

Trabajo Fin de Grado

Programa de educación dirigido a las familias para fomentar el apego con el bebé de forma sana y precoz.

Education program aimed at families to promote attachment with the baby in a healthy and early way.

Autor

Patricia Fuentes Viñuales

Director

José Raúl Pérez Sanz

Facultad de Ciencias de la Salud

2021/2022

ÍNDICE

1. RESUMEN.....	3
2. ABSTRACT.....	4
3. INTRODUCCIÓN.....	5
4. JUSTIFICACIÓN.....	8
5. OBJETIVOS DEL TRABAJO	9
6. METODOLOGÍA.....	10
7. DESARROLLO DEL PROGRAMA.....	12
7.1. Objetivos del programa.....	12
7.2. Población diana.....	13
7.3. Criterios de inclusión, difusión y captación.....	13
7.4. Diagnósticos de enfermería.....	14
7.5. Estrategias y actividades.....	15
7.6. Recursos necesarios.....	15
7.7. Ejecución.....	16
7.8. Evaluación.....	18
8. CONCLUSIONES.....	19
9. BIBLIOGRAFÍA.....	20
10. ANEXOS.....	27

1. RESUMEN

Introducción: El apego es el vínculo emocional que los niños establecen con sus padres y les proporciona la seguridad emocional necesaria para un óptimo desarrollo de la personalidad, podría decirse que el apego es la piedra angular del crecimiento independiente. Para que este proceso se desarrolle de forma adecuada, los cuidadores deberán ser sensibles a la hora de identificar las necesidades y los estados emocionales del bebé.

Debido a que alteraciones en la vinculación se asocian a consecuencias negativas en el desarrollo psicológico del niño, el personal de enfermería resulta clave en la promoción de un apego temprano de calidad.

Objetivos: Aportar a las familias los conocimientos y herramientas necesarias para establecer un apego sano de forma precoz con sus bebés, disminuyendo así las consecuencias futuras de un apego ineficaz.

Metodología: Se realizó una revisión bibliográfica con el fin de obtener información de calidad y actualizada que permitiera desarrollar un programa de educación para establecer un apego seguro y temprano.

Conclusión: Resulta fundamental el papel de enfermería puesto que la formación temprana de las familias conlleva mayor responsabilidad y sensibilidad parental, posibilitando así el establecimiento de un apego seguro que evitará consecuencias negativas en la edad adulta.

Palabras clave: "apego", "embarazo", "método canguro", "cuidados", "vínculo", "materno-infantil", "maternidad".

2. ABSTRACT

Introduction: Attachment is the emotional bond that children establish with their parents and provides them with the emotional security necessary for optimal personality development. It could be said that attachment is the cornerstone of independent growth. For this process to develop properly, caregivers must be sensitive to the time to identify the needs and emotional states of the baby.

Due to the fact that alterations in bonding are associated with negative consequences in the psychological development of the child, the nursing staff is key in promoting early quality attachment.

Objectives: Provide families with the necessary knowledge and tools to establish a healthy attachment early with their babies. thus reducing the future consequences of an ineffective attachment.

Methodology: A bibliographic review was carried out in order to obtain quality and updated information that would allow the development of an education program to establish a secure and early attachment.

Conclusion: The role of nursing is essential since the early formation of families entails greater responsibility and parental sensitivity, thus making it possible to establish a secure attachment that will avoid negative consequences in adulthood.

Key words: "attachment", "pregnancy", "kangaroo method", "care", "bond", "maternal-infant", "motherhood".

3. INTRODUCCIÓN

Una de las capacidades más importante del ser humano es la de relacionarse. La necesidad de apego es inherente al ser humano, ya que desencadena una serie de conductas que nos permiten "sobrevivir" física y psicológicamente. (1)

El apego es el vínculo emocional que el bebé establece con sus padres y que le proporciona una seguridad emocional imprescindible para un desarrollo óptimo de la personalidad. (2) Fue definido por primera vez en 1950 por Bowlby (3, 4, 5) como una "conexión fuerte entre dos personas". (6)

El vínculo materno-infantil comienza en el momento en el que los progenitores son conocedores de que esperan un bebé. Por tanto, la relación de apego entre la madre y el niño comienza a establecerse durante el embarazo (1,2,3,4,5,7,8,9,10,11,12,13) y es conocido como apego prenatal. Su importancia radica en que existe asociación entre el apego prenatal y postnatal, (4,5,9,12) puesto que, conociendo la calidad del vínculo entre la madre y el feto, es posible predecir cómo será la calidad de dicho vínculo en el postparto. (7)

La vinculación afectiva comienza mediante mecanismos que desarrollan tanto el neonato como sus padres (1) y estos son el contacto visual, el método canguro, el cual proporciona calor y alimento al bebé, (14,15,16,17,18,19) y la lactancia materna, que es única desde el punto de vista biológico y nutricional además de aportar numerosos beneficios tanto para la madre como para el bebé. (1,20,21) Desde el punto de vista hormonal, la oxitocina, además de favorecer la salida de leche materna, es fundamental para el establecimiento del vínculo materno. Por su parte, la prolactina, no solo juega un papel importante en la producción de leche materna, si no que posee también una notable aportación en el establecimiento del apego. Ambas hormonas actúan sobre el cerebro de la madre facilitando la conducta maternal. (22,23,24) Diversos estudios manifiestan los beneficios que este tipo de vínculo aportan tanto a la madre como al recién nacido y, debemos tener en cuenta también, la importancia del comienzo precoz del apego. (2)

