



## ORIGEN Y DESARROLLO DEL APEGO EN LA INFANCIA Vínculos tempranos y su impacto en el desarrollo emocional, social y cognitivo

Origin and Development of Attachment in Childhood  
Early Bonds and Their Impact on Emotional, Social, and Cognitive Development

ROBERTO GARCÍA SÁNCHEZ <sup>1</sup>

robertogs.ull@gmail.com

SONIA MEDEROS CASTELLANO <sup>1</sup>

sonimedca@gmail.com

SAMUEL PÉREZ BRAVO <sup>1</sup>

samuelpb4@gmail.com

JOSÉ CRISTÓBAL PANIAGUA MARRERO <sup>1</sup>

josecristobal.paniagua@universidadeuropea.es

<sup>1</sup>Universidad Europea de Canarias, España

KEYWORDS	ABSTRACT
<i>Attachment Caregivers Mental health Emotional regulation Affective bond Socioemotional development Philosophy of mind</i>	<i>Attachment is an affective bond that plays a fundamental role in children's emotional, social, and cognitive development, emerging through interaction with primary caregivers. This article reviews the biological and relational factors that determine its formation, as well as the impact of caregiver sensitivity, emotional attunement, and mental models. It analyzes the consequences of different attachment styles on self-esteem, emotional regulation, and social relationships. The importance of early detection of dysfunctional patterns is emphasized, along with the promotion of secure bonds as a key preventive strategy to foster emotional well-being and mental health during childhood.</i>
PALABRAS CLAVE	RESUMEN
<i>Apego Cuidadores Salud mental Regulación emocional Vínculo afectivo Desarrollo socioemocional Filosofía de la Mente</i>	<i>El apego es un vínculo afectivo fundamental en el desarrollo emocional, social y cognitivo infantil, originado por la interacción con cuidadores principales. Este artículo revisa los factores biológicos y relacionales que determinan su formación, así como el impacto de la sensibilidad, sincronización emocional y modelos mentales de los cuidadores. Se analizan las consecuencias de los distintos estilos de apego en la autoestima, regulación emocional y relaciones sociales. Además, se destaca la importancia de detectar patrones disfuncionales tempranos y promover vínculos seguros como estrategia preventiva clave para el bienestar emocional y la salud mental en la infancia.</i>

Recibido: 02/ 08 / 2025

Aceptado: 20/ 11 / 2025

## 1. Introducción

Los padres o cuidadores tienen la función de satisfacer todas aquellas necesidades vitales necesarias para la supervivencia y el desarrollo de los niños desde el momento que nacen, porque, como es bien sabido, los bebés se caracterizan por estar en una situación de enorme indefensión y dependencia. No se debe olvidar que las personas tienen necesidades biológicas, pero también sociales, ya que la socialización forma parte de la biología y contribuye al desarrollo de las estructuras cerebrales (Cantero, 2003; García-Sánchez et al., 2024). Además, el establecimiento de vínculos afectivos y la cooperación grupal pueden entenderse como adaptaciones evolutivas que facilitaron la supervivencia en entornos naturales exigentes, favoreciendo el desarrollo de conductas de protección, empatía y regulación emocional (García-Sánchez y Mederos, 2025).

Desde una perspectiva filogenética, la búsqueda de contacto y protección ante el peligro ha sido un rasgo compartido por múltiples especies. En el caso de los seres humanos, la prolongada dependencia infantil exige una inversión sostenida por parte de los adultos, lo que convierte la vinculación afectiva en un componente esencial no solo para la protección física, sino también para la organización psíquica del niño. Este vínculo temprano, más allá de su dimensión emocional, cumple una función organizadora de la experiencia, proporcionando un marco interpretativo desde el cual el infante empieza a conocer el mundo y a conocerse a sí mismo. De ahí que el apego no se reduzca a una mera interacción funcional, sino que constituya un sistema motivacional primario, con influencia en el desarrollo de la personalidad, la autoestima y la capacidad para gestionar el malestar (García-Sánchez y Mederos, 2025; González, 2022; ).

