

## **LOS CUIDADOS MATERNOS Y SU RELEVANCIA EN LA SALUD MENTAL: EFECTOS DE LA PRIMERA EXPERIENCIA VINCULACIÓN DEL SUJETO**

Alejandra Rúa Arias<sup>1</sup>

### **Resumen**

Este es un artículo de revisión de literatura relacionada con la teoría del apego y los efectos que tiene las primeras experiencias de vinculación en la salud mental de los sujetos, específicamente el efecto que tiene la presencia o carencia de cuidados maternos tanto físicos como emocionales en el desarrollo psicológico del niño.

**Palabras Claves:** salud mental, apego, vínculo, privación materna, tipos de apego, desarrollo psicológico.

### **Introducción**

“La salud mental no es sólo la ausencia de trastornos mentales. Se define como un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida,

---

<sup>1</sup> Estudiante de Psicología Universidad de Antioquia.

puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad.” (OMS, 2007).

En esta definición se pueden ver los aspectos que se tienen en cuenta a la hora de valorar la salud mental de los sujetos, adicional a esto se deben resaltar los procesos y las etapas por los cuales debe pasar el sujeto a lo largo de su vida para alcanzar o no dicho estado y en ese proceso es relevante la presencia de vinculación con una figura principal ya que esta interacción moldea las figuras relaciones del sujeto con los otros y el entorno.

Por todo lo anteriormente mencionado, en este artículo se abarcará el tema de la salud mental desde la teoría del apego y más específicamente desde la relación que debe establecer el sujeto desde su nacimiento para su supervivencia física y psicológica con la madre o un cuidador primario, entendiendo como madre la figura que cumpla con los cuidados que se le atribuyen a esta.

La teoría del apego hace una descripción de la dinámica relacional de largo plazo de los sujetos, enfocándose en la necesidad que se tiene desde el momento de su nacimiento de crear lazos significativos al menos con un cuidador para lograr un desarrollo social y emocional normal. El concepto de apego en esta teoría se refiere al vínculo de tipo afectivo de un sujeto con una figura de apego que lo provee de los cuidados necesarios además de seguridad y protección consistentes en su infancia. Esta primera vinculación puede ser vista como un factor protector para la salud mental del sujeto, ya que la madre o el cuidador principal trataran de proveer al niño, que es completamente dependiente e indefenso, de unas condiciones y un entorno favorecedor para su desarrollo individual.

Depende de las experiencias con estos cuidadores durante esta etapa de la vida, la formación de recuerdos, pensamientos, emociones, la relación con sí mismo y con los otros, una estructura de personalidad y finalmente el poder hablar o no, durante la vida y hasta la adultez, de salud mental ya que la primera forma de vincularse en el mundo se da con la madre o el cuidador primario y es en base a esta interacción y como se viva, que el sujeto ordena su estructura y crea un patrón de relación que se repetirá a lo largo de su vida.

### **Teoría del apego y la salud mental: una mirada desde los postulados de John Bowlby**

John Bowlby pediatra y psicoanalista dedicado a trabajar con niños, planteo que los factores que determinan la salud mental tanto de forma inmediata como a largo plazo son el resultado de las primeras experiencias de relaciones que tiene el sujeto en su infancia, y qué tan satisfactorias y cálidas han sido estas interacciones entre madre e hijo o un cuidador principal y el niño.

Esta teoría fue desarrollada entre 1969 y 1980 dedicándose a hacer una descripción del efecto producido por las experiencias tempranas y su relación con la primera figura de apego y el desarrollo psicológico del niño. Se basó en un estudio realizado por Bowlby a 44 niños que fueron institucionalizados por robo aunque su inicial propósito fue trabajar con niños que fueron separados de sus madres por periodos prolongados de tiempo e institucionalizados por alguna enfermedad y las consecuencias que esta separación trajo sobre el desarrollo normal de estos niños y en su salud mental posterior, en el caso de los niños que cometieron robos se encontraron evidencias de experiencias de abuso y maltrato en sus primeros años de vida por parte de sus cuidadores principales.

