

“SÓLO APRENDEMOS DE UN MAESTRO AL QUE QUEREMOS”.

Estos son los estilos de apego en Educación



La manera que tenemos los docentes de relacionarnos con nuestros alumnos es un pilar fundamental para su aprendizaje, no sólo académico sino personal también. Francisco Mora, gran conocedor del cerebro y experto en Neuroeducación, popularizó la frase que daba nombre a uno de sus libros **Sólo se aprende aquello que se ama**.

Estoy totalmente de acuerdo con la frase de Mora, pero añadiría que **sólo aprendemos de un maestro al que queremos**. De ahí que sea fundamental que los maestros tengamos unas nociones básicas sobre cómo relacionarnos emocionalmente con nuestros alumnos y qué características del maestro hacen que el aprendizaje sea óptimo.

La manera en que nuestros padres nos han enseñado a relacionarnos con los demás, social y emocionalmente, tiene una serie de consecuencias, positivas o negativas, a lo largo de nuestra vida.

Teoría del apego

Hace más de medio siglo que **John Bowlby**, médico psicoanalista inglés, desarrolló la *teoría de apego*. **Todos los mamíferos superiores, entre los cuales nos incluimos nosotros, venimos al mundo con la capacidad innata de apegarnos a nuestra/s figura/s de apego** para aumentar nuestras probabilidades de supervivencia.



La manera en que nuestros padres nos han

enseñado a relacionarnos con los demás, social y emocionalmente, tiene una serie de consecuencias, positivas o negativas, a lo largo de nuestra vida. A través de esta relación de tipo emocional nos dan información sobre nosotros mismos, los demás y el mundo. Muchas de las

dificultades, patologías o trastornos que padecemos los adultos en la actualidad, se deben a un mal desarrollo del vínculo infantil. Aun así, afortunadamente, hay un motivo para la esperanza, ya que estos patrones de relación desadaptativos, que en el presente están provocando una manifestación de síntomas, se pueden modificar y reconstruir de una manera más sana, aun siendo adultos.

4 de cada 10 niños tiene un apego inseguro, con todas las consecuencias que tiene esto para el niño

Pero comencemos construyendo la casa desde el principio y no por el tejado. **Quizá dos de las figuras de apego más significativas para un niño pequeño son sus padres y su profesor o profesora.** Es por ello que se hace necesario conocer cuáles son las características de una figura de apego segura. La gran mayoría de estudios que se han realizado desde Bowlby hasta la actualidad han llegado a la conclusión de que en torno a un 60% de la población tiene apego seguro, lo cual implica que 4 de cada 10 niños tiene un apego inseguro, con todas las consecuencias que tiene esto para el niño.

Dos de las figuras de apego más significativas para un niño pequeño son sus padres y su profesor o profesora

A continuación veremos cuáles son las características del apego seguro para que los docentes puedan establecer una correcta relación emocional con su alumnado:

1. Protección

La función principal de un apego seguro consiste en proteger al menor. Los niños, por definición, son dependientes y necesitan del cuidado de las personas que están al cargo de él (madre, padre, profesores, abuelos, etc). Nuestra obligación es ofrecerles entornos seguros y protegidos. **Cuando el niño se siente protegido y en un entorno de seguridad, surgen las ganas de explorar lo que le rodea (curiosidad).**

En ese punto es importante que los maestros permitamos a nuestros alumnos que exploren y curioseen el lugar donde se encuentran. Si por algún casual ocurriera algo que causara miedo al niño y le hiciera sentirse desprotegido, con la consiguiente llantina, nuestra función consiste en calmar al niño para que vuelva lo antes posible al equilibrio y a la normalidad (*homeostasis emocional*). **Generalmente los niños que tienen un apego inseguro evitativo no son capaces de ser calmados por sus padres o maestros, ya que éstos no tienen dominadas las funciones de protección.**

2. Autonomía

Como característica complementaria de la protección tenemos la autonomía. **Tan importante para un niño es que sus padres y maestros le den seguridad, como que les permitan y animen a ser autónomos, es decir, a hacer las cosas por sí mismos.**



