



Universidad Católica
San Pablo

Dirección de
Comunidad Universitaria



Bien-Estar

en la universidad

EL APEGO Y EL VÍNCULO FAMILIAR

El apego se refiere al vínculo emocional profundo que se establece entre un niño y sus cuidadores principales, generalmente los padres. Esta conexión afectiva tiene un impacto significativo en el niño y su manera de expresar lo que siente. Dichas manifestaciones emocionales las mostrará a lo largo de su vida, y tendrán resonancia en sus relaciones interpersonales.

Para entender mejor cómo se da este proceso, es importante conocer algunos aspectos:

- 1** El apego se forma durante los primeros años de vida y se basa en la interacción que se da entre el niño y sus padres. Este vínculo emocional que se forma no solo satisface necesidades básicas como alimentación y protección, sino que cumple un papel crucial en la satisfacción de sus necesidades emocionales y en su desarrollo psicosocial.
- 2** Segundo: Dependiendo del tipo de apego establecido, se formará la base de la actitud con que la persona explora el mundo, desarrolla relaciones saludables y se regula emocionalmente.

El psicólogo John Bowlby identificó cuatro tipos principales de apego emocional. Estos son:



Seguro: se caracteriza por una relación basada en la confianza y la seguridad. El niño se siente cómodo al explorar su entorno, sabiendo que sus cuidadores están disponibles y responden a sus necesidades.



Ansioso: se caracteriza por la preocupación y la inseguridad en la relación. El niño puede mostrar conductas de búsqueda de atención constante y temor a ser abandonado.



Evitativo: se caracteriza por la indiferencia o el rechazo, y se manifiesta en el niño en la tendencia a evitar la cercanía emocional y a mostrar dificultades para confiar en los demás.



Desorganizado: se observa una falta de coherencia en las respuestas del cuidador, lo que genera confusión e inseguridad en el niño al momento de establecer vínculos.

Desde esta mirada, el apego formado con nuestros progenitores va a cumplir un papel importante en la forma de relacionarnos en el mundo, y tendrá repercusiones positivas o negativas. Así, podríamos identificar a una persona con apego seguro debido a su historial de interacciones positivas con sus padres, se percibirá a sí mismo como merecedor de afecto y consideración por los demás, manteniendo una actitud y expectativas más positivas. A diferencia de una persona que ha desarrollado un apego ansioso o evitativo, quien expresará sentimientos de inseguridad y de poco ajuste y adaptación a las circunstancias que le toque vivir, teniendo una evaluación negativa de su vida; la preocupación y la frustración suelen acompañarla con frecuencia.

Cómo enfrentamos situaciones estresantes, dentro o fuera de la familia, y la habilidad que mostramos para resolver las dificultades, son indicadores de cómo estamos parados en el mundo. Muchas veces creemos que no tenemos los recursos para afrontar las dificultades y, por ende, mostramos una actitud negativa o poco favorable, siendo reactivos y expresando malestar o irritabilidad; todo ello puede reflejar el tipo de apego y el vínculo establecido en la infancia. Sin embargo, cuando concientizamos dichas actitudes, podemos tomar el control de nuestras acciones y convertirlas en oportunidades de mejora personal, empezando por reconocer quiénes somos y qué aspectos debemos ajustar.

Recordemos que siempre existe la opción de cambiar. El tipo de apego experimentado en nuestros primeros años de vida es sumamente importante, y la base de un crecimiento integral se encuentra, entre otras cosas, en nuestra capacidad de construir vínculos saludables, desarrollando habilidades emocionales y sociales que nos procuren bienestar.

Psicóloga Rocío Aragón Durand



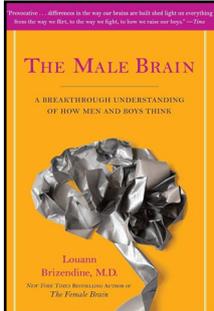


¿SABIAS QUÉ?

