

Omnia Año 31, No. 2 (julio-diciembre, 2025) pp. 182 - 194
Universidad del Zulia. e-ISSN: 2477-9474
Depósito legal ppi201502ZU4664

Apegos seguros en la formación de tutores de resiliencia

María Elena Serrano y Rosalba Teyes***

Resumen

El estudio de la resiliencia tiene como propósito fundamental conocer los factores y procesos que les permiten a las personas evaluar y adaptarse a las distintas formas de adversidad. Por su parte, la teoría del apego permite entender las distintas maneras que tienen las personas para afrontar los conflictos y las dificultades. Las investigaciones sobre la relación entre apego y resiliencia han servido para confirmar el rol del apego seguro como fuente de recursos y apoyo Karreman, Vingerhoets, Shibue y Kasai, (2014). Sin embargo, no hemos encontrado investigaciones que vinculen los estilos de apego seguro con figuras que ejercen una función de tutor de resiliencia, sabiendo que representan un apoyo fundamental en el proceso de superación y adaptación de situaciones difíciles del otro individuo. Actualmente, es un tema que ha despertado especial interés, entre las personas que de una u otra forma se encuentran inmersas en la labor de divulgación, orientación y formación de los profesionales de ayuda, lo cual es un sesgo importante. En tal sentido, con este trabajo, se realizó una revisión bibliográfica que permitió establecer la relación existente entre el apego seguro y los tutores de resiliencia con base a los hallazgos encontrados de otros autores, como Rubio y Puig (2015), Cyrilnik (2015), y Pérez (2019), mediante una investigación documental, exhaustiva en donde se establecieron argumentaciones y un análisis de las diversas posturas en lo referente al tema de interés. Como consideraciones finales, se evidencio, que a medida que los tutores resilientes puedan autoevaluarse, considerando un estilo de apego seguro como el más idóneo, resultará más probable que puedan ayudar a esa persona a sobreponerse y a salir fortalecido manejando herramientas que lo ayuden a adaptarse a la adversidad.

Palabras clave: Tutores de resiliencia, estilo de apego, apego seguro.

* Centro de Documentación e Investigación Pedagógica (CEDIP), Facultad de Humanidades y Educación, Universidad del Zulia, Maracaibo-Venezuela. serranomariaelen46@gmail.com

** Centro de Orientación, Facultad de Ingeniería, Universidad del Zulia, Maracaibo, Venezuela. rteyes2710@gmail.com.

Secure attachments in the training of resilience coaches

Abstract

The study of resilience has as a fundamental purpose to know the factors and processes that allow people to evaluate and adapt to different forms of adversity. For its part, attachment theory allows us to understand the different ways in which people cope with conflicts and difficulties. Research on the relationship between attachment and resilience has served to confirm the role of secure attachment as a source of resources and support Karreman, Vingerhoets, Shibue, & Kasai, (2014). However, we have not found research linking secure attachment styles with figures that exercise a resilience tutor function, knowing that they represent a fundamental support in the process of overcoming and adapting to difficult situations of the other individual. Currently, it is a topic that has awakened special interest among people who in one way or another are immersed in the work of dissemination, orientation and training of helping professionals, which is an important bias. In this sense, with this work, a literature review was conducted that allowed establishing the relationship between secure attachment and resilience tutors based on the findings of other authors, such as Rubio and Puig (2015), Cyrilnik (2015), and Perez (2019), by means of an exhaustive documentary research where arguments and an analysis of the different positions regarding the topic of interest were established. As final considerations, it became evident that the more resilient tutors can self-evaluate themselves, considering a secure attachment style as the most suitable, the more likely they will be able to help that person to overcome and emerge stronger by managing tools that help him/her to adapt to adversity.

Key words: Resilience coaches, attachment style, secure attachment.

Introducción

El estudio de la resiliencia tiene como Propósito fundamental conocer los factores y procesos que les permiten a las personas evaluar y adaptarse a las distintas formas de adversidad. Por su parte, la teoría del apego permite entender las distintas maneras que tienen las personas para afrontar los conflictos y las dificultades. Las investigaciones sobre la relación entre apego y resiliencia han servido para confirmar el papel del apego seguro como fuente de recursos y apoyo (Karreman, Vingerhoets, Shibue y Kasai, 2014).

