

Importancia del apego en el desarrollo infantil



Cada quien tiene una forma diferente de actuar con los demás, y dependiendo del nivel de confianza que sientas por una persona, va a variar la manera en la que te relacionas con ella. Pero, aunque muchos piensen que se trata de algo al azar, este comportamiento está estrechamente relacionado con el apego.

El primer modelo a seguir de un niño suele ser alguno de sus padres, quienes asumen el rol de persona influyente en el desenvolvimiento socio-emocional del infante. Y cuando se da lugar al desarrollo del apego en la infancia, el niño genera confianza en sí mismo, así como seguridad y buena salud mental.

¿Qué es el apego infantil?

John Bowlby, psicoanalista y psiquiatra, lo definió como *“el vínculo específico que une al niño pequeño con su madre.”* Después de analizar el comportamiento de huérfanos, llegó a la conclusión que, para un desarrollo emocional y cognitivo correcto, era imprescindible tener una figura estable en los primeros años de vida.

El apego comienza con el embarazo, donde se establece ese vínculo entre la madre y el niño, por lo cual esta suele ser la primera figura de apego. Pero el desarrollo del apego en la infancia puede darse tanto con los padres, como con cualquiera de sus cuidadores. <https://tenor.com/embed/15175531>

Tipos de apego infantil

Una de las consecuencias del apego es el desarrollo de la personalidad del niño, pero existen diversos tipos de apego, tales como:

Apego seguro

Se caracteriza por una figura de apego que se conecta con el niño, tratándole con sensibilidad, guiándole en el aprendizaje de emociones, demostrándole afecto de forma verbal o física, y estando disponible. Este apego favorece la autoconfianza.

Apego ansioso

Aquel en que la figura del apego suele producir ansiedad, en lugar de darle tranquilidad al niño. Este tipo de apego tiende a generar personas solitarias, indecisas, inseguras.

Apego ambivalente

Es a veces un apego seguro y otras veces no. La figura del apego trata al niño de forma inconsistente a nivel emocional, lo cual puede generar personas inseguras, desconfiadas y dudosas.

<https://tenor.com/embed/8862281>

Apego evitativo

La figura de apego no interactúa con el niño o lo rechaza, atendiendo poco sus demandas de atención. En este caso, es común que se generen personas egoístas con dificultad de empatizar.

Importancia del apego en el desarrollo infantil

El apego se produce a temprana edad y estos vínculos afectivos se mantienen durante toda la vida, he ahí la importancia del apego en el desarrollo infantil.

Cuando estableces un apego seguro, el niño desarrolla autoconfianza, seguridad y buena salud mental. En cambio, si estableces un apego negativo, este desarrolla inseguridades, desconfianza y agresividad, algo que le acompañará toda su vida, incluso en la etapa de adultez. <https://tenor.com/embed/4130426>

¿Cómo trabajar el apego en la infancia?

Las consecuencias del apego que recibiste en la infancia configuran la forma en la que te sientes en situaciones de estrés, angustia e incluso en las relaciones íntimas, pero hay formas de aprender cómo trabajar el apego, por ejemplo:

- Dando amor y afecto. Las palabras, caricias y la ternura fortalecen este vínculo de apego con el niño y su cuidador.
- Haciendo que el niño sienta que es útil.
- Dándole un espacio seguro para que se sienta libre de expresarse sin que le juzguen.
- Desarrollando la comunicación positiva. En lugar de decirle lo que no puede hacer, dile lo que sí.

Los niños que mantienen una proximidad a su figura de apego tienen una mejor configuración de la personalidad, estableciendo así relaciones de afectividad que permiten un entorno de mayor seguridad respecto a las propias capacidades y habilidades, al momento de aprender cosas nuevas y una buena autoestima en el contexto escolar y en la edad adulta.