

Artículos de revisión:

## Regulación Emocional y Apego

Álex Martínez<sup>1</sup>, Luis Acuña SM<sup>2</sup>, César Jara V<sup>3</sup>

### Resumen

La disregulación emocional es un fenómeno presente tras buena parte de la actual consulta de salud mental, conocido pero de difícil abordaje en cuanto se relaciona con el impacto que el ambiente tiene sobre el desarrollo neurobiológico desde sus primeras etapas. La comprensión de este fenómeno a partir de la Teoría del Vínculo y la consecuente Psicoterapia Orientada al Apego entregan un adecuado marco referencial para ayudar a nuestros pacientes, proponiéndose dar preferencia a las intervenciones que promuevan Reconsolidación de la Memoria.

**Palabras clave:** apego, disregulación emocional, reconsolidación.

### Emotional Regulation and Attachment

#### Abstract

Emotional dysregulation is a phenomenon that underlies much of current mental health consultation, known but difficult to address as it relates to the impact that the environment has on neurobiological development from its early stages. The understanding of this phenomenon from the Link Theory and the consequent Attachment Oriented Psychotherapy provides an adequate frame of reference to help our patients, proposing to give preference to interventions that promote Memory Reconsolidation.

**Keywords:** attachment, emotional dysregulation, memory reconsolidation.

### Introducción

La *disregulación emocional* —que es la dificultad en controlar las emociones instintivas como un algo devenido del Trastorno de Estrés Postraumático (TEPT) en la relación de vínculos asintónicos o desorganizados presentes en la vida perinatal o postnatal— es el fenómeno que se supone a la base de trastornos de creciente frecuencia (un 75% de las categorías diagnósticas DSM) como los trastornos de la alimentación, autolesiones, dependencias a sustancias y conductuales (incluyendo oniomanía y ludopatía) y la dificultad de una parte de los adolescentes para sostener la atención y controlar accesos de ira o depresión.

Estaría asociado a alteraciones en los sistemas cerebrales tales como las vías serotoninérgicas, dopaminérgicas y opioides, con sobreestimulación de dopamina y otros sistemas ligados a la recompensa. Estímulos tanto químicos como conductuales resultan en una hiperreactividad cerebral como respuesta, fenómeno conocido como *secuestro cerebral* (Reyes y Tena, 2016).

Las investigaciones realizadas desde la *Teoría del Vínculo* demuestran que la salud mental de las personas está directamente relacionada con la calidad del vínculo materno primario y que es en la etapa prenatal, y hasta los dos años, en que se cimientan las condiciones para una adecuada autorregulación emocional que permitirá a su vez la sensación de temple y seguridad en la vida. La presente revisión es una aproximación a cómo se desarrollan y tramitan dichos fenómenos autorregulativos.

### Impronta y apego

En el desarrollo temprano de aves, mamíferos y seres humanos, hay momentos críticos fundamentales, con correlato genético y biológico como se ha evidenciado con los trabajos de Lorenz (*imprinting* o impronta) y los de Harlow (desvinculación materna). En experiencias con seres humanos, Bowlby planteó en un inicio la estructuración de grupos de personalidad a partir del tipo de apego establecido: Seguro autónomo (grupo F) o Seguro (B); Inseguro-Indiferente (o Desentendido, grupo Ds); Inseguro-Preocupado (grupo E); Evitativo (grupo A); estado anímico sin resolver (grupo U). Posteriormente describió subgrupos de apego inseguro que fueron validados conceptual y empíricamente (Main, 2000): Autosuficiencia Compulsiva; Aporte de Cuidado Compulsivo; Apego Ansioso.

### Apego, experiencia y cerebro

Se han establecido vínculos conceptuales entre Cerebro y Mente así como entre la Neurociencia y la Psicoterapia (Schore y Siegel, 2015):

«[...] el desarrollo neuronal y psicológico sano de la primera infancia depende de la receptividad sintónica de las figuras de apego»

La madre que es capaz de atender al niño de manera sintónica desarrollará un hijo capaz de hacer frente a la vida de manera

1. Ps. Alex Martínez Milla Certificación Internacional en Terapia Corporal IBF Suiza, Mg Universidad Mayor
2. Dr. Luis Acuña San Martín Psiquiatra Programa PAI COSAM Independencia
3. Dr Cesar Jara Vargas Psiquiatra Programa Adulto COSAM Independencia.

armónica, en cambio lo contrario —el maltrato— generará un ser incapaz de hacer frente al estrés relacional pues el cerebro derecho necesita sintonía relacional para su desarrollo.

