

# NOTAS PARA FAMILIAS Y PROFESIONALES

**Jose Castillo y Aurora Alós**

**D**e forma complementaria al ejercicio de análisis y franqueza que Ana hace sobre sí misma, nos proponemos ofrecer al/a lector/a unas no-

tas breves sobre los estilos de apego, y de ese modo comprender y actuar mejor sobre este tipo de infancia y adolescencia.



el Hilo Ediciones

## UNA MIRADA AL NIÑO EVITATIVO:

Al comienzo, empezábamos hablando de esos niños y niñas que tienden a «escondirse» de muchas situaciones, o que logran mantenerse siempre en segundo plano, aun a pesar de que sienten la necesidad de conectar con su alrededor. Hablábamos de esos niños y niñas que suelen escabullirse ante una situación que perciben amenazante.

### PAUTAS PRÁCTICAS:

Es importante respetar su proceso, acompañarlos/as de un modo gradual en la conexión emocional con nosotros/as. Debemos tener presente que, sobre la base se encuentra una emoción protagónica que es el miedo, y por tanto debemos también tener mucho tacto y paciencia.

Tanto en el trabajo educativo como en el psicoterapéutico o, incluso —por citar un ejemplo—, en la relación entre el/la niño/a y su padre/madre, habrá necesariamente momentos de confrontación. En este sentido, y de cara a evitar que «huya» o se bloquee de algún modo, es

importante apoyarse en «terceros elementos» para poder llevar a cabo esta confrontación sin que aparezca la sensación de amenaza. Una metáfora, un cuento, el capítulo de una serie televisiva... pueden ser elementos de gran ayuda.

Estos niños y niñas tienen una forma muy concreta de entenderse y relacionarse con el mundo. La idea que subyace en su forma de establecer relaciones con otras personas es algo así como: «únicamente seré querido por los demás si me aprueban». El/la padre/madre, el/la terapeuta, el/a profesor/a deberán demostrarle que lo/la aceptan y le/la quieren, además de reconocer y aceptar su dolor emocional interno.

Crear un clima en el que no se sienta juzgado implica necesariamente tratarlo de uno modo justo, competente —profesionalmente hablando— lejos de los clichés que se suelen atribuir a esto/as niño/as y jóvenes. En definitiva, implica reforzar el espacio de seguridad.

En el contexto de un conflicto en el aula —por poner un ejemplo—, y ante la necesidad del docente de tener que abordar

temas relacionales, de nuevo cabe destacar el riesgo de evitación que se puede generar. En este sentido resultan fundamentales ciertos métodos indirectos para dirigir la confrontación, que puedan integrar a compañeros/as, amigos/as o hermanos/as, y conseguir que se sientan menos expuestos.

Los juegos y actividades estructurados les ayuda a predecir lo que puede ocurrir y por ello suelen ser muy efectivos con niños y niñas evitativos. Les genera cierto sosiego y permite, además, que la parte más analítica de su cerebro asuma el control de las emociones.

## UNAMIRADA AL NIÑO

### ANSIOSO-AMBIVALENTE:

Cuando hablamos de niños y niñas del grupo ansioso-ambivalente, nos referimos a los que están la mayor parte del tiempo sobreactivados y cuya energía se agota en lo emocional. Nos referimos a aquellos niños y niñas que suelen tran-

sitar adolescencias especialmente disruptivas puesto que les cuesta sentirse queridos y tienden a extremar considerablemente lo que sienten.

### PAUTAS PRÁCTICAS:

A menudo se muestran preocupados por la relación con su padre/madre, profesional o cuidador/a, como si de algún modo sintieran que nunca tienen suficiente.

Frecuentan y promueven episodios con las emociones desbocadas, con lo que les es de gran ayuda que la figura adulta actúe de filtro de estabilización y contención. En este sentido es necesario trabajar con el manejo emocional de esa figura referencial hasta llegar a ser una base de estabilización.

El/la profesional puede llegar a percibir a estos/as niños/as y jóvenes como irritantes, dada la excesiva dependencia que exigen la mayor parte del tiempo. Pero debemos comprenderlos para verlos de otro modo: son niños y niñas que sienten rabia y miedo por no controlar su relación con el adulto, dado que —muy probablemente— ni padres, ni comunidad

pudieron en su momento garantizar la estabilidad necesaria para crecer seguros.