En los dos primeros meses de vida, en los que la demanda de alimento exige que el recién nacido exprese la necesidad de ser alimentado, el principal

vínculo afectivo, el apego del niño, se vehiculiza hacia quien lo alimenta, cuida y responde a sus necesidades ante el llanto. (25) El principio más importante es la necesidad de una relación con un cuidador primario para que su desarrollo tanto social como emocional se produzca con normalidad. (8) La figura de apego le proporcionará una base segura, obtendrá un lugar de afecto y comodidad donde sentirse a salvo. (3,26)

Mediante las interacciones con los progenitores el bebé desarrolla representaciones mentales de sí mismo, de los demás y de las relaciones. (4,5,10) Una experiencia positiva del apego aporta una confianza básica en otras personas y un sentido positivo de la propia valía. Sin embargo, experiencias negativas de apego manifiestan desconfianza en las relaciones, expectativas pesimistas y un sentido negativo de la propia valía. (3) El tipo de relación establecida, incluso antes del nacimiento, entre madre e hijo determinará las bases de las futuras relaciones afectivas a lo largo de su vida. (6,11)

Cuando nacemos, la vinculación con el cuidador más próximo nos permite aprender a regular nuestro sistema emocional (7). Si el cuidador cuenta con la sensibilidad necesaria para interpretar correctamente las señales del bebé y responde ante ellas de forma rápida y adecuada es muy probable que se establezca un apego seguro, sin embargo, si la madre desatiende al bebé, se puede interferir seriamente en el desarrollo socioemocional del niño, pudiendo ser vulnerable a trastornos psiquiátricos en un futuro. (3,5,7,11,26,27)

En la siguiente tabla podemos observar los diferentes tipos de desapego o apego no seguro fruto de una vinculación ineficaz:

Vínculo ansioso evitativo	La madre muestra una actitud de rechazo ante las demandas del niño, este se muestra independiente y aprende que no contará con el apoyo de sus cuidadores en caso de requerirlo
Vínculo ansioso ambivalente	La interacción entre madre e hijo es imprevisible e inconsistente, la madre se muestra sensible y cálida en algunas ocasiones y fría e insensible en otras. El niño duda de la disponibilidad de la madre presentando angustia de separación.
Vínculo desorganizado	El niño suele ser agredido por el cuidador, el niño muestra conductas de desorientación, confusión, miedo y desapego ante el cuidador. Es el tipo de vínculo con peor pronóstico.

Fuente: Elaboración propia. Información obtenida de artículos (3,4,5,28,29).

Condiciones sociales como el consumo de drogas por parte de la madre, una percepción negativa del bebé o la baja satisfacción materna pueden influir de forma muy negativa en el desarrollo del vínculo. (7,9,26,30) Están también relacionados con una mala vinculación el grado de ansiedad materna, el estrés, la depresión y factores socioeconómicos desfavorables. (5,9,11,12,30) Por tanto, una mala vinculación afectiva puede producir trastornos en la infancia de tipo retraso intelectual y de desarrollo psicomotor, riesgo de padecer trastornos en la conducta alimentaria, agresividad, trastornos ansiosos, estrés o comportamiento desadaptado. (5,7,10,26)

Según un estudio, la prevalencia de alto riesgo relacional en mujeres vulnerables es de un 43,8%, acciones dirigidas a aumentar la empatía de las madres hacia el feto y el vínculo con este pueden optimizar la salud de las madres y sus bebés. (9)

4. JUSTIFICACIÓN

La teoría del apego relata que, en la infancia, los modelos de la información generados se mantienen prácticamente estables a lo largo de la vida e influyen en el modo en que nos manejamos en nuestro mundo afectivo (7)

Aunque resulta dificultoso describir la prevalencia de forma exacta, diversos estudios afirman que entre un 55-70% de la población logran establecer un apego seguro mientras que el 45-30% restante se divide entre el apego inseguro ambivalente, apego inseguro evitativo y apego desorganizado. (31)

Debido a que el establecimiento de un apego inseguro es un problema de salud con una prevalencia considerable, resulta de gran interés que los progenitores conozcan los beneficios del apego precoz y sepan poner en práctica sus conocimientos para conseguirlo, puesto que un establecimiento seguro del vínculo materno-infantil influirá de forma positiva en la relación madre-hijo y, además, será fundamental para que el futuro niño desarrolle un autoconcepto positivo y sea capaz de establecer relaciones sanas y duraderas a lo largo de su vida.

5. OBJETIVOS DEL TRABAJO

Objetivo general:

- ❖ Desarrollar un programa de educación para la salud que dote a las familias de los conocimientos necesarios sobre el apego con el fin de promover en ellos conductas y actitudes que fortalezcan de forma eficaz el vínculo con sus hijos.

Objetivos específicos:

- ❖ Reflexionar acerca de la importancia del rol familiar en el desarrollo integral del niño.
- ❖ Promover la salud infantil mejorando el nivel de conocimiento sobre la importancia de establecer un apego seguro entre padres y bebé.

6. METODOLOGÍA

En primer lugar, se ha realizado una búsqueda bibliográfica para revisar y analizar la información existente sobre el tema. Posteriormente se ha desarrollado un programa de educación. Las fuentes de información han sido: Scielo, Cuiden, Science Direct, Pubmed, Dialnet, Mayo Clinic y Google académico.

Los diagnósticos NANDA han sido obtenidos a partir de la página web de la NNNConsult, accediendo a ella a través de la biblioteca virtual de la Universidad de Zaragoza.

La bibliografía se ha completado consultando organismos nacionales e internacionales como el Ministerio de Sanidad o la Organización Mundial de la Salud (OMS). Dicha búsqueda fue realizada entre los meses de febrero y marzo.

Se determinaron las palabras clave para realizar la búsqueda de forma efectiva siendo seleccionadas las siguientes: "Apego/Attachment", "Embarazo/ Pregnancy", "Vínculo/Bond", "Método canguro/Kangaroo method", "Materno-infantil/Mother-child".

