



**CONSULTING**  
Asistencial Sociosanitario

# **LA VINCULACIÓN Y EL CUIDADO DEL NIÑO TRAUMATIZADO**

## **APEGO (extracto de Mosquera y González 2011)**

### Apego seguro:

Las madres con modelo de apego seguro expresan toda la gama de emociones, respondiendo a todo tipo de expresión y vivencia afectiva en sus hijos.

Las madres sensibles tienden a sintonizar sus respuestas para modular los estados emocionales del niño. Durante las interacciones entre madre e hijo, es frecuente que la madre imite las demostraciones de emoción con la intención de modular o regular lo que siente el niño.

El reflejo por parte de las madres (mirroring) de las experiencias subjetivas del niño ha sido reconocido por diversos autores como una fase clave en el desarrollo del self del niño. El cuidador seguro ayuda al niño a poner nombre a estas emociones por lo que podrán presentar una amplia gama de emociones y serán más capaces de reconocerlas en otros.

Se ha encontrado que los individuos con apego seguro son mejores interpretando emociones faciales negativas y perciben mejor las emociones positivas que los que presentan un apego ansioso.

Estos autores evidenciaron que los estilos de crianza parental y el ambiente familiar percibidos pueden ser considerados como antecedentes y promotores claves de esquemas cognitivos positivos de interpretación del mundo y de uno mismo.

Por el contrario, los padres que interpretan las señales del niño en función de “su propio estado” generarán confusión en el niño, quien tendrá dificultades para diferenciar entre lo que siente y lo que le “dicen que siente”. Esto se traducirá en problemas en el manejo de emociones en el adulto, dificultades en los límites y problemas en las relaciones con los demás. De adulto puede llegar a conclusiones sobre lo que piensan y sienten los demás en función de su propio estado emocional. Es frecuente que busque pistas en su entorno que

“confirmen” lo que está pensando. Por ejemplo: ante el miedo al abandono, una persona con este diagnóstico puede interpretar señales o eventos neutros como “pruebas de que va a ser abandonado”.

Las personas con apego seguro tienen mayor capacidad de respuesta ante imprevistos y son menos reactivos que aquellos con apego inseguro. Una persona con apego seguro suele hacer frente a los problemas, tiende a centrarse en posibles soluciones y a positivizar lo que ocurre. Por el contrario, una persona con apego inseguro o desorganizado suele tener muchas dificultades para hacer frente a los problemas de manera efectiva y tiende a recurrir a la acción impulsiva.

#### Apego inseguro evitativo-distante

El apego inseguro se manifiesta de distintos modos, que derivan de experiencias repetidas de falta de sintonía y comunicación no contingente. Cuando un progenitor está repetidamente no disponible y rechaza al niño, éste se adapta a evitar la cercanía y la conexión emocional con el progenitor. La comunicación es estéril. Es habitual que estos padres hayan a su vez, crecido en un desierto emocional que les ha impedido conectar con las necesidades de otros (incluidas las del niño) e interaccionar de manera adaptativa.

#### Apego ansioso-preocupado o ambivalente

Sus cuidadores tienen una disponibilidad impredecible, y son excesivamente intrusivos en la exploración de sus niños. Típicamente estos niños exploran poco y a menudo son retraídos con los extraños, incluso con su cuidador presentes.

El niño con apego inseguro ambivalente experimenta la comunicación con el progenitor como inconsistente y a veces intrusiva. La disponibilidad paterna es inconsistente y la comunicación no es plena. Desarrollan ansiedad e incertidumbre acerca de cuándo pueden o no depender de sus padres porque no están seguros de lo que pueden esperar. Esta ambivalencia crea una inseguridad en la relación padres-hijo que continuará en las futuras relaciones del niño. Veamos esto en el ejemplo del niño con apego ambivalente: el progenitor se asusta cuando el niño llora. El niño está en ese momento sintiendo malestar, quizás miedo. El miedo se mezcla con la ansiedad ante la reacción del progenitor. Sentir malestar, miedo y ansiedad es un estado mental, que se vuelve a reproducir una y otra vez en situaciones similares. El niño siente que algunas de sus emociones pueden ser peligrosas. En ese estado la

respuesta de la madre o el padre de no reforzar, no consolar, o de rechazo genera en el niño un autoconcepto negativo. Además el niño interioriza que la conexión con otros genera ansiedad.