Durante muchos años, el peso teórico del conductismo y del psicoanálisis permitió que se pusiera el énfasis en las cuestiones biológicas, pero en detrimento de las necesidades sociales y de afecto. Esto se debe a que se consideraba que el interés relacionado con la afectividad se aprendía, no era innato; por ende, se afirmaba que no existía una necesidad primaria que llevara a las personas a establecer uniones afectivas con los demás. A partir de esta concepción, se asumía que los niños mantenían una relación de apego con los cuidadores por el hecho de alimentarlos y reducir su malestar; dicho de otro modo, porque eran el vehículo para satisfacer sus necesidades fisiológicas básicas (Cantero, 2003). Esta visión limitaba la comprensión de la dimensión relacional del desarrollo infantil, reduciendo el vínculo afectivo a una mera respuesta condicionada por el refuerzo.

Sin embargo, posteriormente surgieron muchas críticas a esta visión tan plana y superficial del apego, hasta llegar a la conclusión de que las relaciones afectivas son un elemento básico para el desarrollo integral del niño. Se pudo comprobar que los niños se interesaban por sus madres con independencia de que estas les proporcionaran comida. Esta observación fue especialmente evidente en infantes que se encontraban en instituciones sin la presencia de sus madres (Cantero, 2003).

Estos niños tenían cubiertas sus necesidades fisiológicas, pero no contaban con el apego de sus cuidadores principales, ante lo cual manifestaron, a corto plazo, retrasos en conductas relacionales, retrasos en el lenguaje y dificultades en el juego; y a largo plazo, retraso intelectual, afectivo y social (García-Sánchez et al., 2024). Los niños que se encontraban institucionalizados no podían desarrollar una relación íntima y estable debido a que había muy pocas personas encargadas de ellos y, además, con baja cualificación, lo que impedía la elaboración de un vínculo afectivo. Estudios recientes han puesto de manifiesto que los niños que crecen en contextos institucionales presentan dificultades para establecer vínculos afectivos seguros. Esta situación se ve agravada por la baja cualificación del personal y la alta rotación de cuidadores, lo que impide la construcción de relaciones estables y de confianza (Martínez-Usarralde et al., 2025). Estas condiciones, lejos de ser anecdóticas, reflejan carencias estructurales que comprometen seriamente el desarrollo emocional y social de los menores.

## 2. Método

La metodología empleada en el presente trabajo ha sido una revisión bibliográfica. A través de una lectura crítica y comparativa, se han abordado diversas fuentes teóricas y científicas relacionadas con la teoría del apego, con especial atención a sus aplicaciones en el desarrollo infantil y adulto. La selección de los textos se ha guiado por la relevancia conceptual de los mismos, priorizando aquellos que aportan enfoques actuales, multidimensionales y complementarios sobre el fenómeno del apego desde distintas perspectivas.

Se realizó un análisis reflexivo orientado a identificar núcleos conceptuales comunes, contrastes entre escuelas teóricas y puntos de articulación posibles entre enfoques psicológicos, educativos

psicoanalíticos. El objetivo ha sido reunir aportaciones relevantes de distintas disciplinas para construir un marco comprensivo que recoja tanto los fundamentos clásicos como los desarrollos contemporáneos en torno al apego.

Se elaboró una síntesis estructurada del estado de la cuestión, organizada por bloques temáticos, con el fin de producir una revisión argumentativa clara, rigurosa y coherente. Esta aproximación permite situar los conceptos en su contexto teórico, considerando sus implicaciones para la comprensión del desarrollo socioemocional a lo largo del ciclo vital.