Resulta especialmente útil trabajar con ellos en base a una tarea, y no tanto en base a las relaciones. Actividades pautadas con cronómetro o los juegos de mesa pueden ayudarles a aumentar poco a poco su autonomía; a ofrecerles un espacio separado y controlado donde expresar sus emociones.

Reconocimientos abiertos hacia sus logros, destacar avances concretos de su proceso etc, generan a menudo efectos muy positivos en ellos.

## UNA MIRADA AL NIÑO DESORGANIZADO:

Posiblemente sea el modelo más complejo. Hablamos de niños y niñas que activan simultáneamente los sistemas de apego y de defensa, lo cual les pone en situaciones muy difíciles de manejar. Se dan momentos en los que se pueden

llegar a poner muy nerviosos ; no consiguen prever las consecuencias de sus actos; necesitan controlarlo todo (más, si cabe, que los niños y niñas del grupo ansioso-ambivalente) bien desde el cuidado, bien desde lo punitivo; suelen estar muy estigmatizados; sus historias de vida son especialmente traumáticas, etc

### PAUTAS PRÁCTICAS:

Resulta básico que estos niños y niñas cuenten con un patrón de apego; una estructura firme que les dé seguridad y contención. En este sentido, una permanencia estable de los/as cuidadores/as principales; un sistema de normas y límites bien definido; una rutina clara y predecible, serán del todo imprescindibles.

Además de este patrón de apego, es importante que la familia cuente con unas herramientas bien dispuestas para utilizar en los episodios críticos. Así lo indica la psicoterapeuta educacional Heather Geddes, cuando se refiere a mecanismos como mantener la calma; ofrecer rutinas pautadas; generar espacios que ofrezcan seguridad; utilizar expresiones desde el respeto, como «por favor»...

Para estos niños y niñas, los métodos , más invasivos como los castigos físicos o las reprobaciones verbales pueden activar más aún, si cabe, sus defensas, y con ello propiciar episodios de violencia o de disociación.

Suele resultar más eficiente apelar a la colaboración que a la vinculación, puesto que cuando perciben una relación como amenazante suelen bloquearse al activar simultáneamente respuestas de apego y de defensa. En este sentido, todo puede ir mucho mejor cuando junto a él/ella, nos centramos en la consecución de una tarea.

Con niveles de afectación tan importantes como los del niño desorganizado, es importante concebir el tratamiento psicoterapéutico y/o psiquiátrico como parte importante de la intervención. Evitando caer en juicios de valor y etiquetas innecesarias, se debe considerar el hecho de que en muchas ocasiones, la evolución en su proceso resiliente y de maduración evolutiva va a necesitar de ayudas extra como las referidas.

En los tres modelos de apego descritos,

los momentos de agotamiento y desorientación suelen estar muy presentes, tanto en el/la propio/a niño/a o adolescente, como en la misma familia, así como en su red afectiva y entorno profesional. Todo ello suele verse aumentado en el modelo desorganizado. En este marco de relación, en este marco de intervención, nos gustaría destacar por último la necesidad de velar por el cuidado, no sólo del propio niño/a, sino también de los/las profesionales, de la propia familia y del entorno. Garantizar espacios de supervisión, orientación e incluso terapéuticos se valora también como fundamental a la hora de velar por una evolución positiva.

---

\* Para estas notas nos hemos basado fundamentalmente en las ideas y aportaciones de Maryorie Dantagnan (pedagoga, psicóloga y psicoterapeuta infantil, autora de Módulos sobre Apego I y II en el Diplomado en Traumaterapia Infantil y Juvenil Sistémica), José Luis Gonzalo Marrodán (psicólogo clínico y psicoterapeuta, autor de *Vincúlate. Relaciones reparadoras del vínculo en los niños*

*adoptados y acogidos*, 2015, Desclée De Brouwer) y Heather Geddes (psicoterapeuta educacional, autora de *El apego en el aula. Relación entre las primeras*

*experiencias infantiles, el bienestar emocional y el rendimiento escolar*, 2010, Gran Editorial), todos ellos autores de una extensa bibliografía.