Sin embargo, no hemos encontrado investigaciones que vinculen los estilos de apego seguro con figuras que ejercen una función de tutor o tutora

de resiliencia, sabiendo que representan un apoyo invaluable en el proceso de superación y adaptación de situaciones difíciles del otro individuo, es un tema que ha despertado especial interés, entre las personas que de una u otra forma estamos inmersos en la labor de divulgación, orientación y formación hacia los profesionales de ayuda, lo cual es un sesgo importante. Muchos nos acercamos a la resiliencia deslumbrados por un fenómeno, que por desconocido resultaba insólito.

Este trabajo tuvo como propósito profundizar en el conocimiento sobre los apegos seguros como base sólida para la construcción de la resiliencia, a través de una investigación documental, que permita poner en perspectiva la relación de un apego seguro sobre la formación de tutores, partiendo de la idea de que las personas consideren y evalúen sus estilos de apegos para poder acompañar al otro en su proceso de resiliencia, en la medida que estos tutores puedan autoevaluarse, considerando un estilo de apego seguro como el más idóneo; lo más probable que puedan ayudar a esa persona a sobreponerse y a salir fortalecido manejando herramientas que lo ayuden a adaptarse a la adversidad.

Resiliencia

El concepto ha adquirido una gran relevancia, no solo en el ámbito de estudio del bienestar y la salud mental, sino también en la cultura popular. Al ser un concepto transversal a distintos momentos históricos, ha resultado difícil consensuar una única definición. Sin embargo, en la mayoría de las definiciones más recientes se detectan como elementos comunes: la capacidad de afrontar situaciones adversas, la adaptación positiva, el conjunto atributos internos y externos que confieren al individuo la capacidad de afrontamiento y como proceso que surge de lo ordinario a partir de los recursos humanos de carácter normativo, afectando a los individuos, a sus familias y a sus comunidades (Piña, 2015).

El término adversidad hace referencia a sufrimiento asociado a dificultades, mala fortuna o experiencias traumáticas de mayor o menor gravedad (Jackson, Firtko y Edenborough, 2007). Sin embargo, la resiliencia no se muestra únicamente en eventos negativos, sino que interviene en otras experiencias de la vida diaria que requieren un reajuste, como un cambio de trabajo o el matrimonio (Davis, Luecken y Lemery-Chalfant, 2009). Por lo tanto, se refiere a momentos en los que la persona necesita adaptarse a un cambio de sus condiciones vitales. Esta adaptación positiva a los eventos ha sido definida como “competencia social manifestada a través del comportamiento, o éxito al lidiar

con tareas relacionadas con una determinada fase de desarrollo" (Luthar y Cicchetti, 2000: 858).

En definitiva, la resiliencia es considerada un proceso dinámico que conlleva la adaptación positiva a contextos de adversidad, y que, por lo tanto, puede variar según el contexto y el momento vital (Luthar y Cicchetti, 2000). Por ejemplo, si una persona supera positivamente una adversidad en un momento de su vida, no significa que reaccione de la misma manera ante la misma adversidad en otro momento vital (Davydov, Stewart, Ritchie y Chaudieu, 2010; Rutter, 2006). Es preciso destacar que la resiliencia está estrechamente relacionada con otros conceptos como el crecimiento postraumático, pero existen diferencias entre ellos. El crecimiento postraumático se define como un cambio psicológico positivo tras el sufrimiento causado por un evento traumático (Tedeschi y Calhoun, 1995). Sin embargo, como se ha comentado antes, puede darse como respuesta a estresores cotidianos y no únicamente a eventos traumáticos. Además, la resiliencia no conlleva necesariamente un proceso de crecimiento positivo, sino que puede significar volver a un nivel de adaptación previo al que se tenía antes de la adversidad (Gonzalez-Mendez, Ramírez-Santana y Hamby, 2018).