El cerebro del niño no sólo se ve afectado por estas interacciones, sino que su desarrollo requiere de interacciones cerebro/cerebro y ocurre en el contexto de un vínculo positivo entre la madre y el hijo. Tras su nacimiento, el desarrollo posterior del cerebro depende en gran medida de cómo se modula «la maduración genéticamente programada del Sistema Nervioso» mediante la experiencia interpersonal.

Los patrones de disparo interneuronal establecen conexiones sinápticas que determinan la naturaleza de la estructura y funcionamiento del cerebro: la estructuración del cerebro se efectúa de manera *asociativa*. Cuando los estímulos entran —la voz materna, su tacto sensible y su mirada serena, su voz tranquilizadora— despiertan la actividad en el cerebro del bebé y las neuronas, que se disparan en forma sincronizada, se conectan estableciendo una red neuronal que se asocia a un sentimiento de seguridad. Este sentido se puede ejemplificar con la diferencia entre una canción de cuna durante la cual el bebé es sostenido amorosamente por la madre en lugar de un distanciamiento frío.

Por *handling* se entiende un fenómeno autorregulatorio caracterizado por una disminución de la respuesta al estrés establecida por medio de un vínculo satisfactorio entre madre e hijo con períodos breves de separación y que se relacionan con diversos parámetros fisiológicos y epigenéticos entre los cuales mencionamos: atenuación del eje hipotálamo-hipófisis-suprarrenal, búsqueda de contacto con congéneres, búsqueda de novedad, mayor curiosidad e investigación, aumento en la expresión promotora del gen GR —que frena la respuesta al estrés— y modulación del gen NR3C1 —receptor de glucocorticoides, que regula desarrollo, metabolismo y respuesta inmune— (Faur y Cyrulnik, 2019).

La experiencia —repetida— modela el sistema de «circuitos» del cerebro. Así, las conexiones relacionales se convierten en conexiones neuronales que influyen, a su vez, en la receptividad del yo del niño a la nueva experiencia. Como tan bien establece Anzieu al profundizar el concepto del *Yo-Piel*, esto había sido adelantado por autores más tempranos:

«Muchos autores (Bick, Winnicott, Marty...) se han interesado por la función psíquica de lo táctil y lo corporal, y su papel en el desarrollo y en la psicopatología de los individuos» (Döll y Gálvez, 2013)

Winnicott (1986) plantea que lo principal es una comunicación entre el bebé y la madre en términos de la anatomía y fisiología de los cuerpos vivos (*live bodies*).

## Estructuras cerebrales relacionadas con el apego

- El **troncoencéfalo** se relaciona con la reactividad emocional (nervio vago y sistema simpático).
- El **sistema límbico** guarda relación con la memoria consciente y afectiva (amígdala e hipocampo).
- La **corteza cerebral** guarda relación con la empatía, sintonía afectiva, mentalización e intersubjetividad; incluye ambos hemisferios cerebrales y neuronas en espejo; da la unicidad de la persona con los demás seres vivos.

Utschärff y Brown (Neuroscience, 2001) muestran que la interacción madre-hijo sirve como un regulador de la homeostasis del desarrollo del individuo.

## Rol del maternaje

El rol del *maternaje* resulta ser fundamental en los primeros años de vida del niño y plasma huellas significativas en su carácter, como también la familia u otros tutores de *resiliencia*. (Flora de La Barra, en Behar 2020).

## Apego adulto

Observaciones neurobiológicas recientes ponen en evidencia el impacto que sobre el desarrollo tienen los medios afectivo, histórico y cultural. El ser humano puede moldear el medio que a su vez lo moldea, «[...] esta es su principal libertad» postula Cyrulnik (en Cyrulnik y Anaut, 2016). Al respecto existe un impulso natural a juntarse y establecer lazos afectivos, la llamada *necesidad de afiliación*, que se define como «la preocupación por establecer, mantener o restablecer relaciones afectivas con otra persona o grupo no como un medio para conseguir un fin en sí mismo» (Atkinson, Heyns y Veroff, 1954).

El apoyo social y la ayuda procedente de otras personas para hacer frente a las situaciones vitales adquiere especial importancia frente a sucesos negativos o amenazantes: contar con apoyo podría ayudar a expresar narrativas promotoras de actitudes sanadoras como también evitar patrones de victimización (Puig y Rubio, 2013).

## Autorregulación emocional

La autorregulación emocional comprende la capacidad para controlar los estados, impulsos y recursos internos, la *templanza*. Ella está dada por:

- Control de las emociones e impulsos destructivos.
- Autodominio para resistir las tormentas emocionales.
- Gestión de la ansiedad y enfrentamiento de las frustraciones.
- Capacidad para tranquilizarse y controlarse.
- Capacidad para canalizar de forma adaptativa emociones y sentimientos.
- Capacidad para aplazar la recompensa (Reyes y Tena, 2016).