La finalidad de la búsqueda fue recuperar la mayor información posible de calidad relacionada con la importancia del apego temprano por lo que el operador booleano utilizado fue "AND" intercalado entre las palabras clave.

La búsqueda se acotó a los artículos publicados desde el año 2012 al año 2022, disponibles en inglés o castellano siempre y cuando pudiera consultarse el texto completo, salvo un número reducido de artículos anteriores al 2012 escogidos por su interés.

Los artículos mostrados en la tabla fueron analizados pudiendo descartar gran parte de ellos, ya que no suministraban información relevante quedando así, finalmente, los artículos de verdadero interés para la realización de este trabajo.

Palabras clave	Base de datos	Artículos encontrados	Artículos utilizados
"Apego AND Embarazo"	Cuiden	17	2
"Método canguro AND Beneficios"	Cuiden	31	1
"Cuidados" AND "Apego" AND "Embarazo"	Cuiden	7	1
"Vínculo AND Embarazo"	Scielo	48	4
"Vínculo AND Cuidados AND Embarazo"	Scielo	185	3
"Tipos" AND "Apego"	Scielo	29	2
"Apego AND Embarazo"	Science direct	113	1
La importancia del apego temprano	Google académico		3
Oxitocina y prolactina en el vínculo materno	Google académico		3
"Maternidad AND Vínculo AND Cuidados"	Dialnet	93	2
"Maternidad AND Apego"	Dialnet	104	1
"Apego AND Materno-infantil"	Dialnet	232	3
"Attachment AND Pregnancy AND Benefits"	Pubmed	55	2
	Mayo Clinic		1
	OMS		1
	Ministerio de Sanidad		1

Para el desarrollo del programa de educación se siguió la planificación detallada en el siguiente diagrama de Gant:

	ENERO				FEBRERO				MARZO				ABRIL				DICIEMBRE			
Búsqueda de información																				
Planificación del programa																				
Preparación de las sesiones																				
Difusión y captación de población diana																				
Ejecución de las sesiones																				
Reencuentro																				
Evaluación																				

Fuente: Elaboración propia.

7. DESARROLLO DEL PROGRAMA:

El programa se llevará a cabo en el centro de salud de Sagasta, Zaragoza, debido a que es uno de los centros más grandes de la localidad y por tanto un número elevado de madres y padres podrán beneficiarse del mismo.

7.1. Objetivos del programa

Objetivo general del programa:

- ❖ Proporcionar una información sencilla y de calidad que dote a los participantes de las habilidades necesarias para establecer un apego seguro con su bebé.

Objetivos específicos:

- ❖ Empoderar a las familias para que se sientan capaces y válidos a la hora de establecer el apego con su hijo, disminuyendo posibles dudas y temores.
- ❖ Explicar de forma clara y concisa qué es el apego, así como la importancia de que este se establezca de forma precoz.
- ❖ Conocer los diferentes tipos de apego y las consecuencias de un apego inseguro.
- ❖ Instruir a las familias sobre los beneficios del contacto piel con piel y la lactancia materna.

7.2. Población diana

El programa va dirigido a todas las madres y padres que alberguen el deseo de formar un vínculo seguro con sus hijos, ya sean primerizas o no, a partir de los tres meses de embarazo. La importancia de que las madres se encuentren en el tercer mes de gestación reside en que, a pesar de encontrarse en el mismo punto del embarazo, cada familia experimenta la vivencia de manera distinta. Gracias a la variedad de experiencias normalizaremos sensaciones, pensamientos y sentimientos, minimizando posibles miedos y dudas que pueden llegar a inhabilitar a los padres.

7.3. Criterios de inclusión, captación y difusión

Las enfermeras matronas ofertarán el programa mediante la entrega de una infografía informativa (Anexo I) sobre las sesiones que se llevarán a cabo a todas aquellas mujeres que estén iniciando su embarazo y acudan a la consulta.

Además, se colocarán carteles publicitarios (Anexo II) dentro del centro de salud en zonas de gran visibilidad.

Las personas que quieran acudir a las sesiones deberán rellenar una hoja de inscripción (Anexo III) que les entregará la misma matrona además de un breve formulario (Anexo IV) en el que plasmaran sus conocimientos sobre el apego, de este modo la enfermera que impartirá las sesiones sabrá sobre qué aspectos hacer mayor hincapié.

7.4. Diagnósticos de enfermería

El problema principal que se pretende tratar en el programa de educación consiste en que una mala vinculación afectiva entre el bebé y los progenitores puede conllevar a serios problemas en el desarrollo del niño, perjudicando de este modo sus relaciones futuras o incluso causándole trastornos de índole psicológica.

El patrón funcional de Marjory Gordon que se encuentra alterado es el de Rol/Relaciones, por tanto, se destaca un diagnóstico principal:

- ❖ NANDA [00058] Riesgo de deterioro de la vinculación r/c incapacidad de los progenitores para satisfacer las necesidades personales.
NOC [1500] Lazos afectivos padres-hijo.
NIC [6710] Fomentar el apego.
- ❖ NANDA [00055] Desempeño ineficaz del rol r/c preparación del rol inadecuada.
NOC: Desempeño del rol de padres.
NIC: Fomentar el rol parental.
- ❖ NANDA [00164] Disposición para mejorar la crianza r/c expresa deseo de mejorar la calidad de la atención.
NOC: Conocimiento: cuidado de los hijos.
NIC: Facilitar el aprendizaje.
- ❖ NANDA [00126] Conocimientos deficientes r/c información inadecuada.

