

Tipos de Apego y sus implicaciones psicológicas

La personalidad, el modo de actuar y relacionarse, el modo de gestionar y expresar las emociones e incluso la futura elección de pareja, están íntimamente relacionados con el tipo de apego que se ha desarrollado en la infancia entre los padres y el infante.

A continuación, mostraremos **qué es el apego, qué tipos hay según la teoría de John Bowlby, qué implicaciones tienen** en la vida posterior de la persona, cuáles son los comportamientos de cada estilo de apego y cómo influyen en las relaciones íntimas.

¿Qué es el apego?

El apego es un vínculo afectivo que se establece desde los primeros momentos de vida entre la madre y el recién nacido o la persona encargada de su cuidado. Su función es asegurar el cuidado, el desarrollo psicológico y la formación de la personalidad.

El establecimiento del apego desde la infancia más temprana se relaciona principalmente con dos sistemas: el sistema exploratorio, el cual permite al bebé contactar con el ambiente físico a través de los sentidos; y el sistema afiliativo, mediante el cual los bebés contactan con otras personas.

Según López (2009), el apego se compone de tres componentes: la construcción mental que permite establecer la relación de pertenencia e incondicionalidad, la unión afectiva que proporciona sentimientos de alegría y bienestar, y el sistema de conductas de apego focalizado en mantener un contacto privilegiado.

¿Cómo se establece el apego?

En el transcurso del primer año, se establece un vínculo de apego con la persona con quien tiene más contacto y aparece el miedo ante los desconocidos.

El apego es el encargado de proporcionar seguridad al niño en situaciones de amenaza. El apego seguro permite al pequeño explorar, conocer el mundo y relacionarse con otros; bajo la tranquilidad de sentir que la persona con quien se ha vinculado va a estar allí para protegerlo. Cuando esto no ocurre, los miedos e inseguridades influyen en el modo de interpretar el mundo y de relacionarse.

La teoría de John Bowlby

John Bowlby (1907-1990), psiquiatra y psicoanalista infantil. Se dedicó a estudiar los efectos de la relación entre el cuidador principal y el menor, en la salud mental de los menores y en su vida adulta.

Para ello, Bowlby retoma los trabajos de la psicóloga estadounidense Mary Ainsworth, con la que había trabajado. Ainsworth observó distintas interacciones entre madres e hijos bajo un procedimiento estandarizado que se conoce como la Situación Extraña.

Bowlby después de realizar estudios con niños institucionalizados por robo, y con niños que habían sido separados de sus madres a edades tempranas. Bowlby concluyó que la capacidad de resiliencia de los menores estaba influenciada por el vínculo formado en los primeros años de vida. En este sentido, el tipo de relación que se establece entre el bebé de pocos meses y su cuidador es determinante en la conducta y desarrollo emocional posterior. El estilo de apego establecido durante la infancia **puede ser visible en los miedos o inseguridades del adulto**, y en la manera de afrontarlos.

Los 4 tipos de apego

A continuación, veremos en qué consiste cada uno de los tipos de apego propuestos por Bowlby, así como algunas manifestaciones en niños y adultos.

1. Apego seguro

Este tipo de apego está **caracterizado por la incondicionalidad: el niño sabe que su cuidador no va a fallarle.** Se siente querido, aceptado y valorado. De acuerdo con Bowlby, este tipo de apego depende en gran medida de la constancia del cuidador en proporcionar cuidados y seguridad. Debe tratarse de una persona atenta y preocupada por comunicarse con el recién nacido, no sólo interesada en cubrir las necesidades de limpieza y alimentación del bebé. Desde luego, el inconveniente es que esto supone una entrega casi total de parte del cuidador o cuidadora, lo cual puede resultar complicado para algunas personas.

Los niños con apego seguro manifiestan comportamientos activos, interactúan de manera confiada con el entorno y hay una sintonía emocional entre el niño y la figura vincular de apego.

No les supone un esfuerzo unirse íntimamente a las personas y no les provoca miedo el abandono. Es decir, pueden llevar a una vida adulta independiente, sin prescindir de sus relaciones interpersonales y los vínculos afectivos.

2. Apego ansioso y ambivalente

En psicología, “ambivalente” significa expresar emociones o sentimientos contrapuestos, lo cual, frecuentemente genera angustia. Por eso, en el caso de un apego ansioso-ambivalente **el niño no confía en sus cuidadores y tiene una sensación constante de inseguridad**, de que a veces sus cuidadores están y otras veces no están, **lo constante en los cuidadores es la inconsistencia en las conductas de cuidado y seguridad**.