Por otro lado, y sin que ambas situaciones coincidan, sino que más bien se alternen, el niño tiene momentos en que el padre es emocionalmente accesible y es cercano. Esto se asocia a un determinado estado emocional en el niño, porque si cambia a otro estado emocional, nos vemos inmersos en el patrón previamente descrito. Aquí el niño es reforzado y puede desarrollar un autoconcepto positivo pero siempre condicionado. La cercanía es aquí positiva, pero no hay ninguna seguridad en su permanencia. La única posibilidad para el niño es tratar de abolir los estados emocionales generadores de malestar, lo cual como es sabido no es posible, y cuando los experimenta los hace aún más difíciles de regular.

#### Apego desorganizado

En el apego (inseguro) desorganizado las necesidades del niño no son satisfechas y la conducta de sus padres es fuente de desorientación y/o miedo. Estos niños tienen repetidas experiencias de comunicación en las que el progenitor está emocionalmente desbordado, asustado o funciona de un modo caótico. En lugar de un refugio seguro, el progenitor es fuente de alarma y confusión para el niño, colocándole en una paradoja biológica. El sistema biológico de apego está programado para motivar al niño a buscar proximidad, recurrir al progenitor en momentos de malestar para ser consolado y protegido. Pero el niño está aquí atrapado en una paradoja porque escapar de lo que nos genera miedo o alarma también es un mecanismo biológico.

El niño que crece en una relación de apego inseguro ambivalente o desorganizado, está haciendo en realidad una aproximación organizada a la relación (desorganizada) que mantiene con sus padres.

## **TRAUMA**

Se da traumatización ante episodios vitales de experiencias peligrosas en las que hay percepción subjetiva de **peligro de muerte o grave para la salud**, o se presencian escenas dándose aprendizaje vicario (por observación).

La información excesivamente traumática **colapsa** nuestro sistema psíquico, **encapsulando la información**. Cuando ocurre este colapso, quedan atrapados recuerdos en forma de **recuerdos sensoriales** (imágenes, olores, sonidos...), **sensaciones somáticas, pensamientos y emociones**. Esto impide la posibilidad de que se reprocese/elabore/asimile la información.

De otra manera la experiencia podría haberse interpretado desde otra perspectiva, podría haber accedido a redes más adaptativas, haber rescatado la información positiva o relativizado la negativa. **Queda desintegrada**.

El trauma queda congelado, accediéndose hasta él de manera accidental, por **disparadores**: estímulos relacionados con la situación de peligro que **desencadenan la revivencia traumática como si estuviera sucediendo de nuevo**. Se reexperimenta el trauma **como si fuera** de nuevo real.

El propio miedo a esta revivencia permite que la información disfuncional se encapsule, entrando en un proceso de retroalimentación en el que la información sigue sin reprocesarse, pero se desencadena con cada nueva aparición del disparador.

### **INTEGRACIÓN DE AMBOS MODELOS → DISOCIACIÓN (simplificación de la Teoría de la Disociación Estructural de la Personalidad de Van der Hart)**

Lo que en determinado momento puede parecer un **apego desorganizado**, caótico, no es tal. Más bien es una **super-estructuración** de la vivencia de una figura de apego a veces positiva y adecuada, y otras negligente, intrusiva o maltratadora.

La vivencia repetida de traumatización con la figura vincular produce una **desintegración** del sistema psíquico, que produce que **me “parta en dos”**.

Ya de por sí, por desarrollo evolutivo a nivel biológico, las estructuras cerebrales infantiles están en proceso de integración, con lo que es relativamente sencillo que con repetidas experiencias traumáticas se produzca la **disociación (desconexión de sentimientos, pensamientos, sensaciones somáticas y recuerdos)**.

Cuando percibo una **relación positiva**, sea con figura vincular o no, me relaciono desde una **perspectiva adaptativa**.

Cuando salta alguno de mis **disparadores**, “mis esquemas traumáticos” se activan. Se produce una reacción impulsiva en la que reacciona un esquema psíquico anclado en la **revivencia del trauma**. “No reacciono yo, sino mi parte traumatizada”.

Estos **disparadores** pueden ser **conocidos o no**: Pueden ser: olores, detalles visuales (persona con bigote), palabras, imágenes, sonidos, gestos... Pueden ser de **origen externo**, pero **también interno**: pensamientos, recuerdos, creencias, interpretaciones de sucesos en principio neutros...

Lo que percibimos los que convivimos con ellos es una especie de **imprevisibilidad en su conducta** y vinculación, cuando en realidad es un comportamiento extremadamente rígido, pero de gran variedad de desencadenantes, algunos desconocidos incluso para el propio chico.

