

# EL APEGO EN LA PERSONALIDAD COMO FACTOR GENERADOR DE ANSIEDAD

Psic. Andrés Tufiño





# ASPECTOS FORMADORES DEL APEGO

- El vínculo con otros es un aspecto que se genera desde la etapa de gestación.
- La comunicación y el contacto físico temprano permiten el desarrollo físico y psíquico de las personas.
- La atención que reciben los niños de sus cuidadores les proveerá de seguridad a largo plazo para la exploración del mundo.
- Satisfacer la necesidad natural de curiosidad permite la capacidad de adaptabilidad al entorno y circunstancias.
- El adulto debe animar y supervisar, transmitiendo tranquilidad y seguridad. Alentar, estar presentes, sonreír, acompañar, poner límites y acoger cuando el niño necesita.



# QUE ES EL APEGO

- ▶ Es el fenómeno presente en todo ser humano que refleja la capacidad y calidad con la que se establecen relaciones íntimas.
- ▶ Desde las capacidades del cuidador se transmite hacia los niños: motivación, valentía, mentalización, vigilancia, protección, cuidado, vigilancia y contacto.
- ▶ El papel de todo eso permitirá un desarrollo sano de la personalidad y de la expresividad de los afectos.
- ▶ Es completamente individual y permite regular de las competencias sociales y emocionales para escoger parejas o amigos.

# EL PAPEL DE LAS FIGURAS EN EL TIPO DE APEGO

## ➤ SEGURO

Las figuras presentan una sincera preocupación que son capaces de expresarla y que sea perceptible por el infante , además tienen la habilidad de reconocer las necesidades de este y las satisfacen a tiempo, sin ser sobreprotectores ni despreocupados. Ayudaran a generar la capacidad de autorregularse, la iniciativa y mantenimiento del contacto, además de sentirse seguros para la búsqueda de aprendizajes y la exploración del mundo. Serán adultos con:

- Capacidad de expresión y regulación emocional.
- Autoestima.
- Capacidad de autocuidado y pedir ayuda.
- Capacidad reflexiva y de mentalización.
- Flexibilidad para adaptarse a los cambios.
- Posibilidad de establecer relaciones saludables y satisfactorias.



## ➤ INSEGURO-EVITATIVO

Las figuras de apego son rígidas e inflexibles, limitan mucho el contacto, muestran rechazo a las necesidades del niño. Muestran abandono de las necesidades afectivas por considerarlas excesivas. Entonces crecerán con la idea de que en la intimidad si expresan sus necesidades serán rechazados. Y aprenden que si pueden evitar ese rechazo y sentir cierta seguridad. Si no expresan sus necesidades, entonces maximizan la cercanía de otros y minimizan el rechazo. Entonces se convertirán en adultos que inhiben o restringen el deseo de reconocer sus estados emocionales mucho más si son negativos y por lo tanto buscar apoyo ante estos





## ► AMBIVALENTE

Las figuras están indisponibles y e insensibles en ocasiones, pero en otras ocasiones son afectuosas, cálidas y competentes. Un cuidador inconsistente, a veces lo cuida a veces lo ignora. Lo cual genera angustia, hipersensibilidad, exageradas conductas para buscar la cercanía de otros y se ve comprometida su capacidad de exploración del mundo. Estos niños se convertirán en adultos que, queriendo estar con sus personas queridas, a ratos experimentarían que éstas les molestan, pudiendo sentir una rabia muy fuerte producida por una percepción desmedida de abandono ante conductas de separación normal. Tendrán una hipersensibilidad ante las emociones negativas y expresiones intensificadas de angustia



## ► DESORGANIZADO

Estos niños colapsan, todos tan caótico o traumático y tan doloroso que no pueden organizarse para responder. Tienen experiencias desconcertantes, temibles e impredecibles, tienen vivencias de terror, de impotencia y falta absoluta de control sobre lo que pasa. Los padres son severamente insensibles y terriblemente violentos. El resultado final es una vivencia de angustia, miedo y desesperanza. Los niños se representan como indignos y malos y perciben a los otros como inaccesibles y abusadores De adultos generen expectativas negativas del presente y dejen poco espacio para disfrutar de experiencias positivas y gratificantes.





# INFLUENCIA DEL APEGO CON LA PERSONALIDAD

El establecimiento del apego permite la construcción de :

- La competencia para discriminar las emociones.
- La capacidad de regulación de los estados emocionales
- La capacidad de experimentar la permanencia de los estados emocionales propios.
- La capacidad de ver al otro como un ser diferenciado y la capacidad de verse uno mismo como un ser diferenciado del otro.
- La capacidad de experimentar la permanencia de los estados emocionales del otro sobre uno mismo.
- La capacidad de mentalizar. (teoría de la mente).
- La capacidad más genuinamente humana: la empatía



- ▶ Las personalidades con apego seguro : es vivenciada como más respetuosa, confiable y cuidadosa y están más atentos a las claves positivas de una relación que también es duradera. Resuelven de manera más constructiva sus conflictos



- ▶ Personalidades con apego ambivalente: más propensas a experimentar celos, obsesión o atracción sexual extrema. Con alta ansiedad en las relaciones de pareja, más preocupación obsesiva y dependencia.

- ▶ Personalidades con apego evitativo: caracterizadas por el temor a la cercanía y por frecuentes altibajos emocionales. Más propensas a decir que nunca se habían enamorado, a no comprometerse y a tener bajos ideales en el amor. Menor consenso, cohesión y expresión emocional.



- ▶ Personalidades con apego desorganizado : son las que presentan los niveles más bajos de satisfacción. Negación de las necesidades emocionales y la evitación de la intimidad. Tendencia a la evasión en situaciones de necesidad, no dan la oportunidad a que la pareja se constituya una fuente efectiva de contención emocional.

# APEGO Y ANSIEDAD

- ▶ Los apegos inseguros: ambivalente, evitativo y desorganizado generan una percepción de desatención que configura sintomatología fisiológica, cognitiva y conductual de hipervigilancia, verificación, preocupación excesiva, etc. Que va evolucionando por etapas de vida y se activa en situaciones desagradables. La angustia no resuelta por el tipo de crianza predice una patología de carácter ansioso que prevalece desde la infancia hasta la vida adulta.
- ▶ La ansiedad como una respuesta a la generación de supervivencia se explica a través del apego , pues la búsqueda de proximidad garantiza la misma.



- Una imagen positiva de si mismos y del alrededor( mas o menos) genera confianza para la NO evitación de experiencias.
- Una auto imagen negativo y del resto deriva en ansiedad.
- La desatención genera falta de herramientas de afrontamiento y de adaptabilidad al entorno en los niños, lo que implica en una desregulación emocional.
- Un modo poco asertivo de relacionarse con los otros es paralelo a la baja capacidad de adaptabilidad al entorno de los trastornos de ansiedad.