### **3. Resultados**

#### ***3.1. Condiciones necesarias para que se forme el apego***

Se puede definir el apego como la relación de afecto que se establece entre individuos gracias a los procesos de interacción, lo que da lugar a una cercanía que proporciona seguridad, calma y resguardo (Cantero, 2003; Paredes 2020). Cuando una persona mantiene este tipo de vínculo, percibe a la otra como una fuente de seguridad y protección emocional a la que puede acudir en momentos de amenaza o inseguridad. En la infancia, la figura de apego se erige como un referente fundamental desde el cual el niño se siente lo suficientemente fuerte para explorar el entorno (Cantero, 2003; López, 2024).

Un concepto clave en esta temática es el de base segura, que alude a la presencia de personas disponibles y confiables que ofrecen protección y apoyo emocional. Esta seguridad facilita que el individuo, ya sea niño o adulto, despliegue sus capacidades y afronte situaciones adversas con mayor confianza (Cantero 2003; García-Sánchez y Romero,2021). Este efecto protector del apego también ha sido descrito en contextos educativos desde una mirada evolucionista, donde el vínculo afectivo se asocia a una menor activación del sistema de estrés y una mayor estabilidad emocional. Aunque esta necesidad está presente a lo largo de todo el ciclo vital, es especialmente evidente en la infancia, lo que explica el mayor interés investigativo centrado en esta etapa del desarrollo (López, 2024).

Existen dos elementos fundamentales en la formación del apego. El primero es su naturaleza afectiva, que remite a la necesidad básica de establecer relaciones íntimas con los demás. El segundo es su carácter no innato, ya que para que se genere un vínculo de intimidad es necesario mantener interacciones estables durante un periodo de tiempo (Cantero, 2003). Es importante subrayar que el hecho de que un niño tenga ciertas capacidades innatas necesarias para el proceso de socialización no significa que sea capaz de identificar y establecer un vínculo afectivo con una persona concreta desde el primer momento de la interacción.

A partir de los seis primeros meses de vida, los niños comienzan a mostrar una preferencia clara por una figura de apego concreta y un rechazo hacia personas extrañas. En ese momento se puede afirmar que se ha formado un vínculo afectivo. Con la interacción constante, se va configurando tanto el tipo de apego como su calidad, dentro de lo cual se deben mencionar los tres elementos fundamentales del apego, siguiendo el trabajo de Cantero (2003).

El primer componente es el conductual, y hace referencia a las acciones que el niño lleva a cabo para lograr cercanía, intimidad y comunicación con sus figuras de apego. Los niños pueden desplegar una gran variedad de conductas, pero serán consideradas conductas de apego solo si su objetivo es establecer contacto o proximidad con la figura vinculante. No debe asumirse que la ausencia de estas conductas en un momento determinado implica una carencia de apego, ya que su expresión depende del contexto en el que se desarrollen (López, 2024).

El segundo componente es el modelo mental, que corresponde al plano cognitivo. Las representaciones, mapas o esquemas mentales comienzan a formarse a partir de los intentos de establecer el apego y de las respuestas obtenidas. Es decir, el marco mental del apego se construye en base a las experiencias repetidas que tiene el niño al aproximarse a su figura de apego. Estas representaciones incluyen tanto la imagen de las figuras de apego (quiénes son, dónde están y cómo se espera que reaccionen) como el autoconcepto del propio niño en función del trato recibido (García-Sánchez y Romero, 2021). Estos esquemas mentales reciben el nombre de modelos operativos internos (MOI) y se generan en base a las relaciones de apego. Su función es permitir la comprensión de las acciones e intenciones de otros, con el fin de orientar nuestras respuestas. Estos modelos incluyen tanto representaciones de uno mismo como de los otros significativos, e incorporan experiencias

interpersonales, emociones asociadas y procesos no conscientes que condicionan cómo se perciben, recuerdan e interpretan esas experiencias (González, 2022,).