El Resilience Portfolio Model (Grych, Hamby y Banyard, 2015), se presenta como un modelo comprehensivo que permite entender cómo se combinan distintas fortalezas para hacer posible la resiliencia. Según el modelo, cada persona posee un conjunto de fortalezas (capacidades y recursos) disponibles, cuya densidad y diversidad condicionan sus respuestas a las situaciones difíciles. En esta línea, señalan que es la diversidad de fortalezas, y no una en concreto, lo que mejor predice la capacidad de resiliencia. El modelo diferencia entre tres tipos de fortalezas: regulatorias, interpersonales y de significado. Las fortalezas regulatorias comprenden aspectos como la regulación emocional, la autoeficacia, la persistencia en la consecución de metas y la capacidad para experimentar, mantener o generar afectos positivos. Dentro de las fortalezas interpersonales se hallan tanto aspectos intra como interpersonales que contribuyen a mantener o promover relaciones que sirven de apoyo antes las dificultades. Este es el caso del amor, la gratitud, la compasión, la generosidad y el perdón; así como la búsqueda de apoyo social y el apego a figuras significativas. Por último, las fortalezas ligadas a la búsqueda de significado hacen referencia a la capacidad de dar sentido a eventos traumáticos para mejorar la salud mental (Masten, 2007). La capacidad para crear una narrativa y encajar el suceso en la propia identidad se observa en fortalezas como el propósito, el optimismo o las creencias religiosas.

En líneas generales, este modelo integrativo basado en determinadas fortalezas del carácter, podría explicar a profundidad la relación entre los tutores de resiliencia, como figuras significativas, los estilos de apegos y su influencia dentro del proceso de desarrollo de la resiliencia de cualquier individuo

Tutores de Resiliencia

Las niñas y niños víctimas de malos tratos pueden resiliar sus experiencias y llegar a ser adultos adecuados si encuentran dinámicas y tutores de resiliencia Barudy y Dantagnan (2010).

Señalan Rubio y Puig (2015), que las primeras alusiones al tutor de resiliencia hacían referencia a una persona que , de manera a veces inconsciente , acompaña incondicionalmente a quien se enfrenta a una situación traumática , de tal forma que su simple presencia y su vínculo , muchas veces silencioso, provoca en éste una auténtica convulsión a todos los niveles (neuronal, metabólico, afectivo, corporal), contribuyendo a la transformación de sus representaciones, de sus nuevas formas de relacionarse, de manera que la persona consigue re-significar sus traumas en lugar de desmoronarse psíquicamente .Asimismo, Cyrulnik (2015: 12), con relación a los tutores de resiliencia , afirma que :“ son aquellas personas, instancias, grupos, un lugar, acontecimiento, una obra de arte que provoca un renacer del desarrollo psicológico tras el trauma, que para el herido son el punto de partida para intentar retomar o iniciar otro tipo de desarrollo. Quien padece de un sufrimiento, tiene la posibilidad de encontrar en su contexto afectivo y social, tutores de resiliencia con quienes pueda lograr sentirse querido incondicionalmente, crecer y sobreponerse”.

En un intento de dilucidar un poco más la caracterización del término tutor de resiliencia, Cyrulnik categoriza los mismos en tutores explícitos y tutores implícitos (Puig y Rubio, 2015: 9). Los tutores implícitos de resiliencia forman parte del entorno familiar, amistoso y cultural, personas de la vida cotidiana hacia quienes el niño o niña se orienta en busca de apoyo. De igual modo, el rol de tutor implícito puede ser encarnado por diferentes personas próximas al niño, como por ejemplo un tío, un vecino, un entrenador de fútbol, etc., personas que, sin saberlo, le ofrecen un intercambio afectivo que le permite la conformación de un sí mismo más auto-valorado, autónomo y flexible (Puig y Rubio, 2015).

Por otra parte, los tutores explícitos son aquellos que se proponen para ayudar a los traumatizados, es decir, se trataría en su mayoría de profesionales, “personas que se preparan formalmente con el fin de ayudar al niño a retomar

un desarrollo normal posterior a un trauma" (Cyrulnik, 2014). Pero puede tratarse también de profesores, educadores, artistas o deportistas con los que el niño o niña se identifica para obtener seguridad. Estaríamos hablando, por tanto, de adultos significativos que brindan apoyo tanto afectivo como instrumental, ayudando a re-significar experiencias, a identificar y comprender el origen de su sufrimiento y a valorarse como personas dignas de amor, a reconocer sus propios recursos y a abandonar las cadenas de la culpa y la vergüenza que hubieran podido instalarse en su autopercepción como consecuencia de la incompetencia del adulto o adultos que le dañaron.