Para esta teoría se partió de las evidencias de que los cuidados proporcionados al niño por parte de sus padres en su infancia es un factor de una gran importancia para su salud mental en la edad adulta, en base a esto se comenzó recolectando datos de tratamientos psicoanalíticos de adultos y más tarde se adicionaron resultados experimentales del mismo estudio hecho con niños y con el paso del tiempo esta teoría se fue nutriendo con datos proporcionados por psiquiatras y psicólogos ocupados en cuidado de la infancia y su relación con el medio (Bowlby j. , 1982). Tras años de estudio Bowlby llega a la afirmación de que es esencial para el niño el vínculo íntimo, el calor y la relación constante con la madre o al menos un cuidador primario y fijo ya que cuando esta relación es segura no se presenta ansiedad que es una característica principal de las perturbaciones mentales que se pueden presentar en la vida adulta lo que se traduce en que este primer vínculo con la madre es determinante tanto en la capacidad de recuperación del sujeto frente a eventos con alta carga emocional y estresante que ponen a prueba el tipo de vínculo que hace que el sujeto se relacione de cierta forma con el medio, vínculo que es desarrollado en el primer año de vida gracias a la interacción con este cuidador; como en la salud mental en su adultez. (Moneta, 2014).

### **Primera experiencia vincular y sus efectos en la patología en la edad adulta**

Está clara la importancia y los efectos que tiene la presencia de los cuidados de la madre o un cuidador primario constante durante los primeros años de vida y su importancia en la salud mental. Ahora se debe profundizar en los efectos que tiene el no recibir estos cuidados durante esta fundamental etapa para el desarrollo psicológico y la consolidación de una estructura de personalidad. En la teoría del apego la ausencia de vinculación con la madre y la falta de estos cuidados, físicos y emocionales, es denominada como “privación maternal” y por tanto el niño que está desprovisto de esta

figura vincular y sus cuidados, sea el caso del niño que aun viviendo con su madre esta no es capaz de brindarle más allá de cuidados básicos como de alimentación e higiene y lo deje carente del cuidado amoroso, o en el caso del niño que es separado del cuidado materno por cualquier situación, son considerados “privados” (Bowlby J., 1982). Esta privación trae consigo unos efectos sobre el normal desarrollo emocional del niño ya que estas primeras experiencias de vinculación constituyen los modelos de interacción que le permiten al sujeto más tarde manejarse en situaciones relacionales y estos sujetos privados se encuentran en desventaja en estas situaciones, los efectos de esta privación varían en intensidad ya que se debe hacer distinción entre la privación parcial y la absoluta.

La privación parcial corresponde a los sujetos que no recibieron los cuidados amorosos por parte de su madre o cuidador principal aun estando este presente, este tipo de privación genera una ansiedad aguda y un gran anhelo de amor y venganza por no recibirlo, lo que puede generar gran sentimiento de culpa y posiblemente depresión. En el caso de la privación absoluta, cuando el sujeto no ha tenido presente una figura de apego que lo provea de cuidados, puede tener un efecto mayor llegando hasta la invalidación de la capacidad del sujeto de adaptarse a su entorno. (Bowlby J., 1982).

Estos efectos difieren completamente con el caso de aquellos sujetos que han tenido experiencias satisfactorias de vinculación en su infancia ya que estos están provistos de prototipos relacionales obtenidos de la vinculación con la figura materna, lo cual es una guía al momento de adaptarse en su entorno y relacionarse con los otros. Estos sujetos tienden a relacionarse de una manera segura y con poca ansiedad. Estas diferencias entre el comportamiento de los sujetos privados y lo que se han vinculado con éxito, demuestran la relación entre estas experiencias y las patologías. (Soares, 2007).

Pero se debe aclarar que no solo la privación se desprende del fenómeno de separación del niño y su madre (o cuidador), existen otros problemas nacidos también de la separación que pueden llegar a influir también en patologías futuras, como lo puede ser un rechazo por parte de la madre disfrazado de afecto excesivo, la exigencia excesiva por parte de la madre, de cariño y confianza y también la satisfacción inconsciente por la conducta de sus hijo así esta sea reprochada. Todos estos mensajes recibidos por el niño le generan confusión lo que a su vez causa una gran ansiedad por acoplarse a las situaciones y poder ser aceptado y protegido, lo cual puede crear perturbaciones en sus vinculaciones afectivas a lo largo de la vida. (Bowlby J., 1982).

