

# APEGO SEGURO



Es una necesidad biológica tan importante como comer o respirar. Tal como la leche es esencial para que un bebé pueda crecer, el apego es esencial para que su cerebro pueda desarrollarse en todo su potencial (Chile crece contigo, s. f)

## ¿Cómo se caracteriza un apego seguro?



- Los bebés que poseen un apego seguro confían en sus padres o cuidadores y no desarrollan miedo a ser abandonados.
- “Cuando alcanzan la madurez, las personas con apego seguro tienen la creencia inconsciente de que la mayoría de la gente es buena por naturaleza.” (Rodríguez, s.f)
- Los individuos con apego seguro tienen más facilidades que el resto para pedir ayuda.
- Debido a que sus necesidades han estado siempre cubiertas, los niños con un patrón de apego seguro desarrollan una mayor autoconfianza.
- Los pequeños desarrollan un autoconcepto positivo, se ven a sí mismos como amistosos y capaces de establecer relaciones sanas con los demás. Esto hace que muestren actitudes cálidas hacia sus semejantes, que se fíen de ellos y que establezcan lazos afectivos con facilidad (Arribas, 2018, pág 521)

## Debilidades

¡Esa es la mejor parte del apego seguro, que no posee desventajas!

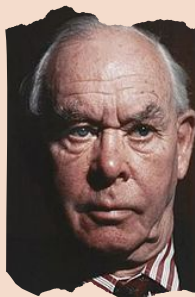
## Fortalezas

1. **Bebés más felices.** Saben que sus necesidades son escuchadas y atendidas, por lo cual desarrollan menos índices de estrés.
2. **Bebés más descansados.** Los bebés que a lo largo del día han sido abrazados, atendidos y cuidados desde el cariño, por la noche descansan mejor porque los centros de la ansiedad y del estrés no han sido activados.
3. Desarrollan mejor su **confianza y autonomía** ya que siente que su entorno es seguro.

## Opinión grupal

Consideramos que el apego seguro es un tipo de apego que tiene tanta relevancia como beneficios para el desarrollo integral de los niños y niñas, por ello es importante que como educadoras, implementemos herramientas que permitan este vínculo armonioso entre padres e hijos y educadores y parvulos.

## Orígenes y vigencia del enfoque



Bowlby (1969), en el marco de su teoría del apego, manifestó que la relación entre cuidador e infante es uno de los indicadores más certeros sobre el desarrollo de la personalidad del infante. Asimismo, él propone que esta relación es de carácter recíproca, ya que el infante se apega a él y el progenitor se apega al infante (Bowly, 1969). (...) La teoría del apego establece entonces que el infante está preparado evolutivamente para formar un lazo cercano, duradero y dependiente con su cuidador desde el inicio de su vida; esta predisposición del individuo para crear lazos emocionales en sus relaciones sociales lo largo de su vida es inherente a su naturaleza social. La vulnerabilidad del infante requiere que el adulto lo cuide, y así la conducta del infante y sus facultades inherentes garantizarán la generación de un vínculo (Ferreyros, 2017, pág. 140)

## Rol docente bajo este enfoque



Biológicamente, los niños muestran habilidades propias para crear un vínculo de apego hacia los adultos que pasan la mayor parte del tiempo con ellos y se preocupan por su bienestar. Como consecuencia, especialmente en la edad de educación infantil, los niños buscan establecer una especial relación con sus educadores (Bergin y Bergin, 2009)

Incluso, algunos autores (e.g., Marrone, 2009) reconocen que algunos niños que han tenido relaciones tempranas desfavorables con sus progenitores, pueden generar una sensación de seguridad emocional a partir de relaciones de apego secundarias, como las que establecen con sus maestros.

Por tanto, los maestros no pueden continuar percibiéndose sólo como distribuidores de conocimiento; deben igualmente verse como proveedores de cuidados, como personas con quienes los niños van a establecer un vínculo social y afectivo particular (Maldonado y Carrillo, 2006) y capaces de subsanar en gran medida un apego inseguro instaurado entre el niño y sus padres (Bergin y Bergin, 2009).

## Referencias

Álvarez Navarrete, S., Hidalgo Ramírez, N. U., Morán Álvarez, M. D., & Reyes Soto, R. A. (2019). Factores que inciden en el apego seguro. PsicoEducativa: reflexiones y propuestas, 5(9), 8-13. <https://psicoeducativa.iztacala.unam.mx/revista/index.php/rpsicoedu/article/view/102/274>

Iturrioz Arribas, M. (2018). El vínculo del apego. Publicaciones didácticas, 99, 519-612. <https://core.ac.uk/download/pdf/235851652.pdf>

# EL APEGO SEGURO

Es una necesidad biológica tan importante como comer o respirar. Tal como la leche es esencial para que un bebé pueda crecer, el apego es esencial para que su cerebro pueda desarrollarse en todo su potencial



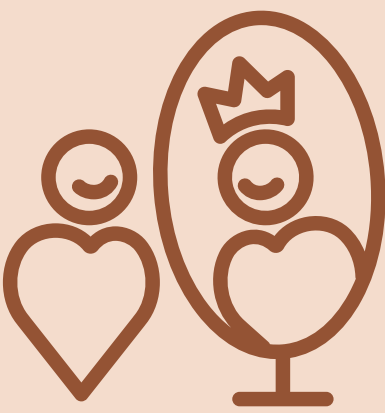
## ¿Cómo se caracteriza un apego seguro?

Los niños con apego seguro tienden a mostrar una mayor capacidad para empatizar y comprender las emociones de los demás, lo que les permite desarrollar relaciones interpersonales más saludables.



Los niños con apego seguro se sienten seguros para explorar y aprender nuevas cosas, lo que les permite desarrollar su curiosidad, creatividad y habilidades cognitivas.

Los niños con apego seguro se sienten seguros y confiados en la relación con sus cuidadores. Saben que pueden contar con ellos para obtener el apoyo y la protección necesaria en situaciones de estrés o peligro



Los niños con apego seguro tienden a tener una buena autoestima y una imagen positiva de sí mismos, lo que les permite enfrentar los desafíos de la vida de manera más eficaz.

## ¿Cómo promover un apego seguro?



Los padres pueden fomentar un apego seguro en sus hijos a través de la atención sensible y afectuosa a sus necesidades emocionales y físicas.

Esto incluye responder rápidamente a sus llantos, abrazarlos y consolarlos cuando están tristes o asustados, y ofrecerles un ambiente seguro y predecible donde puedan explorar y aprender con confianza.