7.5. Estrategias y actividades

La encargada de impartir las sesiones será la matrona del centro de salud de Sagasta, además, colaborará con ella una enfermera de pediatría del propio centro y, en una de las sesiones, se contará con la ayuda de la psicóloga María Generelo, la cual hablará de su experiencia con el establecimiento del vínculo precoz.

El programa de educación se llevará a cabo durante las dos primeras semanas de abril. Este consta de cuatro sesiones que serán impartidas los lunes y miércoles.

Todas las sesiones serán grupales, pudiendo asistir un máximo de 12 personas.

7.6. Recursos necesarios

Todas las sesiones serán impartidas por la enfermera matrona junto a la cual colaborará una enfermera de pediatría, ambas del Centro de Salud de Sagasta, además, en la segunda sesión, contarán con la participación voluntaria de la psicóloga María Genérela.

El aula en la que se impartirán las sesiones será facilitada por el propio centro, como también lo serán los pupitres, un ordenador con altavoces y un equipo de proyección en el que se presentarán los power-points.

El resto de los materiales necesarios serán:

Infografías y carteles publicitarios.

Encuestas de evaluación.

Escalas de valoración.

Papel y bolígrafos para los participantes.

El resumen de los recursos necesarios y sus costes quedan reflejados en el anexo V.

7.7. Ejecución

Primera sesión: El apego: ¿Qué es? (Anexo VI)

Los primeros diez minutos irán dedicados a presentarse, cada participante realizará una breve presentación contando el motivo por el cual se han animado a acudir a la sesión, de este modo los asistentes podrán conocerse y sentirse apoyados, creando un entorno de confianza que anime a los integrantes a participar de forma activa.

Una vez nos hayamos conocido todos, comenzaremos a hablar sobre el apego y su relevancia en las relaciones y conductas futuras de los niños, así como de la importancia de que este apego sea seguro.

Se citarán brevemente los diferentes tipos de apego y se pedirá a los padres que reflexionen para la próxima sesión sobre su propia historia de apego, puesto que está demostrado que este influye en el vínculo que construirán con sus hijos.

El final de la sesión será dedicado a resolver las dudas de los participantes, estas se resolverán de forma dinámica, pudiendo responder los propios asistentes, siendo corregidos en caso de responder equívocamente.

Los participantes harán entrega del formulario sobre apego que se les entregó antes de acudir y realizarán una encuesta de evaluación de la sesión (Anexo VII).

Segunda sesión: Tipos de apego: ¿Cómo influyen en nuestra vida? (Anexo VIII)

Durante esta sesión se expondrán con detalle los diferentes tipos de apego, así como sus consecuencias futuras. Para facilitar la comprensión, los participantes verán el video de "Teoría del apego y simulación test situación extraña" (Anexo IX) en el que se puede observar cómo los niños interaccionan según el tipo de apego que poseen.

Seguidamente se abrirá un debate en el que podrán compartir su experiencia sobre el vínculo que formaron de pequeños con el fin de remarcar qué aspectos creen que fueron positivos y qué aspectos fueron negativos durante el establecimiento del vínculo.

Se contará además con la ayuda de María Genérelo, psicóloga que estableció un apego inseguro con sus padres, pero mediante información, ganas y

dedicación logró establecer un apego seguro con sus hijos. La finalidad de la visita de María es remarcar que nuestra propia historia de apego no define necesariamente el vínculo que construiremos con nuestros hijos, si no que este dependerá de la dedicación y el cariño que pongamos al relacionarnos con el bebé.

El final de la sesión irá dedicado a resolver dudas y preguntas que podrán ser contestadas por María o la matrona del centro. Como en la sesión anterior, los participantes rellenaran la encuesta de evaluación.

Tercera sesión: Apego prenatal: ¿Cómo me relaciono con mi bebé? (Anexo X)

La siguiente sesión irá enfocada a proporcionar una información de calidad sobre la importancia de la interacción desde el periodo prenatal y se proporcionarán herramientas basadas en la evidencia para comenzar a establecer el vínculo.

Se animará a los asistentes a contar cómo vivieron la noticia del embarazo y qué formas tienen de relacionarse con el feto o en su defecto qué consideran que deberían incluir en su día a día para sentirse más cercanos al bebé e incrementar el vínculo con el mismo.

Seguidamente se expondrá un power point que tratará los siguientes aspectos:

- ❖ La importancia de la concepción del feto como ser individual.
 - ❖ Escuchar los latidos en las ecografías.
 - ❖ Muestras de afecto mediante caricias, masajes, el habla.
 - ❖ Escucha activa de los movimientos fetales.
 - ❖ El estado emocional materno y su influencia.
 - ❖ Vinculación prenatal con hermanos u otros familiares en caso de haberlos.
- Finalmente se dedicará el final de la sesión a resolver las posibles dudas y rellenar la encuesta de evaluación.

Cuarta sesión: Apego postnatal: ¿Y ahora qué? (Anexo XI)

El contacto piel con piel es una práctica realizada desde la antigüedad que proporciona calor y alimento al bebé y permite poner en marcha el proceso de vinculación.

Por otro lado, la leche materna es única desde el punto de vista biológico y nutricional, sus beneficios son numerosos tanto para la madre como para el recién nacido y colabora en la formación del vínculo.

Dada la importancia de estas dos prácticas, la última sesión irá dedicada a ellas y a la parentalidad positiva, incluyendo el concepto de "sensibilidad parental"

Se resolverán las dudas surgidas y después, los participantes deberán rellenar las preguntas sobre el apego que respondieron antes de comenzar las sesiones. Contaran también con un espacio en el que podrán dar su opinión sobre estas, aportando aspectos que se podrían cambiar o mejorar. (Anexo XII)

7.8. EVALUACIÓN

Una vez finalizado el programa, los participantes volverán a rellenar el cuestionario sobre el apego para comprobar los conocimientos adquiridos y lo eficaz que ha resultado el programa. Se espera que acierten al menos un 90% de las preguntas.