El tercer componente es el emocional, centrado en los sentimientos asociados al vínculo. Destacan la percepción de seguridad en presencia de la figura de apego y la ansiedad ante su ausencia. Esta seguridad puede entenderse en dos niveles complementarios, por un lado, la seguridad ambiental, de carácter objetivo y vinculada a la protección física; por otro, la seguridad emocional, de naturaleza subjetiva, que remite a la vivencia interna del niño. Aunque ambas suelen coexistir, hay situaciones en las que, debido a experiencias previas negativas, los niños no se sienten seguros incluso en presencia del cuidador, e incluso pueden experimentar mayor tranquilidad cuando están alejados de él (Cantero, 2003).

El modelo mental que elabora el niño se forma, sobre todo, a partir de las respuestas que recibe cotidianamente de su cuidador cada vez que realiza conductas de acercamiento (Cantero, 2003; García-Sánchez y Romero, 2021). Estas experiencias le permiten anticipar cuál será la reacción del adulto en situaciones similares futuras, en función de la intensidad, frecuencia y forma de las interacciones, así como de los sentimientos asociados al vínculo.

La forma en que los cuidadores interactúan con el niño durante los primeros meses de vida es un predictor clave de la calidad del apego y del desarrollo socioafectivo. Por tanto, resulta crucial comprender los factores que determinan esas formas de cuidado. Entre ellos se encuentran la personalidad y las experiencias previas de apego de los propios padres, así como las características del niño y los elementos contextuales y sociales implicados (García-Sánchez y Romero, 2021).

La falta de habilidades sociales en niños y adolescentes, consecuencia frecuente de vínculos tempranos inseguros, puede derivar en el rechazo por parte del grupo de iguales. Este fenómeno tiende a perpetuarse, ya que las conductas positivas de estos menores son interpretadas como excepcionales, mientras que las negativas se atribuyen a características estables del niño (Estévez et al., 2009). En este sentido, el apego temprano no solo moldea la relación con los adultos, sino también con los pares.

La selección de amistades también se ve influida por el estilo de apego. Existe una tendencia natural a afiliarse con personas percibidas como similares, lo que implica cooperación en distintos ámbitos. Los puntos de vista y valores de uno tienden a validarse en el grupo de iguales. A su vez, los amigos se socializan entre sí, modelan las conductas y se refuerzan mutuamente. Esta influencia puede orientarse tanto hacia conductas normativas y prosociales como hacia conductas antisociales o socialmente reprobadas (Estévez et al., 2009).

### **3.2 La formación del primer apego**

Los modelos mentales que configuran la relación afectiva con el niño se construyen, en parte, a partir de las experiencias tempranas de los progenitores. Estas representaciones internas condicionan la calidad del vínculo que se establecerá, por lo que se plantea la importancia de abordar los esquemas vinculares de los adultos incluso antes del nacimiento, como medida preventiva frente a la repetición de patrones disfuncionales (Cantero, 2003; García-Sánchez y Romero, 2021).

Se ha documentado la transmisión intergeneracional del apego, según la cual los padres con estilos inseguros tienden a reproducir dichos patrones con sus hijos, salvo que se intervenga conscientemente para romper ese ciclo (López, 2024). Por ello, el análisis del propio apego parental y la toma de conciencia sobre los modelos mentales disfuncionales se proponen como herramientas preventivas clave. En particular, los progenitores con apego seguro y buena regulación emocional suelen mostrar pautas educativas más sensibles y eficaces, lo que favorece la construcción de vínculos seguros con sus hijos (Mortizavizadeh et al., 2022).

No obstante, la configuración del vínculo afectivo no depende únicamente de las características del cuidador. Las particularidades del niño también son fundamentales. Se ha demostrado que factores como la prematuridad, las enfermedades congénitas, la discapacidad intelectual o los trastornos del neurodesarrollo, como el espectro autista, pueden dificultar el establecimiento del apego (Cantero, 2003). Asimismo, el temperamento infantil influye significativamente en la relación: un bebé con un carácter fácil facilita la interacción, mientras que uno irritable o impredecible puede generar mayor estrés en los cuidadores (García-Sánchez y Romero, 2021).