Generalmente se generan **dos facetas opuestas**:

1. Se disocia una faceta que necesita cubrir las carencias de afecto no cubiertas ante padres ausentes o negligentes. Se **apega** de forma **insaciable**, nos reclama hasta la saciedad. A su vez tiene miedo de la faceta agresiva/defensiva, que vive en el trauma y se defiende. (**fobia a la pérdida de apego**).
2. Se disocia otra **faceta defensiva** (agresiva a veces, y otras veces acosadora) que tiene aversión al apego porque supone exponerse y hacerse vulnerable al daño. Está anclada en el maltrato y aborrece a la faceta que necesita la cercanía. Según nivel de gravedad hay comunicación interna más o menos elaborada entre estas facetas. Pueden ser imágenes, sensaciones de malestar físico (dolores de cabeza, angustia en la garganta, presión en el pecho), a veces hay comunicación interna en forma de pensamientos/ voces (de origen no psicótico) que desprecian, culpabilizan o amenazan. (**Fobia al apego**).

La disociación se mantiene por el rechazo entre las partes entre sí, que recrean la situación de relación de acoso/maltrato por la figura de apego. Dando un paso más allá, esta desorganización/imprevisibilidad en su conducta, con demandas excesivas de atención, celos, y reacciones soberbias o incluso agresivas, generan la recreación en la actualidad en sus nuevas vinculaciones de la vinculación traumática original. **Tenemos que romper esa dinámica**. Al menos externamente a nivel de equipo educativo.

## **PROCESO TERAPÉUTICO (desde la perspectiva de la Teoría de la disociación estructural de la personalidad, Onno Van der Hart)**

### Fase 1: Reducción de síntomas y estabilización.

- **Superar la fobia del apego y de la pérdida del apego.**
- Superar la fobia de los contenidos mentales.
- Superar la fobia de las partes disociadas de la personalidad.

### Fase 2: El tratamiento de los recuerdos traumáticos

- Superar las fobias relacionadas con el apego inseguro a los abusadores.
- Superar la fobia del apego y de la pérdida del apego del terapeuta con las partes disociadas.
- Superar la fobia de los recuerdos traumáticos.

### Fase 3: Integración y rehabilitación

- Superar la fobia de la vida normal.
- Superar la fobia de asumir riesgos saludables y del cambio.
- Superar la fobia de la intimidad.

## **PAPEL DEL EDUCADOR EN EL PROCESO**

- La primera fase es la más larga y tortuosa. En los casos más graves, con abusos sexuales, negligencias y malos tratos desde muy temprana edad y durante años de evolución, es probable que la psicoterapia no logre pasar de la primera fase de estabilización. Otra de las fuentes de desesperación es que el proceso terapéutico es lentísimo. Si no estamos seguros de lo que hacemos, aunque sea en la dirección correcta, como la evolución es tan lenta, corremos peligro de pensar que no se está haciendo bien, otras veces no somos capaces de soportar las investidas del chico/a, o el miedo por sus autolesiones.
- El psicoterapeuta tiene sesiones generalmente una vez a la semana, incluso cada quince días, de una hora de duración.
- El educador, en su puesto de trabajo en un Centro de menores, pasa aproximadamente entre 7 y 8 horas al día con el chico.

- Con lo que en esta primera fase, especialmente con el miedo al apego y a la pérdida de apego, el trabajo que realice el equipo educativo es más potente y efectivo que el que pueda realizar el psicoterapeuta.

## REGULACIÓN EMOCIONAL

**El primer paso es nuestra propia regulación emocional.** Conocer por qué el chico funciona como lo hace, ayuda a empatizar, a no entrar en el embrollo emocional y mantener una distancia de equilibrio. Solo desde la objetividad/autocontrol podremos actuar de una forma compensada y equilibrada (**apego seguro**). Nuestra estabilidad facilitará la suya y seremos modelo para él en la relación, de autoregulación y de **aceptación**. Una de las fuentes de desregulación es el rechazo hacia sí mismos. Desde su necesidad de apego, rechazan su parte agresiva. Desde su miedo al apego, rechazan a su parte más sensible, que les expone a la gente y les hace vulnerables. La aceptación externa facilitará un proceso gradual de aceptación de sí mismo.

Validaremos ambas partes y les enseñaremos que todos necesitamos tener una **faceta agresiva** para defendernos, pero hay que **dirigirla hacia el objetivo adecuado y con la intensidad justa**. Les enseñaremos que nuestro **lado cariñoso** es el que **nos hace conectar con la gente y que nos acepten**, pero igualmente hay que **saber escoger con quien y el ritmo adecuado** de acercamiento.