- 1** El apego en la infancia sienta las bases para las relaciones futuras. La calidad de las interacciones tempranas influye en el desarrollo emocional y social.
- 2** Diversos estudios han puesto de manifiesto que los adolescentes con apego seguro presentan una menor cantidad de síntomas internalizantes (depresión, ansiedad, somatización, etc.) y externalizantes (problemas de conducta, hiperactividad, etc.), que los adolescentes con apego inseguro (Muris, Meesters y van der Berg, 2003; Nishikawa, Sundbom y Hägglöf, 2010; Ronnlund y Karlsson, 2006; Scott Brown y Wright, 2003).
- 3** El apego en las relaciones sentimentales impacta la afectividad, intimidad y la estabilidad. Los modelos de apego influyen la forma en que nos vinculamos con nuestra pareja, afectando la satisfacción y la durabilidad de las relaciones. Es crucial comprender estos patrones para fomentar relaciones saludables.
- 4** Para medir las representaciones de apego o el tipo de apego, se tienen que utilizar instrumentos científicos debidamente elaborados e incluso estos tienen que ser válidos, confiables y estandarizados para la población a la cual se aplicaran. Los test rápidos de tipo de apego en internet o redes sociales no cumplen con estos requisitos.

RECOMENDACIONES

LIBRO



The male brain / The female brain

Autor: Louann Brizendine. M.D.

No solamente nuestro tipo de apego define nuestra conducta, a veces pensamos que sí, y reducimos toda la complejidad de la persona humana. Recordemos que no tenemos un cuerpo, si no que somos un cuerpo y por lo tanto tenemos una base biológica que no podemos olvidar, y esta muchas veces explica nuestra conducta.

PELÍCULAS



La familia del futuro

Género: Comedia, Drama, Fantástico

Director: Stephen J. Anderson

Año: 2007

Protagonistas: Jordan Fry, Daniel Hansen, Wesley Singerman, Angela Bassett, Tom Selleck, Harland Williams, Laurie Metcalf, Nicole Sullivan.

Un joven prodigio de 12 años de edad, que fue abandonado en un orfanato y todavía no consigue una familia que lo adopte, crea un máquina que escanea la memoria para poder encontrar a su verdadera madre, esto lo lleva a una gran aventura donde descubrirá más de sí mismo viajando por el tiempo.



Lo mejor de mi vida (Fathers & Daughters)

Género: Drama

Director: Gabriele Muccino

Año: 2015

Protagonistas: Russell Crowe, Amanda Seyfried, Kylie Rogers, Aaron Paul, Diane Kruger, Quvenzhané Wallis, Bruce Greenwood, Janet McTeer, Jane Fonda, Octavia Spencer.

Es una historia que habla sobre la importancia de las relaciones familiares. Un padre viudo que cuida con amor y dedicación a su hija, se ve afectado por un trauma infantil que lo persigue en su vida adulta, lo que le afecta en sus relaciones personales. Padre e hija luchan por superar sus traumas internos y reconstruir un vínculo familiar.

EFEMÉRIDE

30 de abril: Día del Psicólogo Peruano

La psicología es una ciencia que tiene por objeto el estudio de la personalidad y, a partir de ello, busca ayudar a las personas a desplegar sus potencialidades para fortalecer su salud mental, ya sea desde el abordaje clínico, educativo, social, organizacional, entre otros.

Todavía existen mitos alrededor de la labor del psicólogo. Muchas de estas creencias minimizan o estigmatizan los problemas emocionales y de salud mental, lo que lleva a que alguien que necesita ayuda psicológica decida sufrir en silencio, afectando su bienestar. A gran escala, en muchos entornos como instituciones educativas, lugares de trabajo o comunidades, se desestima la atención psicológica, generando conflictos y desarmonía. Por ello, reemplazar estos mitos y buscar una comprensión integral del ser humano es una tarea constante de cada psicólogo desde cualquier área de trabajo.

En este contexto, la celebración del día del psicólogo peruano conmemora la labor de todos los profesionales que se dedican a esta tarea y, además, se busca crear conciencia sobre la necesidad de no descuidar el aspecto psicológico en el desarrollo de cada persona y de la sociedad.

Psicólogos: Lucía Peraltilla Romero y Brian Cahuata Hernández



CONOCE MÁS SOBRE

Tutoría:



QR 1

Talleres Psicopedagógicos:



QR 2

Conversatorios y Charlas:



QR 3

Reserva tu cita:



QR 4

Estamos ubicados en los ambientes:

Tutoría: N012, N016 y N019
Servicio Psicopedagógico: N013

Puedes realizar tus consultas a los correos:

bienestar.universitario@ucsp.edu.pe
psicopedagogico@ucsp.edu.pe