En la última sesión se hará entrega de un formulario anónimo en el que los asistentes podrán evaluar diversos aspectos, contarán también con un espacio para que puedan expresar qué cambiarían del programa, qué han echado en falta o en qué aspectos les hubiera gustado incidir más.

De este modo se podrá seguir trabajando en el programa para que cada año sea más eficaz y los participantes se encuentren más cómodos.

Al cabo de 8 meses, cuando todos los embarazos hayan llegado a término, se realizará una reunión en la que los asistentes podrán contar su experiencia y cuáles son los aspectos de las sesiones que les han sido de utilidad a la hora de establecer el apego seguro con su bebé.

Durante el reencuentro las familias podrán poner en común cuales están siendo sus puntos fuertes y qué actitudes creen que podrían mejorar, de este modo fomentaremos el avance y animaremos a los participantes a seguir creciendo junto a sus hijos.

8. CONCLUSIONES

PRIMERA. El establecimiento de un apego inseguro puede interferir notablemente en el desarrollo emocional del niño, volviéndolo vulnerable a sufrir trastornos psiquiátricos en un futuro, mientras que un apego seguro, además de ser beneficioso tanto para la madre como para el bebé, marcará positivamente la forma de relacionarse del infante, siendo capaz de establecer relaciones sanas y fructíferas a lo largo de su vida.

SEGUNDA. El personal de enfermería resulta fundamental para el desarrollo del programa de educación, este permitirá que los padres o cuidadores sean conocedores de la importancia de establecer un apego seguro con sus hijos y obtendrán las competencias pertinentes para lograrlo. De este modo, se promueve la salud infantil y se facilita la interacción en la familia.

9. **BIBLIOGRAFÍA**

- (1) Cristina Lantarón Izaguirre. La importancia del apego en la etapa infantil. [Monografía en internet]. [Cantabria]: Universidad de Cantabria; 2014 [citado 4 de abril de 2022]. Disponible en: https://web.archive.org/web/20160321032245id_/http://nc.enfermeriacantabria.com:80/index.php/nc/article/viewFile/24/23
- (2) Alcalá Feligreras D. Importancia del inicio precoz del apego para la madre y el recién nacido. Enfermería comunitaria [Internet]. 2018 [citado 3 de abril de 2022]; 14:1-2. Disponible en: <http://ciberindex.com/index.php/ec/article/view/e11164>
- (3) Muñoz M, Poo AM, Baeza B, Bustos ML. Riesgo relacional madre-recién nacido: Estudio de prevalencia y variables asociadas. Rev chil pediatr [Internet]. 2015 feb [citado 12 de abril 2022]; 86(1): 25-31. Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0370-41062015000100005&lng=es.
- (4) Lua Grimalt O, Eliana Heresi M. Estilos de apego y representaciones maternas durante el embarazo. Rev chil pediatr [Internet]. 2012 jun [citado 7 de abril de 2022]; 83(3): 239-246. Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0370-41062012000300005&lng=es.
- (5) Martín Martín R, Pérez Romero MA, Rus Jodar ML, Díaz Rodríguez GM, Rodríguez Silva C. Apego perinatal desde la perspectiva de la enfermera y la matrona. En: ASUNIVEP, editor. Cuidados, aspectos psicológicos y actividad física en relación con la salud. Varela: ASUNIVEP; 2002 [citado 10 de abril de 2022] p.363-369 Disponible en:

https://formacionasunivep.com/Vciise/files/libros/LIBRO_7.pdf#page=363

- (6) Cetisli NE, Arkan G, Top ED. Apego materno y comportamientos de lactancia materna según tipo de parto en el período posparto inmediato. Rev Assoc Med Bras [Internet]. 2018 feb [citado 4 de abril de 2022]; 64(2):164-9. Disponible en: <https://www.scielo.br/j/ramb/a/m7FWjq5YwfqJXG6WjzmjDGD/?lang=en>
- (7) Baltanás García AM, Aguilera Serrano C. Reforzando el lazo materno. Programa psicoeducativo de fomento y promoción del establecimiento del vínculo temprano. Biblioteca Lascasas [Internet]. 2014 [citado 6 de abril de 2022]; 10(1): 1-20. Disponible en: <http://www.index-f.com/lascasas/documentos/lc0754.pdf>
- (8) Torres Díaz Á, Rengel Díaz C, García Ortega I. Quiero ser una buena madre: La experiencia de llegar a ser madre en un entorno medicalizado. Arch Memoria [Internet]. 2016 jul [citado 8 de abril de 2022]; 13(2). Disponible en <http://www.index-f.com/memoria/13/13209.php>
- (9) Roncallo CP, Sánchez de Miguel M, Arranz Freijo E. Vínculo materno-fetal: implicaciones en el desarrollo psicológico y propuesta de intervención en atención temprana. Escritos de Psicología [Internet]. 2015 ago [citado 25 de abril de 2022]; 8(2): 14-23. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1989-38092015000200004&lng=es.
- (10) Calle DA. Apego, desarrollo y resiliencia. [Internet]. 2012 [Citado 8 de abril de 2022]; 12(1): 25-40. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5229779>