Para Barudy y Dantagnan (2011), lo que caracteriza a los tutores de resiliencia es precisamente que comprenden las dificultades de los que sufren a partir de un enfoque biográfico y contextual, ofrecen vínculos afectivos y apoyo social, facilitan la toma de conciencia de haber sido injustamente dañados, ayudan a identificar a los responsables de los daños y de los contextos dañinos contribuyendo a la reparación y aportan un marco comunicacional para que se sientan orgullosos de haber resistido y ser sobrevivientes.

El recurso fundamental para reparar el daño y superar el sufrimiento del niño o la niña es una relación afectiva y empática desde la que se comienza a construir un modelo alternativo de relación. Precisamente, entre las capacidades que ha de tener el tutor de resiliencia explícito están la de ser capaz de crear una alianza terapéutica, ofrecer seguridad, ser capaz de generar esperanza, respetar los tiempos de los niños, pero, sobre todo, reconocer como valiosas las representaciones y las formas de pensar y actuar que han construido para sobrevivir ante su adversidad. Asimismo, es imprescindible que dispongan de habilidades de comunicación y una aceptación incondicional de la persona necesitada, aunque no se acepte su conducta. Martínez y González (2021).

Además, de todo lo anterior, los tutores de resiliencia ofrecen vínculos de apego sanos, comprometidos y continuados; facilitan y participan en la toma de conciencia de la realidad familiar y social para buscar alternativas de cambio saludables; además proporcionan apoyo social siendo parte de la red psico-socio- afectiva del niño y de sus padres (Cyrulnik, 2014).

Siendo este último aspecto, lo que relaciona a los tutores de resiliencia con los estilos de apegos, ya que a través de este vínculo se creará un ambiente de confianza entre ambos que conllevaría a la búsqueda de conciencia de la realidad familiar, y la responsabilidad de tomar decisiones que van a recrear un ambiente sano, positivo, y próspero.

Teoría del apego

La teoría del apego es una postura que describe los vínculos emocionales. El apego es el vínculo emocional profundo, que se forma entre una persona y sus figuras de apego primarias, generalmente los padres o cuidadores principales.

Desde el momento del nacimiento, el apego juega un papel crucial en el bienestar y el desarrollo del recién nacido. Los bebés dependen de sus cuidadores para satisfacer sus necesidades básicas, como la alimentación, la seguridad y el afecto. La calidad de la relación de apego influirá en cómo los bebés experimentan y responden al mundo que los rodea.

La teoría del apego fue desarrollada por el psicólogo británico John Bowlby, en los años (1969-1980), quien sostuvo que los seres humanos tienen una tendencia innata a buscar la proximidad y el contacto con sus figuras de apego, especialmente en momentos de angustia o peligro.

Bowlby, citado por Hidalgo (2023), a través de su trabajo durante la Segunda Guerra Mundial con niños separados de sus padres y que encontraban institucionalizados, encontró patrones de comportamiento y respuestas emocionales específicas que eran comunes en todos ellos: una fuerte necesidad de establecer y mantener la proximidad con sus cuidadores principales, especialmente en situaciones de estrés o peligro. Observó que los niños buscaban el contacto físico, la seguridad y el consuelo de sus figuras de apego para calmar su angustia y restaurar su sensación de seguridad y que la calidad de la relación de apego entre el niño y su cuidador principal tenía un impacto significativo en el desarrollo emocional y en la forma como los niños interactuaban con el mundo.

La importancia de la teoría del apego radica en que no es solo una teoría que explica el sistema motivacional que asegura la supervivencia en la infancia, sino que permite entender también la creación y el mantenimiento de las relaciones significativas en la edad adulta, puesto que, a partir de la adolescencia, la figura de apego pasa a ser a la pareja romántica, manteniéndose a lo largo de la vida. Pérez (2019).

Asimismo, el apego moldea la visión que tiene la persona de sí misma como merecedora o no de apoyo y amor; así como de su entorno social como merecedor o no de su confianza (Feeney y Trush, 2010). De esta manera, la teoría del apego sirve como un marco de referencia interesante para estudiar como las personas enfocan las distintas adversidades que les acontecen y como son capaces de encajarlas en su vida. La manera actual de conceptualizar los

estilos de apego adultos deriva del modelo propuesto por Bartholomew y Horowitz (1991).

