



Bases del desarrollo emocional

*Pilares de mi
mente y felicidad
en la vida*

BASES DEL DESARROLLO EMOCIONAL

En una publicación anterior enfocada en el trastorno de la “depresión” hablamos de desarrollar con mayor profundidad el tema de los mecanismos psicológicos que son las bases de nuestra estructura de personalidad, así como de tener mejores oportunidades de ser felices o, en su defecto, de padecer trastornos mentales

En esa oportunidad hablamos de que las *conductas de apego* son la forma como se relaciona nuestra madre o cuidador primario significativo con nosotros desde que nacemos, y que es en base a esas conductas que nos apegamos a ella mediante una mayor o menor cantidad y calidad de *vínculo*

También aprendimos que las *conductas de apego* generan un *vínculo afectivo* particular que determinará la Organización de Significado Personal (parecida a la estructura de personalidad) que tendrá el bebé durante toda su vida. Esta Organización se forma fundamentalmente en los primeros 2 años de vida

EMOCIONES BÁSICAS

Antes de entrar en más detalle sobre estos mecanismos psicológicos, debido a que a su base está el desarrollo de las emociones, veamos primero cuáles son las más básicas

Prácticamente todos los integrantes del reino animal nacemos con un gran número de emociones básicas, dispuestas para ser desarrolladas durante nuestra vida, en nuestro caso algunas de ellas se manifiestan al nacer y otras que se van expresando producto de la interacción con otros, y que podemos llamar emociones sociales

Si bien existen varias teorías sobre cuáles son las emociones básicas que las personas poseemos al nacer, de acuerdo con Carol Magai existen 10:

- *Alegría*
- *Rabia*
- *Pena*
- *Miedo*
- *Sorpresa*
- *Disgusto*
- *Interés*
- *Desprecio*
- *Vergüenza*
- *Culpa*

VÍNCULO AFECTIVO Y ORGANIZACIÓN DE SIGNIFICADO PERSONAL

Como decíamos, los estilos de apego se desarrollan tempranamente y se mantienen por lo general durante toda la vida, permitiendo la formación de un modelo interno que integra por un lado creencias acerca de sí mismo y de los demás, y por el otro una serie de juicios que influyen en la formación y el mantenimiento de las dinámicas relacionales durante toda la vida de la persona

Ahora bien, la Organización de Significado Personal se estructura según qué emociones cobraron mayor protagonismo en nuestro vínculo con nuestra madre o cuidador primario significativo; alrededor de estas emociones se organizan el resto de las emociones y actúan en función de las más protagónicas

VÍNCULO AFECTIVO Y ORGANIZACIÓN DE SIGNIFICADO PERSONAL

Otras figuras significativas como el padre y los hermanos pasan a ocupar un lugar complementario, lo que permite establecer una jerarquía en las figuras de apego

De esta manera, podemos decir que existen fundamentalmente 4 tipos de vínculo en función del tipo de apego que tuvimos, los cuales como ya dijimos se desarrollan según *cantidad* y *calidad*, y que cuando la estructura emotiva se descompensa puede presentar distintos trastornos psicológicos:

- ◆ **Adecuada cantidad:**
Vínculo Seguro
- ◆ **Poca Cantidad:**
Vínculo Inseguro

- ◆ **Calidad Contradictoria:**
Vínculo Ambivalente
- ◆ **Calidad Indefinida:**
Vínculo Ambiguo

VÍNCULO AFECTIVO Y ORGANIZACIÓN DE SIGNIFICADO PERSONAL

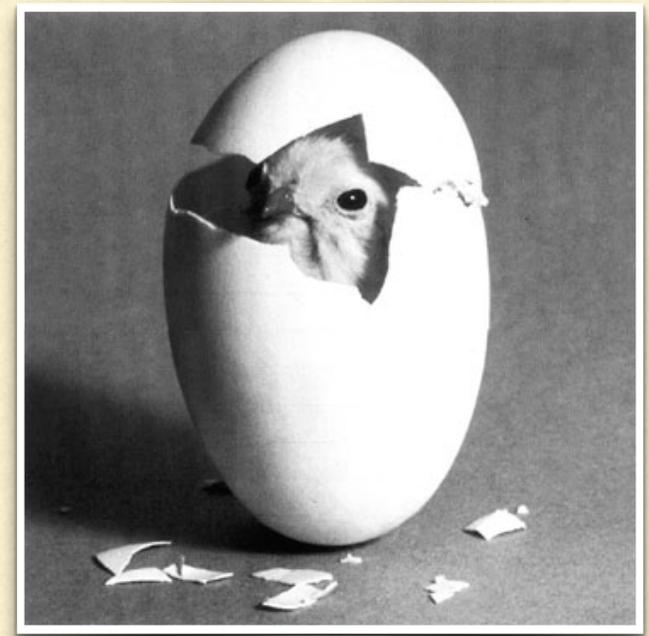
Cuando la *cantidad* de vínculo es insuficiente, el niño no se siente atendido y se genera un vínculo **inseguro**, que usualmente se acompaña de una *calidad* (forma) que es percibida por el niño pequeño como **abandono, desprotección o desamparo**, lo que a su vez resalta las emociones básicas de **rabia y pena**; entonces el niño crece elaborando la percepción de pérdida la cual se constituye en la modalidad emotiva fundamental, promoviendo una estructura emocional que, al hacer frente a situaciones complejas durante la vida, puede generar un trastorno depresivo