Las emociones más frecuentes en este tipo de apego, son el miedo y la angustia exacerbada ante las separaciones, así como una dificultad para calmarse cuando el cuidador vuelve. Los menores necesitan la aprobación de los cuidadores y vigilan de manera permanente que no les abandonen. Exploran el ambiente de manera poco relajada y procurando no alejarse demasiado de la figura de apego.

De adultos, el apego ansioso-ambivalente provoca, una sensación de temor a que su pareja no les ame o no les desee realmente. Les resulta difícil interaccionar de la manera que les gustaría con las personas, ya que esperan recibir más intimidad o vinculación de la que proporcionan. Un ejemplo de este tipo de apego en los adultos es la **dependencia emocional**.

3. Apego evitativo

Los niños con un apego de tipo evitativo **han asumido que no pueden contar con sus cuidadores, lo cual les provoca sufrimiento**. Se conoce como “evitativo” porque los bebés presentan distintas conductas de distanciamiento. Por ejemplo, no lloran cuando se separan de cuidador, se interesan sólo en sus juguetes y evitan contacto cercano.

Lo constante han sido conductas de sus cuidadores que no han generado suficiente seguridad, el menor desarrolla una autosuficiencia compulsiva con preferencia por la distancia emocional.

La despreocupación por la separación puede confundirse con seguridad, en distintos estudios se ha mostrado que en realidad estos niños presentan signos fisiológicos asociados al estrés, cuya activación perdura por más tiempo que los niños con un apego seguro. Estos menores viven sintiéndose poco queridos y valorados; muchas veces no expresan ni entienden las emociones de los demás y por lo mismo evitan las relaciones de intimidad.

En la edad adulta, **se producen sentimientos de rechazo de la intimidad con otros y de dificultades de relación**. Por ejemplo, las parejas de estas personas echan en falta más intimidad en la interacción.

4. Apego desorganizado

Es una mezcla entre el apego ansioso y el evitativo en que el niño presenta comportamientos contradictorios e inadecuados. Hay quienes lo traducen en una carencia total de apego.

Lo constante en los cuidadores han sido conductas negligentes o inseguras. Se trata del extremo contrario al apego seguro. Casos de abandono temprano, cuya consecuencia en el niño es la pérdida de confianza en su cuidador o figura vincular, e incluso puede sentir constantemente miedo hacia ésta.

Los menores tienen tendencia a conductas explosivas, destrucción de juguetes, reacciones impulsivas, así como grandes dificultades para entenderse con sus cuidadores y con otras personas.

Evitan la intimidad, no han encontrado una forma de gestionar las emociones que esto les provoca, por lo que se genera un desbordamiento emocional de carácter negativo que impide la expresión de las emociones positivas.

De adultos suelen ser personas con alta carga de frustración e ira, no se sienten queridas y **parece que rechacen las relaciones, si bien en el fondo son su mayor anhelo**. En otros casos, este tipo de apego en adultos puede encontrarse en el fondo de las relaciones conflictivas constantes.

¿Se puede cambiar el estilo de apego?

Sí, el apego no es inmutable ni se mantiene en la misma medida en todas las personas a medida que el desarrollo progresa. Además, el comportamiento de todo individuo en una relación se ve mediado por la conducta del otro. **Las relaciones de amistad, laborales y de pareja también influyen** en el tipo de apego y el rol que se mantienen con las nuevas figuras de apego.

Todo esto es necesario interpretarlo desde un prisma integrador; lo cual implica que todas las interrelaciones que se producen desde el nacimiento hasta la edad adulta marcan el comportamiento del momento actual. Una persona con un estilo de apego inseguro en la infancia puede "aprender" de a las conductas de apego seguro que le proporcionan su pareja u otras personas queridas, como puede ser un grupo de amigos íntimos psicológicamente saludables. En todo caso, lo importante es desarrollar las estrategias convenientes para generar seguridad, con los recursos que tengamos disponibles.

Actualmente existen múltiples factores psicosociales **que tienen consecuencias importantes en la formación de vínculos primarios**. Por ejemplo, la falta de conciliación laboral donde los cuidadores (madres/padres) trabajadores se ven obligados a dejar a sus pequeños con otras personas, así

como la ausencia de esas otras personas para ayudar con el cuidado de los hijos o de servicios sociales que compensen. Esto deja ver que **la tarea de formar estilos de apegos seguros compete a distintos actores**, no sólo a las madres, los padres o las figuras vinculares cercanas.

Referencias bibliográficas:

- Bowlby, J. (1977). The making and breaking of affectional bonds. *The British Journal of Psychiatry*, 130(3): 201-210.
- López, F. (2009). *Amores y desamores: procesos de vinculación y desvinculación sexuales y afectivos*. Madrid: Biblioteca Nueva.

[Puedes solicitar cita previa para tratamiento aquí.](#)