El entorno social es otro factor determinante en la calidad del apego. Esta suele verse comprometida en contextos familiares marcados por el estrés crónico, la inestabilidad o la ausencia de redes de apoyo (Estévez et al., 2009). Diversas investigaciones destacan que contar con apoyo social durante la crianza

amortigua el impacto del estrés y se asocia con una mayor sensibilidad y receptividad por parte del cuidador (Avalos, 2024; García-Sánchez y Romero, 2021).

Los tres factores fundamentales en la formación del apego son las características del cuidador, las del niño y las del contexto en el que se produce la interacción. La calidad del vínculo dependerá de la sensibilidad del adulto, la disposición del infante y la estabilidad del entorno, siendo estas variables interdependientes y dinámicas a lo largo del tiempo.

### ***3.3. Componentes de la relación de apego***

El primer componente del apego es el conductual. Hace referencia a las conductas que el niño despliega para lograr cercanía, intimidad y comunicación con sus figuras de apego. Aunque los niños pueden manifestar una amplia gama de comportamientos, solo se consideran conductas de apego aquellas cuya finalidad es establecer contacto o proximidad con el cuidador. Es importante no interpretar la ausencia de estas conductas en un momento puntual como una carencia de apego, ya que su expresión está condicionada por el contexto en el que se produce (López, 2024).

El segundo componente es el modelo mental, que corresponde al plano cognitivo. Este se construye a partir de los intentos del niño por establecer el vínculo y de las respuestas que obtiene de su figura de apego. De estas experiencias repetidas surgen esquemas o representaciones mentales que incluyen, por un lado, la imagen que el niño tiene de sus cuidadores, como quiénes son, cómo responden y dónde se encuentran, y por otro lado, el autoconcepto que elabora en función de esas interacciones (García-Sánchez y Romero, 2021).

El tercer componente está vinculado al plano emocional. En él se destacan sentimientos como la percepción de seguridad cuando la figura de apego está presente y la ansiedad cuando está ausente. Esta seguridad puede entenderse en dos niveles: una seguridad ambiental, de carácter objetivo y relacionada con la protección física, y una seguridad emocional, de naturaleza subjetiva, relacionada con la vivencia interna del niño. Aunque suelen darse juntas, algunos niños, debido a experiencias negativas previas, pueden sentirse inseguros incluso en presencia del cuidador, o experimentar mayor tranquilidad cuando están alejados de él (Cantero, 2003).

Estos tres componentes, conductual, cognitivo y emocional, se entrelazan y se consolidan a partir de las interacciones diarias entre el niño y su cuidador. De hecho, el modelo mental se forma principalmente por las respuestas que recibe el niño cada vez que intenta acercarse a su figura de apego (Cantero, 2003; García-Sánchez & Romero, 2021). Con el tiempo, estas experiencias permiten al infante anticipar la conducta del adulto ante situaciones similares, configurando así expectativas sobre el vínculo y sobre sus propios recursos emocionales. Esta capacidad anticipatoria basada en experiencias vinculares tempranas se sostiene a lo largo de la vida y condiciona no solo la percepción de los vínculos, sino también los procesos de regulación emocional, cognitiva y conductual en contextos adultos como el laboral, donde los modelos operativos internos guían respuestas frente al estrés interpersonal (Ren et al., 2024) En ese proceso, los modelos operativos internos ayudan al niño a reconocer a sus figuras de apego, ubicar dónde se encuentran y anticipar su disponibilidad. También incluyen el conocimiento de sí mismo, moldeado por la percepción de ser querido o valorado por esas figuras, lo cual contribuye directamente al desarrollo del autoconcepto, la autoestima y la identidad (González, 2022).