- (11) Papapetrou C, Panoulis K, Mourouzis I, Kouzoupis A. El embarazo y el período perinatal: El impacto de la teoría del apego. *Psychiatrike* [Internet]. 2020 [citado 5 de abril de 2022]; 31(3):257-70. Disponible en: <https://www.psychiatriki-journal.gr/documents/psychiatry/31.3-EN-2020-257.pdf>
- (12) Osorio Castaño JH, Carvajal Carrascal G, Gázquez Rodríguez MÁ. Apego materno-fetal: un análisis de concepto. *Rev haban cienc méd* [Internet]. 2019 dic [citado 2 de abril de 2022]; 18(6): 969-982. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-519X2019000600969&lng=es.
- (13) Gómez Masera R, Alonso Martín P, Rivera Pavón P. Relación materno fetal y establecimiento del apego durante la etapa de gestación. *Revista de Psicología* [Internet]. 2013 [citado 8 de abril de 2022]; 1(1): 425-434. Disponible en: <file:///C:/Users/patri/Downloads/Dialnet-RelacionMaternoFetalYEstablecimientoDelApegoDurant-5098335.pdf>
- (14) Martinez Martinez T, Damián Ferman N. Beneficios del contacto piel a piel precoz en la reanimación neonatal. *Enfermería Universitaria* [Internet]. 2014 feb [citado 8 de abril de 2022]; 11(2): 61-66. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1665706314726661>

- (15) Del Mar Cuartero Funes M, Burugorría AJ, Garcés PCO, Buila RDB, Tazueco EV. Beneficios del contacto piel con piel. Revista Sanitaria de Investigación [Internet]. 2021 oct [citado 5 de abril de 2022]; 2(10):243. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8163744>
- (16) Lactancia materna. Who.int. [Internet]. [citado 12 de abril de 2022]. Disponible en: <https://www.who.int/health-topics/breastfeeding>
- (17) Fernández Carrasco FJ, Vázquez Lara JM, González Mey U, Gómez Salgado J, Parrón Carreño T, Rodríguez Díaz L. Infección por coronavirus covid-19 y lactancia materna: Una revisión exploratoria. Rev Esp Salud pública. [Internet]. 2020 mayo [citado 10 de abril de 2022]; 19(1): 1-9 Disponible en: https://www.sanidad.gob.es/biblioPublic/publicaciones/recursos_propios/resp/revista_cdrom/VOL94/REVISIONES/RS94C_20200505_5.pdf
- (18) García May PK, Coronado Zarco IA, Valencia Contreras C, Nuñez Enríquez JC. Contacto piel a piel al nacimiento. Perinatol Reprod Hum [Internet]. 2017 dic [citado 16 de abril de 2022]; 31(4):170–173. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0187533718300335>
- (19) Lucchini Raies C, Márquez Doren F, Uribe Torres C. Efectos del contacto piel con piel del recién nacido con su madre. Index Enferm [Internet]. 2012 mar [citado 25 de marzo de 2022]; 21(4): 209–213. Disponible en: <http://www.index-f.com/index-enfermeria/v21n4/7863.php>

- (20) Balaguer Martínez JV, Valcarce Pérez I, Esquivel Ojeda JN, Hernández Gil A, Martín Jiménez MP, Bernad Albareda M. Apoyo telefónico de la lactancia materna desde Atención Primaria: Ensayo clínico aleatorizado y multicéntrico. *An pediatr* [Internet]. 2018 mar [citado 14 de abril de 2022]; 89(6): 344-351 Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1695403318301036>
- (21) Rigourd V, Nicloux M, Hovanishian S, Giuséppi A, Hachem T, Assaf Z, et al. Consejos para la lactancia materna. *EMC - Pediatr* [Internet]. 2015 jun [citado 10 de marzo de 2022]; 50(2):1-19. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1245178915712023>
- (22) Gómez Papí A. El poder de las caricias. *Laligadelalecheandalucia.es*. [Internet]. [citado 5 de mayo de 2022]. Disponible en: <http://www.laligadelalecheandalucia.es/wp-content/uploads/2015/03/Resumen-El-poder-de-las-caricias.pdf>
- (23) Gutiérrez Martínez MM, Riquelme Raya R, Teba López JA, Herrera Cabrerizo B. Lactancia materna y puerperio inmediato. Factores que favorecen el inicio precoz. [Internet]. [citado 5 de mayo de 2022]. Disponible en: [file:///C:/Users/patri/Downloads/9_lactancia materna y puerperio in mediato%20\(4\).pdf](file:///C:/Users/patri/Downloads/9_lactancia_materna_y_puerperio_inmediato%20(4).pdf)
- (24) Hernández ME, Fernández Pomares C, Herrera Covarrubias D. Conducta maternal. *Researchgate.net*. [Internet] [citado 5 de mayo de 2022]. Disponible en: https://www.researchgate.net/profile/Deissy-Herrera-Covarrubias/publication/263315478_Conducta_Maternal/links/0046353a8ea10e8c4b000000/Conducta-Maternal.pdf

- (25) Vega Franco L. Importancia de fomentar el vínculo de apego en la infancia. Revista Mexicana de Pediatría [Internet]. 2010 jun [citado 14 de abril de 2022]; 77(3): 103-104. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/pediat/sp-2010/sp103a.pdf>
- (26) Trastorno reactivo de la vinculación. Mayoclinic.org. [Internet]. [citado 7 de marzo de 2022]. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/reactive-attachment-disorder/symptoms-causes/syc-20352939>
- (27) El vínculo de apego y sus consecuencias para el psiquismo humano. Raco.cat. [Internet]. [citado 5 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://raco.cat/index.php/Intercanvis/article/view/353994/445879>
- (28) Chamorro Noceda LA. El apego. Su importancia para el pediatra. Pediatr. [Internet]. 2012 dic [citado 4 de marzo 2022]; 39(3): 199-206. Disponible en: http://scielo.iics.una.py/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1683-98032012000300008&lng=en.
- (29) Galán Rodríguez A. El apego: Más allá de un concepto inspirador. Rev. Asoc. Esp. Neuropsiq. [Internet]. 2010 dic [citado 2 de abril de 2022]; 30(4): 581-595. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0211-57352010000400003&lng=es.
- (30) Santelices MP. Apego y psicopatología materna: relación con el estilo de apego del bebé al año de vida. Revista Latinoamericana de Psicología. [Internet]. 2010 dic [citado 16 de abril de 2022]; 42(1): 53-61. Disponible en: <file:///C:/Users/patri/Downloads/Dialnet-ApegoYPsicopatologiaMaterna-3180737.pdf>