En base a los planteamiento de Bowlby se han realizado estudios sobre trastornos psicopatológicos como los trastornos afectivos, esquizofrenia, ansiedad, trastornos de la personalidad, de la alimentación entre otros poniendo como sustento el hecho de que los trastornos afectivos se encuentran en una relación con la calidad del vínculo que tuvo el sujeto en su infancia. En varios de estos estudios se ha podido hacer una asociación entre la depresión y uno de los tipos de apego y sobre esto Bowlby ya había mencionado que la mayor parte de estos trastornos está causada por la ansiedad que genera en el niño no estar seguro de la disponibilidad presencial y emocional de la figura del vínculo. (Soares, 2007).

### **Tipos de apego y sus efectos en la salud mental**

Se definen cuatro tipos principales de apego que son el resultado de las primeras experiencias de vinculación y como se transitó en la infancia. (Moneta, 2014). Estos tipos de apego se nombran como apego inseguro, apego evitativo, apego ansioso ambivalente y el apego seguro. Para llegar este tipo de clasificación, se realizó un experimento llamado

“la situación extraña” diseñado y llevado a cabo por Ainsworth. Este experimento es una situación de laboratorio con una duración aproximadamente de veinte minutos con ocho episodios, donde la madre y el hijo son introducidos en una sala de juego junto a una persona desconocida. Mientras esta persona desconocida juega con el niño, la madre sale de la sala de juego dejando al niño solo con la persona extraña. Durante el resto del tiempo la madre regresa a la sala y luego vuelve a salir pero esta vez con la persona extraña dejando al niño solo. Finalmente la madre regresa junto con la persona extraña. Ainsworth deseaba observar el comportamiento del niño durante este tiempo teniendo en cuenta las variaciones de sus acompañantes y la soledad. Como lo tenía esperado los niños exploraban y jugaban más en presencia de su madre lo que dejó claro que el niño utiliza a la madre como una base de seguridad y protección para la exploración y la presencia de cualquier tipo de amenaza las cuales activa la conducta de apego. (Delgado, 2004)

En este estudio se encontraron marcadas diferencias individuales en el comportamiento de los niños participantes. Lo que facilitó la descripción de patrones de conducta referidos a distintos tipos de apego. Los niños con un tipo de apego seguro durante el tiempo del experimento jugaron y utilizaron a su madre como un factor de seguridad para comenzar la exploración. Cuando su madre salía de la sala su exploración disminuía y se mostraban afectados pero a su regreso se veían alegres y buscaban el contacto físico con ella para el reencuentro para luego de la bienvenida a su madre seguir jugando. En el caso de los niños con un tipo de apego evitativo se mostraban bastante independientes en la situación con el extraño. Desde el primer momento en la sala comenzaban a explorar pero sin utilizar a la madre como seguro, esto se veía reflejado en el comportamiento del niño ya que no buscaba su proximidad ni la miraba para comprobar su presencia, solo la ignoraban. Cuando la madre abandonaba la habitación no parecían

verse afectados y tampoco buscaba acercamiento ni contacto físico a su regreso incluso si la madre buscaba el contacto estos la rechazaban.

En un tercer tipo de apego se encuentran los ansiosos ambivalentes, estos niños se mostraban preocupados por saber dónde estaban sus madres constantemente, tanto que apenas se dedicaban a explorar la sala. Cuando su madre salía de la habitación lloraban y se sentían angustiados y al regreso de la madre estos niños se pugnaban entre la irritación, la resistencia al contacto con su madre y el deseo de acercamiento.

Por último se encuentra el tipo de apego inseguro, del cual se comenzó a hacer uso un poco después de este estudio y que se trata de niños que muestran una mayor inseguridad y que al reunirse de nuevo con la madre después de una separación se adhieren a una conducta contradictoria requiriendo sus cuidados pero no mostrándose interesados en el momento en que los obtienen.