La autonomía será muy diferente según la edad de

la que hablemos. Así, por ejemplo, permitir a un bebé de unos meses que está reptando por el suelo que se mueva por el salón saciando su curiosidad tocando todos los juguetes que ve por el suelo, cumpliría con este requisito. Pero también estaríamos favoreciendo la autonomía de nuestra hija adolescente cuando le permitimos que se vaya a estudiar 3º ESO a Londres porque tiene esa necesidad de conocer un nuevo idioma, nuevas amigas y vivir una cultura diferente. En ambos casos estamos en presencia de figuras de apego que permiten la autonomía de sus hijos o alumnos. **Los padres o maestros sobreprotectores tienen muy comprometida la autonomía de sus hijos o alumnos. Por miedo a que sean autónomos o les pase algo, no les dejan "volar".**

3. Decodificación

El concepto de decodificación lo acuñó **Peter Fonagy**. Necesitábamos una llave que decodificara la señal para poder ver el canal. A esto mismo se refiere este concepto. **Cuando los niños ven algo en el patio que no entienden, un niño de Bachillerato que les asusta o se pelean con su mejor amigo, necesitan que una autoridad, normalmente una de sus figuras de apego (en el colegio sería generalmente su tutora) le explique qué ha pasado y por qué se sienten de esa manera.** Es decir, necesitan que alguien les decodifique lo ocurrido. Alguien se lo tiene que explicar. Tenemos la obligación de darles una explicación o una narrativa a lo sucedido. **Cuando los niños nos preguntan algo porque necesitan saciar su curiosidad, tenemos la obligación de darles una respuesta adaptada a su edad (decodificar).**

4. Ser visto

El concepto de ser visto incluye varias cosas. **Un niño es visto cuando estamos con él al 100%, dejando a un lado lo que estemos haciendo porque lo que en ese momento tiene importancia es el menor.** Cuando es el día de Halloween, los niños se disfrazan para *ser vistos*. Se disfrazan para que les digamos lo terroríficos que van y lo genial que es su disfraz. El ser visto implica tres características:

Atención: prestar atención al niño con todos nuestros sentidos. Sabemos que en ese preciso momento, lo más importante es él/ella.

Afecto: tratar en ese momento con todo el afecto del mundo a nuestros niños. Reforzarles, alabarles, etc.

Normas y límites: el ser visto también implica ponerles normas y límites a nuestros alumnos e hijos. Cada vez que les decimos a nuestros niños NO, les estamos diciendo que les queremos. No te dejo ir al río en este prado porque te quiero.

5. Responsividad

No debemos confundir la responsividad con la responsabilidad. También es importante que las figuras de apego seamos responsables, pero en esta ocasión me refiero a la responsividad. **Este concepto se refiere a la idea de que demos respuesta siempre que nuestro hijo o alumno tenga una necesidad de tipo emocional.** Consiste en ser contingentes con las necesidades de nuestros hijos. Como figuras de apego debemos responder a todas sus necesidades. Ojo, no confundir necesidades con deseos. Me gustaría (deseo) que me tocara la lotería, pero puedo vivir sin que me toque (no es una necesidad).



Una necesidad para nuestros

alumnos es que le atendamos siempre que esté preocupados o temerosos por algo. En cambio, un deseo es querer comerse la tarta entera que ha traído su compañero de clase por ser su cumpleaños. Debemos atender la necesidad emocional de nuestro alumno que está

preocupado pero cualquiera de nuestros alumnos pueden vivir perfectamente sin comerse la tarta entera a pesar de que tengan muchas ganas de hacerlo.

Para concluir este artículo, decirles que desarrollar un apego seguro en nuestros niños tiene un efecto de protección futuro muy grande. **Aquellos niños que tienen un apego seguro se mostrarán en un futuro con mayor capacidad de tolerar la frustración y el estrés, tomarán mejores decisiones, aprenderán a autorregularse emocionalmente mejor y serán adultos más adaptados en sus entornos.**

Como podrán imaginarse, en los casos de niños con apegos inseguros (evitativo, ansioso-ambivalente o desorganizado) nos encontraríamos las características contrarias, con las consecuencias tan devastadoras que tendría esto para el niño, el adolescente y el adulto.

Rafael Guerrero Tomás es psicólogo, director de **Darwin Psicólogos** y profesor de la **Facultad de Educación de la Universidad Complutense de Madrid**.