VÍNCULO AFECTIVO Y ORGANIZACIÓN DE SIGNIFICADO PERSONAL

En oposición al caso anterior, cuando la madre es demasiado preocupada, excesivamente involucrada con la vida de su hijo, que no le deja explorar, la *cantidad* de vínculo es excesivo y se genera un vínculo **demasiado seguro**, que usualmente se acompaña de una *calidad* que es percibida por el niño pequeño como **sobreprotección**, resaltando el **miedo** como emoción principal y a la **ansiedad** como reacción normal ante lo desconocido o cualquier situación en que no se sienta protegido, entonces el niño crece elaborando una percepción de sí mismo como alguien frágil en un mundo visto como peligroso, el cual no se puede habitar sin una figura de protección

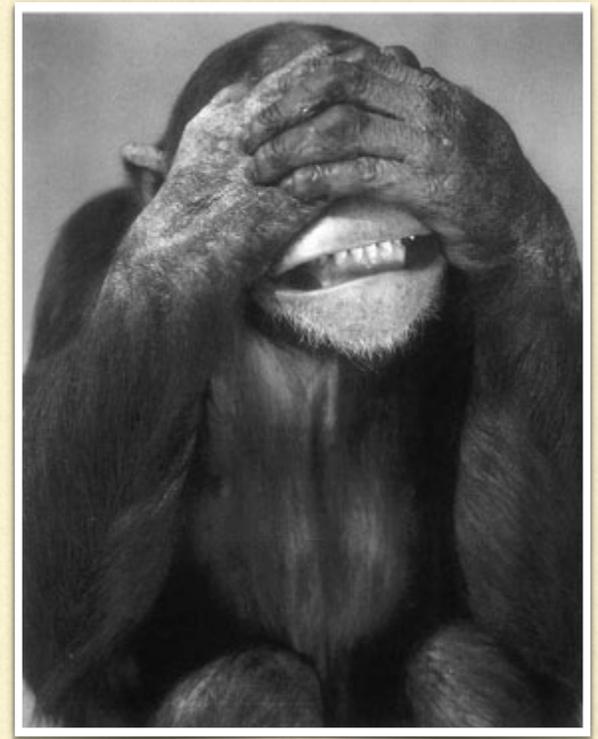
De esta manera la percepción de fragilidad y a la vez de falta de libertad se constituye en la modalidad emotiva fundamental, promoviendo una estructura emocional que puede generar diferentes tipos de fobias e, incluso, crisis de pánico



VÍNCULO AFECTIVO Y ORGANIZACIÓN DE SIGNIFICADO PERSONAL

Por otra parte, aunque la *cantidad* de vínculo sea adecuada, si la *calidad* es contradictoria el vínculo será incomprensible para el niño, generándose un vínculo **ambivalente**, en el que el niño pequeño percibe que su cuidador primario lo quiere y lo odia a la vez, percibiéndose a sí mismo como bueno y malo al mismo tiempo

Esta situación se da generalmente debido a una sobre exigencia en muchos ámbitos que al niño no le hace sentido, percibiendo que lo quieren porque se preocupan de él y al mismo tiempo lo odian por la crítica y/o reto constante por no hacer “lo correcto”, configurándose una estructura emotiva principalmente en función de la **rabia**, surgiendo también la **culpa** y la inseguridad personal si no cumple con las exigencias y expectativas de su cuidador, lo que hará al niño cuando crezca buscar la certeza que le permita resolver la ambivalencia, pudiendo generar trastornos de ansiedad, entre ellos el trastorno obsesivo-compulsivo