Este experimento refleja las características propias de cada tipo de apego y la forma en la cual los individuos comienzan a relacionarse desde su infancia en base a la vinculación que desarrollaron con la madre, en la adultez estos tipos de apego se convierten en una constante a la hora de relacionarse con los otros y su medio, mostrándose aquellos con un tipo de apego seguro como sujetos estables con poca ansiedad y poco propensos a la depresión y personalidades dependientes, mientras que los sujetos con tipos de apego basados en un vínculo inseguro e inestable muestran tener perturbaciones vinculares, una carga de ansiedad significativa, teniendo relaciones poco estables o dañinas de las cuales les cuesta salir ya que este es el modo que han conocido para relacionarse en la vida.



Entre más disfuncional es el tipo de apego más fuerte es el impacto en la salud mental, entonces con esto se pueden asociar diferentes patologías al proceso vincular por ejemplo se puede presentar en los sujetos con un tipo de apego evitativo o inseguro una incapacidad para responder a la norma, incapacidad para sentir culpa, incapacidad para hacer lectura de la necesidad del otro y por tanto una imposibilidad de establecer relaciones estables y duraderas. En el caso de un tipo de apego ansioso ambivalente se pueden presentar desordenes del apego temprano que se reflejan en la vida adulta con el sentimiento constante de amenaza de separación en sus vínculos, poca confianza en el otro por lo cual se adhieren mucho a las personas que le rodean, sus relaciones interpersonales serian precarias, ambivalentes y cargadas de agresividad e ira. En general aquellos vínculos formados en la inseguridad dan como resultado organizaciones adultas carentes de vínculos perdurables en el tiempo por lo que hay poca estabilidad y dificultades en las representaciones del sí mismo en relación con los otros. (Horner, 1982).

### **Teoría del apego en relación a la salud mental en la actualidad**

Desde un panorama actual se puede afirmar en base a los estudios realizados por Bowlby que las relaciones tempranas tienen una repercusión a largo plazo en la salud mental de los individuos. Además se puede adicionar estudios realizados desde las neurociencias, del desarrollo del cerebro hasta la edad adulta , en los cuales se ha reflejado que los cambios estructurales y comportamentales son notables durante toda la vida y que si bien es de suma importancia lo biológico y la herencia genética, no solo esto constituye la organización de la estructura de la personalidad ya que esta parte biológica se desarrolla siempre y cuando este mediada por el ambiente, y es por medio de esta relación, armónica

o disfuncional , que se logra desarrollar la estructura de personalidad de los individuos. (Moneta, 2014).

La teoría del apego permite entonces asegurar, hoy, que la presencia de un cuidador estable es la base para un normal desarrollo cognitivo y emocional del niño que se reflejara en la salud mental de su vida adulta, sin dejar a un lado los riesgos genéticos que no dependan tanto del ambiente facilitador que nos plantea esta teoría para el desarrollo óptimo del niño.

Gracias a la teoría del apego en la actualidad se han realizado estudios que buscan profundizar aún más en el papel del vínculo en el desarrollo del niño (Moneta, 2014), enfocándose en el apego seguro como principal factor protector en la niñez y a lo largo de la vida, también en los factores psicosociales que se presentan a la hora de vincularse y las diversas situaciones que puede afectar la vinculación madre- hijo como lo son los fenómenos de madres solteras que tienen que trabajar para sostener el hogar y deben separarse de sus hijo a una temprana edad (Soares, 2007), estos estudios muestran que el niño tiene una alta capacidad para adaptarse a diversas situaciones pero esto no quiere decir que las circunstancias poco favorables del ambiente pasen inadvertidas ya que son estas circunstancias las que pueden potencializar las capacidades biológicas con las que viene dotado el niño, una falla en este ambiente genera también una falla en la organización de la personalidad.