Además de los componentes clásicos, diversos autores han identificado factores interactivos clave en el establecimiento de un apego seguro. Entre ellos se encuentra la sensibilidad del cuidador ante los distintos tipos de señales que emite el bebé para lograr proximidad. Otro factor es la sincronización emocional, es decir, la capacidad del adulto para responder de manera adecuada y en el momento oportuno. Finalmente, se menciona el patrón de interacción, entendido como la regularidad con la que el niño puede prever cómo actuará su cuidador en diferentes situaciones (Estévez et al., 2009).

Estas dimensiones interactivas se consideran esenciales para el desarrollo personal y social del niño, ya que le permiten construir esquemas mentales coherentes, basados en experiencias predecibles y emocionalmente satisfactorias. La experiencia vincular que las personas tienen con sus cuidadores durante la infancia es uno de los mejores predictores del modo en que elaborarán sus relaciones sociales y afectivas en etapas posteriores. Numerosos estudios confirman esta hipótesis, señalando que el tipo de apego establecido durante el primer año de vida influye en la personalidad, en la forma de relacionarse con los demás y en la capacidad de adaptación (Avalos, 2024; Cantero, 2003).

Los niños con apego seguro tienden a mostrar mayor competencia social, curiosidad, extraversión, popularidad y autonomía. Por el contrario, los niños con apego inseguro presentan dificultades de adaptación que varían según el tipo de inseguridad desarrollado. Por ejemplo, los niños huidizos suelen mostrar hostilidad, aislamiento social y dificultades en la interacción, mientras que los niños resistentes se caracterizan por su impulsividad, estados de tensión, miedo y una alta dependencia del adulto, en especial de los maestros. En este último caso, se observa una marcada necesidad de aprobación y una constante búsqueda de cercanía afectiva (García-Sánchez & Romero, 2021).

A los cinco años, se considera que el apego desorganizado es el predictor más significativo de conductas desadaptativas. Ahora bien, es importante recordar que el tipo de apego temprano no determina de forma absoluta una conducta absoluta, por lo que debe evitar un enfoque determinista. Es necesario tener en cuenta otras variables relevantes, como el estilo de crianza mantenido en el tiempo (Cantero, 2003; García-Sánchez et al., 2024).

Un cuidador sensible tiende a mantener ese estilo de relación a medida que el niño crece, lo que refuerza el sentimiento de seguridad. De igual modo, un cuidador insensible suele sostener prácticas poco empáticas, lo que prolonga estados de hostilidad o dependencia. Sin embargo, estas trayectorias no son inmutables. Los vínculos pueden transformarse como consecuencia de modificaciones en la dinámica familiar o de nuevas experiencias sociales. A medida que los niños crecen, enfrentan nuevos contextos y relaciones que pueden moldear o incluso reparar el tipo de apego previamente establecido (Paredes, 2020).

Para definir adecuadamente los componentes de la relación de apego, es imprescindible entender los distintos períodos que atraviesa un niño hasta configurar este vínculo. En niños de entre uno y tres años, se pueden observar los siguientes períodos según Cantero (2003):

**Período de protesta:** es la primera fase, que comienza cuando el niño es consciente de que está solo y experimenta miedo. Es decir, se trata de los momentos en los que el niño se siente inseguro y necesita la presencia de su figura de apego para recuperar la seguridad emocional. Este período se caracteriza por conductas de búsqueda como succión del dedo, pérdida del control de esfínteres, morderse las uñas, terrores nocturnos, náuseas, rechazo de alimentos y temblores. Es frecuente que los niños rechacen las muestras de atención de los nuevos cuidadores e incluso reaccionen con agresividad.