Estos autores consideran que los tipos establecidos no consiguen apresar la diversidad de manifestaciones del apego y proponen establecer diferentes estilos. Partiendo de la premisa de que las personas cuentan con modelos independientes de representaciones mentales sobre sí mismos y sobre los otros, combinaron estos dos modelos representacionales y su valencia positiva o negativa para obtener cuatro estilos de apego: seguro, desinteresado, preocupado y miedoso.

Como corroboran estudios recientes (Fraley, Hudson, Heffernan y Segal, 2015), las evidencias apuntan a que no existe un modelo categorial sobre el apego, sino a que las diferencias individuales en cada estilo están distribuidas de manera continua. Así, los estilos mencionados anteriormente pueden ser situados dimensionalmente en continuos de ansiedad y evitación. Pérez, (2019).

Las personas con apego seguro (baja ansiedad y evitación) son aquellas que establecen vínculos fácilmente, se encuentran cómodas cuando otros dependen de ellas o cuando dependen de los demás y no se preocupan por la aceptación de los otros. Y esto ocurre, cuando los cuidadores responden de manera sensible y consistente a las señales y necesidades del bebé, y se establece un apego seguro, lo que promueve un desarrollo saludable y una base segura desde la cual podrán explorar su entorno y desarrollar habilidades cognitivas y emocionales. Asimismo pueden responder positivamente a la cercanía y la intimidad emocional, y confían en que sus necesidades serán satisfechas.

Por el contrario, las personas que encajan dentro del tipo preocupado (alta ansiedad y baja evitación) se inquietan por establecer relaciones significativas y se cuestionan continuamente por la valoración de los demás. Estas personas pueden tener dificultades para sentirse seguros en las relaciones y pueden buscar constantemente la validación y la atención de los demás.

El tipo miedoso (alta ansiedad y evitación) engloba a las personas que evitan la intimidad por miedo a ser heridos por aquellos en quienes confían, mientras que las personas encuadradas dentro del tipo desinteresado (baja ansiedad y alta evitación) evitan la intimidad porque valoran su independencia y autonomía y no se encuentran cómodas estableciendo relaciones de dependencia emocional. Estas personas pueden minimizar la importancia de las relaciones cercanas y pueden tener dificultades para buscar apoyo emocional en momentos de estrés (Gillath, Karantzas, y Fraley, 2016).

A grandes rasgos, la dimensión de ansiedad se caracteriza por una baja autoestima y miedo al abandono y al rechazo. Las personas que puntúan alto

en apego ansioso emplean estrategias de apego más activas, siendo más sensibles a los signos de amor y a las amenazas de abandono.

Por otro lado, la dimensión de evitación se caracteriza por el malestar hacia la cercanía emocional con otros, una excesiva confianza en sí mismos y desconfianza en los otros para ayudarles a satisfacer sus necesidades. Las personas que puntúan alto en esta dimensión no suelen emplear estrategias de apego y tienden a suprimir asuntos como las emociones, el amor y las relaciones. Pérez (2019).

En líneas generales, las personas con un estilo de apego seguro muestran un menor nivel de vulnerabilidad ante el estrés, mayor resiliencia y mejor capacidad de adaptación que las personas con apego inseguro (Seiffge-Krenke, 2006). Por otro lado, aquellos con apego inseguro son más propensos a desarrollar síntomas de estrés postraumático y a ver sus relaciones personales y salud mental deterioradas como consecuencia del uso de estrategias desadaptativas al interactuar con los otros (Hong Lim, Hodges, Lilly, 2018).

Los postulados principales de la teoría del apego

1.- La necesidad de apego: Los seres humanos tienen una necesidad innata de establecer vínculos emocionales y afectivos con figuras de apego, especialmente durante los primeros años de vida. Este vínculo proporciona seguridad, protección y apoyo emocional.

2.- La importancia de la figura de apego: El cuidador principal, generalmente la figura materna, desempeña un papel crucial en el desarrollo del apego. Esta figura se convierte en una base segura desde la cual el niño puede explorar el mundo y a la que puede recurrir en momentos de estrés o peligro.

