tiene una tendencia natural a buscar la cercanía a otra persona y se siente **seguro** cuando esa persona está **presente y disponible** para cubrir sus necesidades tanto físicas como emocionales.





# FUNCIÓN DEL APEGO

- La **función** del apego es asegurar el cuidado, el desarrollo psicológico y la formación de una personalidad estable y sana.
- El tipo de relación que se establece entre el bebé de pocos meses y su cuidador es determinante en la conducta y desarrollo emocional posterior.
- En los humanos el proceso hacia la independencia es más largo que en otras especies. Se estima que toma de **3 a 5 años** formar un vínculo sólido de apego. Este tiempo se explica porque los bebés humanos nacen solo con el 25% de su cerebro desarrollado, lo que significa que una vez nacidos, continúan su gestación fuera del vientre de la madre.
- La teoría del apego defiende que los niños están **biológicamente “diseñados”** para estar apegados a sus referentes y de este modo sentirse seguros, amados y cuidados y así poder desarrollarse y devenir autónomos con estas mismas bases.

- El modo en que los referentes se acerquen y se relacionen con los bebés que están a su cuidado y el tipo de apego que se establece entre ambos, determinará la **calidad de los vínculos emocionales** que establecerá el bebé con sus otros vínculos a lo largo de su vida.
- Un **fuerte vínculo emocional** con los referentes es precursor de la seguridad y de la empatía en las relaciones personales en la edad adulta: **RECURSOS**.
- Un **inadecuado establecimiento de un vínculo seguro** en la infancia puede conllevar a dificultades psicológicas: **HERIDAS Y CARENCIAS EMOCIONALES**.
- Las figuras de apego no solo garantizan los **recursos necesarios** para sobrevivir, sino también los **fundamentales** para vivir, y es que representan la **primera fuente de amor y comprensión** en la que se depositan **expectativas y anhelos**.

# TIPOS DE APEGO

## APEGO SEGURO

Caracterizado por la **presencia y la incondicionalidad** de seguridad y amor del cuidador: el niño sabe que su cuidador no va a fallarle. Se siente querido, aceptado y valorado.

## APEGO ANSIOSO AMBIVALENTE

Caracterizado por la **ambivalencia / no constancia emocional** del cuidador: el niño no confía en sus cuidadores y tiene una sensación constante de inseguridad / angustia.

## APEGO EVITATIVO

Caracterizado por la **distancia emocional del cuidador**: el niño desarrolla una autosuficiencia compulsiva con preferencia por la distancia emocional.

## APEGO DESORGANIZADO

Caracterizado por las **conductas negligentes e inseguras** del cuidador: el niño desarrolla comportamientos y actitudes contradictorias e inadecuadas ya que no confían en sus cuidadorxs.

# EL PACIENTE NO ES ESCLAVO DEL TIPO DE APEGO CON EL QUE SE IDENTIFICA

- El síntoma y el malestar como **ALIADOS** y no como ENEMIGOS. La puerta hacia el **viaje interior**.
- La cultura del dolor / sufrimiento en nuestro sistema y su abordaje. La **ANESTESIA** nos esclaviza en los **AUTOMATISMOS**.
- Conocer cómo se ha construido el paciente para comprender cómo funciona hoy. **LÍNEA DE VIDA, GENOGRAMA Y HISTORIA**.
- Comprender la metáfora de las heridas del **NIÑO INTERIOR**. Abordaje del viaje con la NIÑA INTERNA (metáfora MATRIOSKA).
- Comprender los **MECANISMOS DE DEFENSA** derivados del intento para sobrevivir. "Si estamos aquí ha habido más recursos que heridas".
- Metáfora del **ESTÓMAGO**. Iniciamos el viaje del **AUTOMATERNAJE** para dejar de ser **ESCLAVOS** de un **pasado identitario**.



# DE LAS HERIDAS A LOS RECURSOS

(El viaje dentro de la terapia)

- Psicoeducación inicial: METÁFORA HERIDAS / APEGO / ESTÓMAGO
- Línea de vida
- Trabajo con fotografías
- Visualización del niño interior: perder el miedo al dolor en un lugar seguro
- El automaternaje, un camino de aprendizaje
- Genograma: comprensión de las heridas de los referentes y de su consecuente interacción
- Reparación: límites, termómetro, distancias saludables
- Identificar los automatismos
- Las heridas no desaparecen pero dejamos de ser esclavos del automático
- Entre el estímulo y la respuesta hay el espacio de la libertad
- Trabajo corporal dentro de la terapia

# PROPUESTA PRÁCTICA

EXPERIMENTAR EN MI PARA PODER ACOMPAÑAR  
AL OTRO/A



**ESPACIO PARA  
COMPARTIR**

**¡MUCHAS GRACIAS POR  
VUESTRA PARTICIPACIÓN  
Y CONFIANZA!**