- (31) Kotliarenko MA, Gómez E, Armijo I, Muñoz M. Evaluación pre-post del desarrollo psicomotor y el estilo de apego en usuarios de los Centros de Desarrollo infantil Temprano. SUMMA psicológica UST. [Internet]. 2009 dic [citado 16 de abril de 2022]; 6(2): 89-104. Disponible en: <file:///C:/Users/patri/Downloads/Dialnet-EvaluacionPrepostDelDesarrolloPsicomotorYElEstiloD-3113461.pdf>
- (32) Elsevier. NNNConsult [Internet]. Barcelona; 2015. [citado 27 de abril de 2022] Disponible en: <https://www.nnnconsult.com/>

10. ANEXOS

Anexo I: Infografía.

PROGRAMACIÓN DE LAS SESIONES

APEGO SEGURO CON TU BEBÉ

PRIMERA SESIÓN: EL APEGO ¿QUÉ ES?

Presentación
El apego y como este influye en nuestras relaciones futuras
Importancia del apego seguro

SEGUNDA SESIÓN: TIPOS DE APEGO ¿CÓMO INFLUYEN EN NUESTRA VIDA?

Tipos de apego y consecuencias
Vídeo "situación extraña"
Debate
Colaboración de la psicóloga María Generelo

TERCERA SESIÓN: APEGO PRENATAL: ¿CÓMO ME RELACIONO CON MI BEBE?

El feto como ser individual
Latidos en las ecografías
Caricias, masajes, el habla
Movimientos fetales
Estado emocional materno y su influencia
Vínculo con otros familiares

CUARTA SESIÓN: APEGO POST NATAL ¿Y AHORA QUÉ?

Contacto piel con piel
Lactancia materna
Parentalidad positiva

Lugar: Planta 5 aula 3
Horario: lunes y miércoles con una duración aproximada de 1h
Fechas: del 4 al 14 de abril
Inscripciones: Hasta el 30 de Marzo

Fuente: Elaboración propia.



¡Establece un apego seguro con tu bebé!

Cuida de tí y de tu bebé física y mentalmente
¡Te esperamos!

**PROGRAMA DE EDUCACIÓN
DIRIGIDO A LAS FAMILIAS
PARA FOMENTAR EL APEGO
CON EL BEBÉ DE FORMA
SANA Y PRECOZ**

Lugar: Planta 5 aula 3
Fecha: del 4 al 14 de abril
**Horario: Lunes y miercoles, duración
aproximasa de 1h.**
Inscripciones: Hata el 30 de marzo



Fuente: Elaboración propia.

Anexo III: Hoja de inscripción.

Ficha de inscripción al programa

1. Datos del bebé:

-Semanas de gestación:

-Número de hermanos:

2. Datos del participante:

-Nombre:

-Apellidos:

-Edad:

-Correo electrónico:

-Número de teléfono:

-Dirección:

-Motivo de inscripción:

Fuente: Elaboración propia.

Anexo IV: Preguntas sobre el apego.

Conteste verdadero o falso las siguientes afirmaciones sobre el apego:

- 1.El vínculo con el bebé comienza después del parto:
- 2.Se considera que existe un tipo de apego seguro y tres inseguros:
- 3.El apego prenatal y postnatal no guardan relación:
- 4.La salud mental del niño comienza a desarrollarse a partir del año:
- 5.Existe relación entre el apego materno y el del futuro bebé, aunque no necesariamente son siempre el mismo:
- 6.El establecimiento de un vínculo inseguro acarrea consecuencias futuras en el niño:
- 7.El contacto visual, la lactancia materna y el contacto piel con piel favorecen la vinculación:
- 8.El bebé suele contar con muchas figuras de apego:
- 9.La sensibilidad parental desencadena trastornos de índole psicosocial en el niño:
- 10.La depresión, la ansiedad y el estrés son factores de riesgo en el establecimiento del vínculo:
- 11.Una vinculación positiva aportará al niño una percepción positiva de la propia valía:
12. La oxitocina y la prolactina pueden afectar negativamente al establecimiento del apego:

Fuente: Elaboración propia.

Anexo V: Recursos y materiales.

CONCEPTO	CANTIDAD	COSTE	TOTAL
Enfermera pediatría	4 sesiones	Altruista	0€
Psicóloga María Generelo	4 sesiones	Altruista	0€
Aula y mobiliario	4 sesiones	Altruista	0€
Carteles publicitarios	10	0,5	5€
Infografías informativas	25	1,10	27,5€
Test de conocimientos sobre el apego	25	0,02	0,5€
Encuesta de evaluación de cada sesión	75	0,02	1,5€
Encuesta de evaluación del programa	25	0,02	0,5€
Bolígrafos	14	0,3	4,2€
Folios	Paquete de 100	2	2€
Total	-	-	36,2€

Fuente: Elaboración propia.

Anexo VI: Carta descriptiva sesión 1.

SESIÓN 1: EL APEGO ¿QUÉ ES?					
Actividad	Contenido	Objetivos	Metodología	Material	Duración
Bienvenida		Crear un ambiente cómodo y de confianza	Recepción		10 min
Exposición sobre el apego	-Qué es el apego -Importancia del apego seguro -Relevancia en relaciones y conductas -Tipos de apego	Proporcionar una información clara y concisa sobre el apego	Charla informativa	Ordenador Proyector Power point	40min
Resolución de dudas	Dudas sobre el tema expuesto	Resolver las dudas de los asistentes	Preguntas		10 min
Evaluación	Los asistentes rellenarán una encuesta con la finalidad de valorar la sesión				

Fuente: elaboración propia.