Cuando se produce el reencuentro con su figura de apego, las reacciones varían en función del tipo de vínculo. Los niños con apego seguro manifiestan alegría, muestran agrado ante el reencuentro y recuperan rápidamente la seguridad emocional, manteniendo un comportamiento social adecuado. Estos niños pueden iniciar la protesta al llegar al colegio o solo en situaciones de conflicto. Los niños con apego inseguro ambivalente muestran reacciones mixtas, es decir, una combinación de búsqueda y rechazo hacia la figura de apego. Presentan niveles elevados de ansiedad incluso ante separaciones breves, y manifiestan un apego exagerado que puede impedirles explorar o jugar con normalidad, generando un miedo persistente al abandono. Por su parte, los niños con apego inseguro evitativo se comportan de forma huidiza, distante e indiferente ante el reencuentro. Intentan controlar su malestar fingiendo indiferencia, ya que han aprendido que sus intentos de acercamiento no obtienen respuesta. Como resultado, no expresan emociones y no muestran reciprocidad. En estos casos, el período de protesta puede parecer inexistente, cuando en realidad encubre una fuerte evitación que a largo plazo puede generar dificultades de adaptación (Cantero, 2003).

**Período de ambivalencia:** unas semanas después del ingreso, aproximadamente al cabo de un mes, las conductas de protesta disminuyen y aparecen comportamientos ambivalentes hacia maestros y compañeros. Esta ambivalencia no debe confundirse con la del apego inseguro ambivalente. En este caso, se trata de una alternancia imprevisible de comportamientos: los niños pueden rechazar cuidados y luego buscarlos, mostrar malestar y al mismo tiempo colaborar. En esta fase no hay una ansiedad inicial intensa, pero tampoco una seguridad plena, por lo que los niños se aproximan a su entorno de forma paulatina.

**Período de adaptación:** se considera que los niños han alcanzado la adaptación cuando se muestran tranquilos emocionalmente, se relacionan satisfactoriamente y participan adecuadamente en las actividades escolares. Las conductas típicas incluyen la aceptación del colegio, la ausencia de protestas, la expresión de alegría, la buena disposición hacia los padres, la regulación adecuada de las conductas de apego, la alegría al ver a un maestro fuera del centro, buenas relaciones familiares, buen sueño, buena alimentación y la ausencia de conductas regresivas o de signos de ansiedad (Cantero, 2003; Fonagy, 2004).

### **3.4 Evolución del apego durante la niñez**

El apego seguro que se desarrolla a lo largo de todo el proceso vital proporciona a las personas esquemas mentales adecuados sobre sí mismas y sobre los demás. Esto les permite adquirir la seguridad necesaria para relacionarse y manifestar los estilos de apego interiorizados. Aquellos que han construido una base segura cuentan con mayores recursos emocionales para gestionar el estrés y la ansiedad provocados por experiencias de rechazo, amenaza o abandono. En este sentido, el concepto de apego seguro no se reduce a la confianza en los otros, sino que incluye la percepción de uno mismo y del entorno, así como las herramientas disponibles para afrontar las demandas emocionales (López, 2024). La calidad de este vínculo temprano influye directamente en la forma en que las personas perciben las relaciones sociales, sus capacidades para establecer lazos afectivos y la tendencia a confiar o desconfiar en sus vínculos a lo largo del ciclo vital.

La familia desempeña un papel esencial en este proceso, lo que justifica su consideración como núcleo de la sociedad. Se espera de ella que favorezca la formación de vínculos de apego seguro con el objetivo de prevenir consecuencias negativas a futuro, como la sumisión, baja autoestima, conductas posesivas, vulnerabilidad emocional, dependencia, o incluso situaciones de maltrato psicológico o físico (López, 2024). La estructura familiar, los modelos relacionales disponibles y el estilo educativo aplicado en la infancia constituyen factores determinantes en la consolidación de un apego saludable o disfuncional. En este marco, se reconoce que la prevención de la psicopatología y el fomento del bienestar emocional tienen una estrecha relación con el tipo de apego establecido durante los primeros años de vida.

Aunque el apego tiene un origen en la infancia, se trata de un elemento inherente a la naturaleza humana y se mantiene presente durante toda la vida, si bien con manifestaciones de menor intensidad conforme se avanza en edad. La necesidad de afiliación y protección sigue vigente, y no debe interpretarse como una conducta regresiva el hecho de que, ante situaciones de elevado estrés, las personas recurran a sus vínculos de apego como vía de regulación emocional (Fonagy, 2004; López, 2024). Esta tendencia se activa incluso en adultos que, pese a haber alcanzado una independencia funcional, siguen necesitando espacios relacionales seguros donde expresar su vulnerabilidad.