## **Conclusiones**

Finalmente se puede concluir que existe una relación fuerte entre las primeras vinculaciones, el tipo de apego que forma el sujeto y la salud mental o las patologías en la adultez. El desarrollo de la estructura de personalidad del sujeto se basa en un proceso

evolutivo que depende del ambiente en el cual se desenvuelve día a día y la actuación de los otros que están a su alrededor, lo que ayuda a la adquisición o fortalecimiento de las capacidades para afrontar la vida y los retos que se presentan a lo largo de esta, y para alcanzar este estado de funcionalidad en la adultez es necesario haber estado mediado, desde su infancia por un ambiente facilitador en el cual se fomente en el niño la capacidad de relacionarse socialmente y proveerlo de pautas para afrontar las situaciones que se le presentaran en la interacción constante con los demás, lo que contribuye a la seguridad de un curso ordenado del desarrollo mental (Bowlby, 1982). En general los estudios que se han realizado a lo largo del tiempo comprueban que un buen cuidado físico y emocional prestado por la madre al hijo crea prototipos sanos de relación a lo largo de la vida de este y que por el contrario en el caso de aquellos niños desprovistos de este cuidado fundamental se pueden desarrollar perturbaciones o patologías que pueden invalidar su capacidad adaptativa con el medio y las relaciones que puedan formar. Sin embargo estos estudios aún se quedan en un plano descriptivo y asociativo siendo necesario profundizar en la investigación acerca de análisis y la comprensión de estos fenómenos patológicos asociados a las primeras experiencias vinculares para llegar a hacer una intervención apropiada a estas estructuras en la edad adulta (Soares, 2007).

Es necesario, en base a esta teoría y estudios, que se tome en cuenta la importancia de los primeros vínculos para el desarrollo normal de los niños y “... que estén mejor preparados para la vida, más sanos y felices” (Moneta, 2014) para lo que se debe comenzar a prestar mayor atención a la relación madre –hijo desde una edad temprana para poder realizar una mediación adecuada, esto es algo para lo que se deben preparar a los padres y también a los profesionales médicos como pediatras los cuales en la misma atención primaria pueden detectar fallas en esta relación diádica madre- hijo lo que podría

contribuir a una pronta intervención y mejoramiento del vínculo que se verá reflejada en la salud mental futura del sujeto. (Moneta, 2014)

### Referencias bibliográficas

- Bowlby, J. (1982). *Cuidados maternos y salud mental*. Argentina: Humanitas.
- Bowlby, J. (1993). *La pérdida: tristeza y depresión*. España: Paidós.
- Bowlby, J. (1996). *Una base segura: aplicaciones clínicas de una teoría del apego*. Barcelona: Paidós.
- Bowlby, J. (1998). *El apego*. España: Paidós.
- Carvajal Álvarez, M. (2011). El apego como principal factor protector de la primera infancia. *Margen*.
- Cierpka, M. (2008). *Diagnostico psicodinámico operacionalizado (OPD2)*. Barcelona: Herder.
- Horner, A. (1999). *Psychoanalytic Object Relations Therapy*.
- Melero Cavero, R. (2008). *La relación de pareja. Apego, dinámicas de interacción y actitudes amorosas. Consecuencias sobre la calidad de la relación*. (Tesis doctoral) Universidad de Valencia: España.
- Moneta, M. E. (2014). Apego y pérdida: redescubriendo a John bowlby. *Revista chilena de pediatría*, 265-268.
- Moore, E. R., Anderson, G. C., & Bergman, N. (2007). Contacto temprano piel a piel entre las madres y sus recién nacidos sanos (revisión). *Base de datos Cochrane de revisiones sistemáticas*.

Oliva Delgado, A. (2004). Estado actual de la teoría del apego. *Revista de psiquiatría y psicología del niño y el adolescente*, 65-81.

Soares, I., & Dias, P. (17 de 7 de 2007). Apego y psicopatología en jóvenes y adultos: contribuciones recientes de la investigación. *international journal of clinical and health psychology*, 177-195. Obtenido de [http://biblio3.url.edu.gt/Libros/tests\\_p/3.pdf](http://biblio3.url.edu.gt/Libros/tests_p/3.pdf)

Spitz, R., & Godfrey Cobliner, W. (1969). *El primer año de vida del niño*. México: fondo de cultura económica.