## Conclusiones

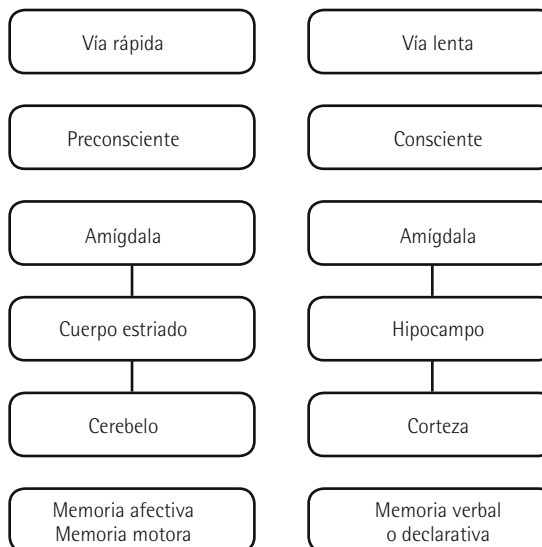
### Psicoterapia orientada al apego

Los patrones de apego inseguro se despliegan con el fin de proteger al sujeto y no repetir las situaciones de frustración y desamparo que le generarán ansiedad y tristeza. Estos patrones defensivos pueden compensar entornos de apego deficiente en la infancia y permitir una vida razonablemente satisfactoria aunque dentro de un frágil equilibrio (Cassidy y Kobak, 1987). Para ellos, la posibilidad de una relación íntima puede ser deseada pero presupone una ruptura de su modalidad de apego, de forma que los sentimientos generados pudieran ser muy intensos. La terapia debe consistir en eliminar el temor a la pérdida y a la inseguridad; la confianza en el terapeuta como figura protectora que establece una suerte de tejido terapéutico de apego; una base segura donde experimentar los aspectos infelices y dolorosos de su vida tanto pasados como presentes y, al mismo tiempo, mejorar la calidad afectiva de sus vínculos (West et Al, 1998; Cyrulnik y Anaut, 2016).

Finalmente, desde el 2004 se han ido desarrollando nuevas técnicas basadas en la **reconsolidación de la memoria**, en lo que se denomina «*marco de coherencia emocional*», paradigma de aprendizaje y desaprendizaje que busca disipar síntomas y problemas generados por aprendizajes emocionales, existentes y retenidos en la memoria implícita. El cerebro emocional tiende a retener modelos y esquemas para autoprotegerse y prevenir experiencias similares a futuro, reconociéndolas cuando se reeditan en forma real o supuesta como mecanismo orientado inicialmente a la supervivencia, guardadas en la *memoria implícita* ubicada en el Sistema Límbico y estructuras subcorticales —el «cerebro emocional»— como se aprecia en la Figura 1:

Este paradigma de intervención pretenderá, al reeditar los condicionamientos emocionales de la infancia tales como los

Figura 1:  
Memorias implícita y explícita



patrones de miedo y los patrones de apego inseguro que limitan significativamente la vida, no reexperimentar las vivencias emocionales disfuncionales asociadas manteniendo intacta la memoria biográfica, como es el caso de modalidades de intervención como la EMDR, por ejemplo.

Se ha planteado que habrían diferencias entre las intervenciones focalizadas en la *regulación emocional* con aquellas centradas en la *reconsolidación de la memoria* y que pueden apreciarse en la Tabla 1 (tomada de Bruce, Ticc y Hulley, 2020) que resume una comparación de los efectos terapéuticos:

El proceso de reconsolidación tiende a ser selectivo y a actuar sobre los fenómenos de discordancia que afectan la memoria emocional. Como escribe Bruce (2020) «*buscaría liberar al cliente de reacciones negativas atrincheradas, viejos patrones de apego, esquemas nucleares inconscientes y heridas emocionales*». La *reconsolidación* de la memoria surge así como una alternativa promisorio para esos recuerdos emocionales que se consideraban indelebles en la existencia de la persona.

