

# LICENCIATURA EN GERONTOLOGÍA

## ASIGNATURA TANATOLOGÍA

<b>APEGO EN OCCIDENTE</b> Basado en Garrido Rojas, L. (2006) Apego, Emoción y Regulación Emocional: Implicaciones para la Salud en Revista Latinoamericana de Psicología año/vol 38, número 003 Fundación Universitaria Konrad Lorenz, Bogotá Colombia pp 493-507	<b>APEGO EN ORIENTE</b> Basado en García Montaña, J. (2009) Budismo y Ética: ¿qué hacemos con nuestros malos sentimientos? en EN-CLAVES del pensamiento, año II, número 5, junio 2009, pp 101-113
<p><b>Teoría del Apego de John Bowlby (1986)</b> “Una tendencia de los seres humanos a establecer vínculos afectivos sólidos con personas determinadas a través de la vida”</p> <p>El comportamiento de apego es “todo aquél que permite al sujeto conseguir o mantener proximidad con otra persona diferenciada y generalmente considerada más fuerte y /o sabia, propio del ser humano que motiva la búsqueda de proximidad entre el niño pequeño y sus padres o cuidadores”</p> <p>La interacción que se produzca entre el cuidador y el niño da cuenta de la calidad del vínculo creando “modelos operantes internos” que le permiten anticipar, interpretar y responder (en esquemas cognitivos y emocionales) a la conducta de sus figuras de apego.</p> <p>Clasificación en niños: seguro, inseguro-evitativo y ambivalente. En adultos: seguro, indiferente, preocupado, irresuelto/desorganizado.</p> <p><b>Apego seguro:</b> Bebés se forma con la angustia de la separación y la calma cuando vuelve. De adultos desarrollan menores índices de ansiedad. Comodidad con la cercanía y la interdependencia, confianza en la búsqueda de apoyo y otros medios constructivos de afrontamiento del estrés. Expresiones faciales de alegría, gran cantidad de energía y placer, aceptan su ira y controlan su enojo, menores niveles de depresión. Repertorio emocional balanceado y apertura a la experiencia emocional. Mayores contactos y redes sociales.</p> <p><b>Apego ansioso ambivalente:</b> Bebés angustia exacerbada ante las separaciones y dificultad para lograr la calma cuando vuelve (interrelación de ambivalencia, enojo y preocupación). Menor capacidad para desarrollar emociones positivas. Respuestas de mayor temor tanto ante estímulos temerosos como estímulos de alegría. El miedo es la emoción más fuerte. Inseguridad en el apego, fuerte necesidad de cercanía, preocupaciones en cuanto a las relaciones y miedo a ser rechazado. Baja tolerancia al dolor. Alta afectividad negativa. Malestar, ira, repugnancia, culpa, miedo y nerviosismo. Bajos niveles de calma y serenidad.</p> <p><b>Apego ansioso evitativo:</b> Bebés ausencia de angustia y enojo en las separaciones e indiferencia cuando vuelve. Interacciones con distancia y evitación. La no seguridad en el apego produce auto eficiencia compulsiva y distancia emocional con los otros. Presencia de ansiedad prolongada, no reflejan afecto negativo ni estrés, son ansiosos y hostiles. Bajos niveles de emociones positivas. Esconden sus emociones negativas negándolas o mostrándose positivos. Minimizan los afectos.</p>	<p><b>Budismo</b></p> <p>Dos emociones básicas: Amor y Miedo</p> <p>Todo esta en la mente, es la creadora del mundo que experimentamos.</p> <p>“Toda acción positiva, amorosa y comprensiva conlleva las semillas de la felicidad y verdadera satisfacción. Toda acción negativa, agresiva y egoísta conlleva las semillas del sufrimiento y el dolor”.</p> <p>Causas del sufrimiento:</p> <p>Ignorancia “Ver de modo equivocado los fenómenos y las experiencias que vivimos”...”pensar, sentir y creer en cualidades y características que los fenómenos no tienen”.</p> <p>Vemos las cosas como aisladas, fijas, sólidas, definitivas y permanentes. Las cosas son interdependientes, variables, indeterminadas e impermanentes.</p> <p>Ego, Yo, egoísmo. “Procesamos todos los estímulos externos en función del Ego, deseos y necesidades” Aplicando <b>Apego</b>, Aversión o Indiferencia (tres venenos mentales) dependiendo de la sensación que provoque.</p> <p>En el Apego y la Aversión se confunden las cualidades que percibimos del objeto con el objeto mismo, todo se convierte en una cosa. Por lo tanto ambos Apego y Aversión son sentimientos que conducen al sufrimiento y al malestar existencial.</p> <p>La mente congela la experiencia en un tiempo y un espacio dados y todo es un devenir de causas y condiciones.</p> <p>Egoísmo y apego son obstáculos para superar los malos sentimientos. Forzamos a los sucesos para que se comporten de acuerdo con nuestras percepciones, deseos y necesidades.</p> <p>Realidad tiene tres características: Es impermanente, potencialmente dañina e interconectada.</p> <p>La clave está en adiestrar la mente en la sabiduría de cómo son los fenómenos en verdad y en la compasión que nos permite superar el egoísmo y el miedo para ayudar a los demás (verdadero amor).</p>