3.- La sensibilidad y capacidad de respuesta del cuidador: La calidad del apego depende en gran medida de la sensibilidad y capacidad de respuesta del cuidador hacia las necesidades emocionales del niño. El cuidador principal, generalmente la figura materna, desempeña un papel crucial en el desarrollo del apego. Esta figura se convierte en una base segura desde la cual el niño puede explorar el mundo y a la que puede recurrir en momentos de estrés o peligro.

4.- Los modelos internos de trabajo: Las experiencias tempranas de apego forman los modelos internos de trabajo en la mente del niño, que son representaciones mentales de las relaciones y el mundo. Estos modelos internos influyen en la forma en que el niño percibe y responde a las relaciones y pueden tener un impacto duradero en su desarrollo emocional y social.

5.- La influencia del apego en el desarrollo posterior: La calidad del apego establecido en la infancia tiene implicaciones para el desarrollo posterior del niño. Los niños con un apego seguro tienden a mostrar una mayor confianza, autoestima, capacidad de regulación emocional y habilidades sociales, además, se asocia con un mejor bienestar emocional, mayor resiliencia y mejores habilidades de afrontamiento en la edad adulta. Por el contrario, un apego inseguro puede predisponer a problemas emocionales y dificultades en estas áreas y en las relaciones interpersonales en la vida adulta.

El apego seguro como vínculo afectivo característico de los tutores de resiliencia

Las personas que han recibido atenciones, y han sido producto de apegos seguros, no suelen tener dificultad para acompañar a otros cuando los necesitan. Si reciben apoyos suelen atribuirles buenas intenciones y un comportamiento que refleja claramente fortalezas de amor y bondad. Entienden que en un momento dado pueden depender de otros, pues los consideran dignos de confianza y desinteresados. En realidad, estas creencias y actitudes de los individuos seguros reflejan sus modelos positivos, tanto de sí mismos como de los demás.

Por el contrario, aquellos pequeños que han establecido un apego inseguro o un apego ambivalente, siguiendo la lógica aplastante de nuestro mundo dicotómico (salud/enfermedad, bueno/malo, blanco/negro, etcétera) tienen más probabilidades de desarrollar trastornos psicopatológicos, y una pérdida significativa en la capacidad de establecer relaciones interpersonales íntimas. No obstante, al no existir las probabilidades de que nuestras certezas ocurran con seguridad, puede ocurrir casos de apego inseguro que no se traduzcan en un trastorno mental, aunque está claro, que con este escenario la persona necesitada estaría desprovista de fortalezas favorables.

Al considerar un escenario desprovisto de las figuras de apego representativas, como el padre o la madre, como punto de apoyo le permitan hacer “esa palanca y mover lo que aparentemente es imposible mover”, puede estar representado ese papel en un amigo o amiga, una pareja afectuosa, un cuidador, un maestro, o un terapeuta que le acompañó en algún tramo del camino.

Es un hecho comprobable que los adultos pueden necesitar en un momento dado ser escuchados, comprendidos y atendidos, tener a alguien cerca con quien establecer esa conexión, a veces sin necesidad de palabras, porque eso hace que la vida tenga más sentido para esa persona. Ese alguien, especialmente si se trata de una pareja con la que se establece una relación estable,

puede convertirse con paciencia y constancia en el referente que modifique nuestro patrón relacional. Por el contrario, si se establecen vínculos en donde se percibe claramente impaciencia y falta de constancia, con episodios de ruptura repetidos y otros acontecimientos vitales desestabilizantes, también puede suceder, que un estilo seguro se transforme a inseguro.

Lo mejor de todo, es que con ayuda de fortalezas como el amor, la comprensión, la compasión, el perdón y la atención de una escucha empática, tendría un efecto favorable sobre el desarrollo de las neuronas. Porque en ese nicho protector que se crea alrededor del bebé, ese contexto amoroso y estimulante, construido desde la ternura y la dedicación incondicional al otro, hace posible que su cerebro madure. Las experiencias modelan la información que entra en nuestra mente. Pero también la forma en que nuestra mente desarrolla la habilidad para procesar la información. Por eso es imprescindible que cada ser humano tenga consigo una persona que ejerza el rol de figura de apego, que garantice, además de la alimentación, esa burbuja protectora, reguladora y afectuosa necesaria para la supervivencia en los primeros años de vida, a través de los estímulos generados por demostraciones amorosas.