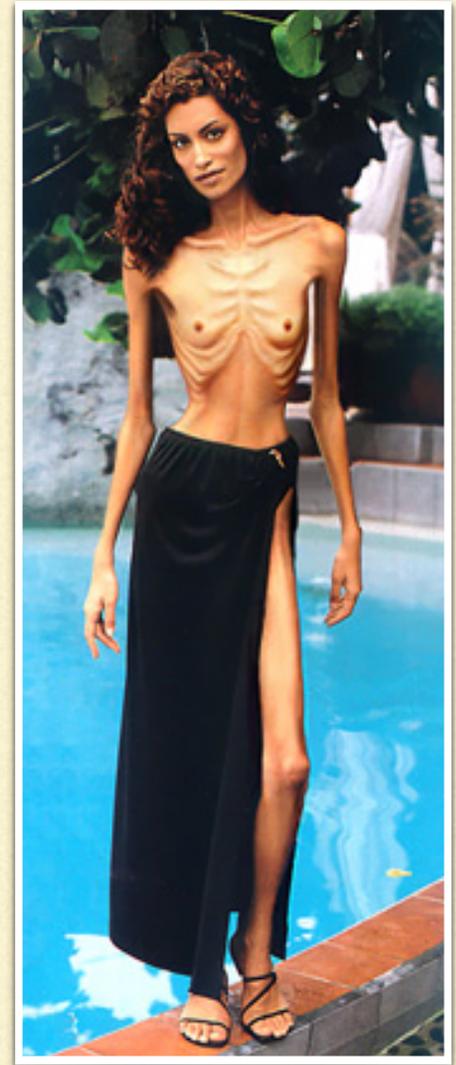
VÍNCULO AFECTIVO Y ORGANIZACIÓN DE SIGNIFICADO PERSONAL

Ahora bien, aunque la *cantidad* de vínculo sea adecuada, si la *calidad* es indefinida el vínculo no entregará al niño nociones claras de lo que está bien o está mal, generándose un vínculo **ambiguo**, donde el niño no sabe cuándo es querido y cuándo no lo es, pues el cuidador nunca expresa directamente sus emociones, debiendo el niño imaginar qué puede estar deseando el cuidador para entonces darle en el gusto y así sentirse aceptado y querido

De esta manera, al no tener una idea clara de lo que se espera de él, le resulta extremadamente difícil hacerse una idea de cómo es él en realidad, esto producto de un sí mismo nunca bien definido, logrando una definición transitoria sólo cuando cree corresponder a las expectativas de los demás

Esta situación ambigua y frustrante configura una estructura emotiva principalmente en función de la **rabia**, surgiendo también la **vergüenza** y la inseguridad personal si no cumple con las expectativas de su cuidador primario, lo que hará al niño cuando crezca intentar estabilizar esta idea difusa de sí mismo, lo que hará basándose en criterios externos que serán el juicio y expectativas de los otros, llevándole a procurar satisfacer lo que los demás esperan de él

Dependiendo de su actitud frente a las situaciones complejas de la vida, la persona tenderá a generar trastornos alimenticios como la anorexia o bulimia, o su opuesto que es la obesidad



CONDUCTA DE APEGO Y VÍNCULO AFECTIVO SALUDABLE

En contraste con las conductas de apego y tipos de vínculo que nos puedan producir trastornos psicológicos, ¿cómo debe ser este apego y la cantidad y calidad del vínculo para tener una estructura emotiva saludable que nos facilite sentirnos plenos y felices?

El *apego seguro* se da cuando la persona que cuida demuestra cariño, protección, disponibilidad y atención a las señales del bebé, lo que le permite desarrollar un concepto de sí mismo positivo y sentimiento de confianza, generando un vínculo seguro pero con una *cantidad* adecuada, sin caer en desprotección ni en sobreprotección, mientras que la calidad a su vez debe dar seguridad por medio del establecimiento de criterios claros, de la empatía y la confianza, procurando en todo momento que el niño adquiera un claro y sólido sentido de sí mismo. Así, un vínculo seguro debe ser:



✓ Cantidad de vínculo:

- Suficiente para que se sienta seguro, atendido y querido
- No exagerar, de manera que pueda explorar el mundo sin miedo, fomentando su seguridad en sí mismo y autonomía de acuerdo a su edad

✓ Calidad de vínculo:

- No ambivalente, con mensajes claros de que debe confiar en sí mismo, internalizar de manera suficientemente flexible los valores familiares y aprender a conducirse de acuerdo con ellos
- No ambigüo, promoviendo un sentimiento de autoaceptación que no dependa de la aprobación de los demás