Es primordial interiorizar cómo funciona la génesis del patrón patológico y entender que **el chico/a no tiene nada personal contra nosotros**. A pesar de su agresividad (su faceta agresiva suele ser una introyección del maltratador).

La gran trampa del **apego desorganizado** es que parece estar especialmente **diseñado para recrear** y revivir **la relación traumática original**. Aun siendo una situación segura, siento que me agreden y agredo para defenderme. Como he agredido me agreden. Confirmando todas mis creencias erróneas en cuanto al vínculo.

### Sentido de las **autoagresiones**:

- Si de pequeño no me atienden cuando lloro, aprendo a dejar de llorar aunque me sienta mal, porque llorar no tiene sentido. Si me pegan cuando lloro, no solo dejaré de llorar, sino que además aprenderé que sentirme mal es peligroso y sentiré angustia por sentirme mal (explica el grado de intensidad con que sienten este tipo de chicos). A la vez



aprenderé a regular mi malestar con el dolor, en lugar de con el consuelo, porque es lo que me han enseñado.

- El dolor es un ansiolítico natural, nos calma.
- Si hay disociación, y por lo tanto fobia entre facetas disociadas, puede haber voces, imágenes o sensaciones somáticas relacionadas con la culpa, que solo se calmaran/pararan con el autocastigo.
- Si nos hemos volcado en se demanda de apego, sin tener en cuenta su fobia al apego, activaremos reacciones de amenaza, acoso y agresión entre las facetas disociadas.

## TÉCNICAS ESPECÍFICAS

- **Equidistancia:** me mantengo lo suficientemente cerca para que se vaya diluyendo el miedo a perderme (mediante **predictibilidad en mi conducta** y **accesibilidad**, con un **marco relacional con límites estables**). Por otro lado **no fuerzo el acercamiento hasta que haya relativa capacidad de autoregulación emocional**. Él/ella me demandará atención y cariño rápidamente, si me acerco demasiado rápido atendiendo a su miedo a la pérdida, activare su miedo al apego. Mejor un **ritmo lento de acercamiento, pero con constancia y estabilidad**. La equidistancia es muy difícil de manejar porque su faceta dependiente nos remueve emocionalmente y queremos rescatarle de su cahótica vida y acabamos “anganchados”. O bien su faceta defensiva nos acaba afectando y evitamos porque realmente acabó haciéndonos mucho daño para alejarnos, por agresión directa, o por corrosión progresiva mediante la soberbia y el castigo psicológico.
- **Psicoeducación emocional:** para que sirven los sentimientos en general y cada uno de ellos.
- **Psicoeducación relacional:** por qué los límites en las relaciones, y los tiempos.
- **Psicoeducación autocuidado:** no han recibido cuidados adecuados, con lo que no han introyectado las formas adecuadas de autocuidado.
- **Modelado:** no reacciono desde mis emociones (rabia o rechazo), sino que empatizo con su sentimiento, le ayudo a poner en palabras lo que ha pasado y lo que siente (**simbolización/digitalización**), y desde mi propia estabilidad le ayudo a estabilizarse. Evitando el rechazo hacia ambas tendencias (intolerancia a los acercamientos y alejamientos) no solo facilito cambiar su autoimagen externa, sino también su propio rechazo a sus reacciones tanto de dependencia, como agresivas.



- **Comunicación directa:** no hablan directamente, igual que no aprendieron a cuidarse por sus modelos de referencia, se criaron en entornos con dobles mensajes, mensajes ambiguos, chantajes emocionales, culpabilizaciones, manipulaciones...es la forma que conocen de comunicación.
- **Presentificación:** Traerle al presente, sacarle de la reexperimentación del trauma. “Estamos aquí...ahora...estás seguro, no va a pasarte nada”
- **Cuestionamiento de sus creencias erróneas:** “parece que reaccionas como si fuera a traicionarte, ¿hasta ahora te he traicionado alguna vez?, parece que sientes como si quisiera masa tus compañeros, o que no te quiera porque he atendido antes a uno de ellos. Os aprecio a todos por igual, procuro no hacer distinciones, si a veces las hago, recuerda que el cariño no tiene que ver con los premios y los castigos. Os permio cuando os lo ganáis y os castigo cuando no se cumple alguna norma, pero el aprecio está desligado de esto, se gana con el cariño no con los méritos.
- **Herramientas concretas de autoregulación:** técnicas de relajación, mindfullnes...
- Imprescindible hacer **supervisión** si se trabaja con esta población. Ya sea con seguimiento psicológico o buscando un espacio de desahogo con compañeros o amigos.