Por eso es fundamental contar, desde los primeros años de vida, con personas alrededor que brinden afecto, despierten nuestra conciencia, proyecten confianza, generen un apego seguro y la certeza de que van a estar presentes cuando se les necesite.

Cuando se presentan adversidades y el tutor puede acompañar al que sufre, soportarlo cuando lo necesita e impedir su caída, este tendría una función importante, porque su nivel de aceptación, será suficiente para estar de acuerdo con lo que haga o diga la persona necesitada, valorando lo que son y creando una nivel de autonomía e independencia, donde dejan que el otro asuma responsabilidad sobre sus decisiones, de esta forma incentivan su autoestima y auto concepto, logrando ser valorados y apreciados.

Consideraciones finales

Luego de realizar una amplia revisión bibliográfica sobre el tema en cuestión, se pudo determinar que las investigaciones sobre la relación entre apego y resiliencia han servido para confirmar el rol del apego seguro como fuente de recursos y apoyo Karreman, Vingerhoets, Shibue y Kasai (2014). No obstante, no hemos encontrado investigaciones que vinculen los estilos de apego seguro con personas que ejercen una función de tutor resiliente, sabiendo

que representan un apoyo fundamental en el proceso de superación y adaptación de situaciones difíciles del otro individuo.

Sin embargo, dentro de los estudios analizados, se pudo constatar, que las personas con un estilo de apego seguro muestran un menor nivel de vulnerabilidad ante el estrés, mayor resiliencia y mejor capacidad de adaptación que las personas con apego inseguro, demostrando que un tutor resiliente con un estilo de apego seguro, podrá orientar de mejor manera aquel individuo que esté sometido a un proceso de estrés, ansiedad y desorientación generado por una situación adversa y podrá acompañarlo en su proceso de resiliencia, respetando sus decisiones, porque lo observa como un persona autónoma y plena, en búsqueda de su bienestar.

De igual forma, se evidencio, que a medida que los tutores resilientes puedan autoevaluarse, considerando un estilo de apego seguro como el más idóneo, resultará más probable que puedan ayudar a esa persona a sobreponerse y a salir fortalecido manejando herramientas que lo ayuden a adaptarse a la adversidad.

Para finalizar, se puede decir, que las personas que han cumplido un papel de tutor resiliente de alguien más, podrán observar que parte de lo que dan es precisamente lo que han recibido en su infancia y adolescencia. Es decir, que, si recibió un apego seguro en su infancia, entonces, pudo establecer relaciones a base de confianza, amor, comprensión, compasión y respeto por el que sufre y representa un hecho fundamental para el desarrollo, autovaloración y evaluación de su desempeño eficaz frente a la ayuda que puede dar.

En la medida que reconocemos quienes somos y qué estamos dispuesto a dar a otros, considerando nuestras fortalezas y límites, podremos desempeñar un mejor servicio de ayuda, porque el resguardo de la vida del otro debe significar el propósito o finalidad de todo aquel que ampara. De seguro, las personas que han sufrido alguna adversidad, recordarán que estas figuras llamadas tutores, les enseñaron a quererse, a valorarse, y le hicieron sentirse especial y amado.

Referencias bibliográficas

Cyrulnik, Boris y Anaut, Marie (2018). **Resiliencia y adaptación: La familia y la escuela como tutores de resiliencia.** Barcelona, España. Editorial Gedisa.

Hidalgo, Rosa (2023). **La teoría del apego: qué es, postulados, aplicaciones y trastornos.** <https://neuronup.com/neurociencia/neuropsicologia>, 2023.

Karreman, Vingerhoets, Shibue y Kasai (2014). “Ansiedad por apego y resiliencia: el papel mediador del afrontamiento”. **Acta Psicologica**. 2021, Volumen 221, USA, 151-156.

Pérez, Ana (2019). **Estudio de la relación existente entre los estilos de apego y la resiliencia.** Universidad de la Laguna, Facultad de Psicología y Lenguajología. Santa Cruz de Tenerife, España. p.p 1-4.

Rubio, José y Puig, Gema (2015). **Tutores de Resiliencia. Dame un punto de apoyo y moveré mi mundo.** Barcelona, España, Editorial Gedisa, p.p. 25-29.