Tabla 1:

**Comparación de los efectos terapéuticos:**

Proceso de reconsolidación terapéutico	Regulación emocional
Elimina la fuente del problema: utiliza aprendizajes nuevos para borrar aprendizajes problemáticos	Compite contra la fuente del problema. Usa los aprendizajes nuevos para desarrollar el estado preferido
El cese de los síntomas es rápido y completo	La reducción de los síntomas es lenta e incremental
No sujeto a la recaída	Sujeta a la recaída
Se sigue sin síntomas sin necesidad de esfuerzo	El mantenimiento del estado preferido requiere un esfuerzo constante
Mayor sentimiento de un yo unificado y de plenitud	Sentimiento persistente de un yo dividido y de un conflicto interior
La producción de síntomas se entiende como el funcionamiento y la expresión normales de la memoria implícita	La producción de síntomas se entiende de forma patologizadora, como una desregulación de los sistemas cerebrales

Agradecimientos al Equipo Infante Juvenil del Cosam de Independencia.

## Referencias

- Atkinson, J. W., Heyns, R. W., & Veroff, J. (1954). *The effect of experimental arousal of the affiliation motive on thematic apperception*. The Journal of Abnormal and Social Psychology, 49(3), 405–410. <https://doi.org/10.1037/h0053499>
- Behar, Rosa (2020). *Aproximación a los Desafíos Biopsicosociales de la mujer contemporánea*. Ediciones SONEPSYN, Serie Roja.
- Bruce, E., Tivic, R., & Hulley, L. (2020). *La reconsolidación de la memoria: desbloqueo del cerebro emocional para la erradicación de los síntomas en psicoterapia*. Octaedro.
- Cassidy, J., & Kobak, R. R. (1988). *Avoidance and its relation to other defensive processes*. En Clinical implications of attachment. (pp. 300–323). Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Cook-Cottone, C. P., & Fernández de Maruri, R. (2018). *Autorregulación con mindfulness y yoga: manual básico para profesionales de la salud mental (1ª ed.)*. Desclée De Brouwer.
- Cyrulnik, B., & Anaut, M. (2016). *¿Por qué la resiliencia?: lo que nos permite reanudar la vida*. Gedisa.
- Döll A & Gálvez A (2013). *La piel como camino al pensamiento*. Átopos, 14, 24-34. <https://cutt.ly/OtZUdU5>
- Faur, P., & Cyrulnik, B. (2019). *Psiconeurobiología de la resiliencia: Una nueva forma de pensar la condición humana*. GEDISA. <https://books.google.cl/books?id=Ys-7DwAAQBAJ>
- Fenney, J., & Noller, P. (2001). *Apego adulto (1ª ed.)*. Desclée De Brouwer.
- Hernández Pacheco, M. (2018). *Apego y psicopatología: la ansiedad y su origen: conceptualización y tratamiento de las patologías relacionadas con la ansiedad desde una perspectiva integradora (6ª ed.)*. Desclée De Brouwer.
- Main, M. (2000). *The organized categories of infant, child, and adult attachment: flexible vs. inflexible attention under attachment-related stress*. Journal of the American Psychoanalytic Association, 48(4), 1055–1096; discussion 1175–1187. <https://doi.org/10.1177/00030651000480041801>
- Moneta M.E., Buchheim A., Jordán J. F. y Kächele H. 2009. El Apego. Aspectos Clínicos y Psicobiológicos de la Diada Madre - Hijo. Editorial Cuatro Vientos.
- Morgado, I., Fuster, J. M., & Ras, D. (2014). *Aprender, recordar y olvidar: claves cerebrales de la enseñanza eficaz (claves cerebrales de la memoria y la educación)*. Ariel.
- Naranjo, C. (1990). *La vieja y novísima Gestalt: actitud y práctica*. Editorial Cuatro Vientos.
- Puig, G., & Rubio, J. L. (2013). *Manual de resiliencia aplicada*. <http://site.ebrary.com/id/11322979>
- Reyes Ortega, M.A. & Tena Suck, A. (2016). *Regulación emocional en la práctica clínica, una guía para terapeutas*. México D.F., El Manual Moderno.
- Schore y Siegel (2015). En Wallin, D. J. (Ed.). *El apego en psicoterapia* (pp. 116-129). Desclée De Brouwer.
- Siegel, D. J., & Aldekoa, J. (. (2016). *La mente en desarrollo: cómo interactúan las relaciones y el cerebro para modelar nuestro ser (3ª ed.)*. Desclée De Brouwer.
- West, M. L., Sheldon-Keller, A. E., & Weiss, R. S. (1999). *El apego adulto: patrones relacionales y psicoterapia*. Promolibro.
- Winnicott, D. W. (1986). *El hogar, nuestro punto de partida: ensayos de un psicoanalista*. Ediciones Paidós (2009). [https://books.google.cl/books?id=Q\\_XRtAEACAAJ](https://books.google.cl/books?id=Q_XRtAEACAAJ)