Anexo VII: Evaluación de la sesión.

ENCUESTA DE EVALUACIÓN DE LA SESIÓN

Marque con una x la opción que considere:

	EXCELENTE	MUY BUENO	BUENO	REGULAR	MAL	MUY MAL	FATAL
Se realizan las actividades esperadas							
Los contenidos se entienden con facilidad							
Importancia de los contenidos							
Utilidad de los contenidos							
Las dudas son resueltas							
El ambiente en la sesión es...							
Me siento cómodo a la hora de participar							

-Lo mejor de la sesión ha sido:

-Lo que menos me ha gustado ha sido:

-Consejo de mejora:

Fuente: Elaboración propia.

Anexo VIII: Carta descriptiva sesión 2.

SESIÓN 2: TIPOS DE APEGO ¿CÓMO INFLUYEN EN NUESTRA VIDA?					
Actividad	Contenido	Objetivos	Metodología	Material	Duración
Bienvenida		Crear un ambiente cómodo y de confianza	Recepción		10 min
Exposición sobre los tipos de apego	-Tipos de apego -Consecuencias de un apego ineficaz	Conocer los diferentes tipos de apego y las consecuencias de un apego inseguro	Charla informativa	Ordenado Pantalla Proyector Power point	40min
Video "Situación extraña"	Actitud de los niños según su tipo de apego	Facilitar la comprensión	Reproducción del video	Ordenador Pantalla Proyector Altavoz	15 min
Intervención María Genereño	Experiencia personal sobre el establecimiento del vínculo	Apoyar e informar a los participantes con una experiencia similar	Caso real	Ordenado Pantalla Proyector Power point	20 min
Resolución de dudas	Dudas sobre el tema expuesto	Resolver las dudas de los asistentes	Preguntas		10 min
Evaluación	Los asistentes rellenarán una encuesta con la finalidad de valorar la sesión				

Fuente: Elaboración propia.

Anexo IX: Vídeo teoría del apego y simulación test situación extraña:

<https://www.youtube.com/watch?v=zYt9XAw-IZ0>

Anexo X: Carta descriptiva sesión 3.

SESIÓN 3: APEGO PRENATAL ¿CÓMO ME RELACIONO CON MI BEBÉ?					
Actividad	Contenido	Objetivos	Metodología	Material	Duración
Bienvenida		Crear un ambiente cómodo y de confianza	Recepción		10 min
Exposición sobre la importancia del vínculo desde el periodo prenatal	<ul style="list-style-type: none"> -Feto como ser individual -Escuchar sus latidos -Muestras de afecto -Escucha activa de movimientos fetales -Estado emocional materno -Vinculación con otros familiares 	Proporcionar una información clara y concisa sobre cómo comenzar a establecer el vínculo desde el periodo prenatal	Charla informativa	<ul style="list-style-type: none"> Ordenador Pantalla Proyector Power point 	40min
Participantes cuentan su vivencia	Los asistentes contarán cómo están viviendo el embarazo y de qué manera se relacionan con el bebé	Mejorar el apego prenatal poniendo de manifiesto actitudes positivas o a mejorar			20 min
Resolución de dudas	Dudas sobre el tema expuesto	Resolver las dudas de los asistentes	Preguntas		10 min
Evaluación	Los asistentes rellenarán una encuesta con la finalidad de valorar la sesión				

Fuente: Elaboración propia.

Anexo XI: Carta descriptiva sesión 4.

SESIÓN 4: APEGO POSTNATAL ¿Y AHORA QUÉ?					
Actividad	Contenido	Objetivos	Metodología	Material	Duración
Bienvenida		Crear un ambiente cómodo y de confianza	Recepción		10 min
Exposición sobre lactancia materna y contacto piel con piel	-Importancia y beneficios del contacto piel con piel y la lactancia materna	Instruir acerca de los beneficios del contacto piel con piel y la lactancia materna	Charla informativa	Ordenador Pantalla Proyector Power point Trípticos informativos	40min
Exposición sobre parentalidad positiva	-Relevancia de la sensibilidad ante las necesidades del niño	Conseguir que los participantes adquieran los conocimientos necesarios para desarrollar una parentalidad positiva	Charla informativa	Ordenador Pantalla Proyector Power point	15 min
Resolución de dudas	Dudas sobre el tema expuesto	Resolver las dudas de los asistentes	Preguntas		10 min
Test inicial sobre el apego y encuesta de evaluación		Evaluar la eficacia del programa	Test inicial y encuesta	Test inicial Encuesta de evaluación Bolígrafos	10 min

Fuente: Elaboración propia.

Anexo XII: Evaluación del programa.

ENCUESTA DE EVALUACIÓN DEL PROGRAMA

Puntúa del 1 al 5 los siguientes aspectos siendo el 1 la puntuación más baja y el 5 la más alta:

	1	2	3	4	5
La organización de las sesiones					
Los contenidos tratados					
El horario de las sesiones					
La duración de las sesiones					
Facilidad para comprender el contenido					
Explicación clara y sencilla					
Utilidad de los conocimientos adquiridos					
Presentación del contenido					
Implicación de los profesionales					
Dominio de la materia a tratar por parte de los profesionales					
Las dudas se han resuelto de forma eficaz					
Me he sentido cómodo para participar libremente					
Ambiente grupal					

-Nombra los 3 aspectos que más te hayan gustado de las sesiones:

-Lo que menos me ha gustado ha sido:

-Sugerencias de mejora:

Fuente: Elaboración propia.