Desde este marco, es importante comprender que el apego no se configura como una etapa cerrada ni como un vínculo aislado. Por el contrario, forma parte de una continuidad dentro de las relaciones humanas, y es en el contexto familiar donde se satisfacen, en mayor medida, las necesidades emocionales, relacionales y de seguridad (Mortazavizadeh et al, 2022). A lo largo del desarrollo, las figuras de apego se diversifican, y los niños aprenden a transferir estas funciones a diferentes personas significativas. Este proceso, progresivo y adaptativo, garantiza una mayor resiliencia ante los cambios y transiciones vitales.

Durante la adolescencia, tiene lugar un acontecimiento clave, el desplazamiento progresivo de las conductas de apego desde las figuras parentales hacia otras personas significativas que forman parte del entorno cotidiano, lo cual altera la jerarquía previa de los vínculos. Esta transición puede observarse a través de las distintas etapas vitales (Avalos, 2024), y se confirma en estudios recientes que subrayan la permanencia y reorganización funcional del sistema de apego en función del contexto y la etapa (López, 2024). Asimismo, se ha señalado que estas reorganizaciones del apego también se reflejan en el desarrollo de la comunicación, donde los vínculos afectivos tempranos influyen en la capacidad posterior para establecer relaciones simbólicas y lingüísticas adecuadas (Rivas, 2021). Esta dimensión comunicativa, a su vez, impacta en la expresión emocional y en la construcción del lenguaje afectivo con el que las personas interactúan a lo largo de la vida.

En la infancia, las figuras de apego principales son los padres, seguidos por abuelos, hermanos y otros familiares. Durante la adolescencia, los padres siguen ocupando el primer lugar, aunque amigos y otros familiares adquieren progresivamente relevancia, y hacia el final de esta etapa comienza a establecerse el vínculo afectivo con la pareja. En la adultez temprana, existe una distribución más equitativa entre los distintos vínculos: pareja, padres y amigos ocupan los primeros puestos, seguidos por hermanos, abuelos y nuevos familiares como los sobrinos. Ya en la adultez, la figura principal de apego suele ser la pareja o cónyuge, sin perder de vista a padres e hijos. Después vendrían hermanos, amigos y otros familiares. Esta progresión relacional no solo refleja una reorganización afectiva, sino también una adaptación a los nuevos roles y responsabilidades que se asumen con la edad.

Un aspecto relevante es la estabilidad creciente del patrón de apego conforme avanza la edad. Se considera que los modelos adquiridos hasta la adolescencia influyen notablemente en las relaciones futuras, siendo difícil modificarlos a partir de ese momento. Por ello, se destaca la importancia de tomar conciencia del propio estilo de apego, aprender a regular emocionalmente sus implicaciones y desarrollar habilidades sociales que eviten caer en dinámicas de dependencia o rechazo (García-Sánchez et al., 2024; López, 2024). La autorreflexión, la psicoeducación y las experiencias terapéuticas correctivas pueden favorecer cambios, pero estos requieren una implicación activa y sostenida. La regulación emocional está profundamente vinculada con la calidad del apego temprano, influyendo en la capacidad de adaptación y manejo del estrés en etapas posteriores (Milozzi y Marmo, 2022).

Pese a esa estabilidad, en la etapa adulta existe una mayor variabilidad, ya que las conductas de apego se ven influidas por los contextos sociales específicos y se interrelacionan con otras formas de afectividad, como las relaciones sexuales. En muchos casos, los adultos identifican a una misma persona como figura de apego en múltiples sentidos. En el ámbito de la pareja, se ha observado que aquellas personas que comparten un estilo de apego similar tienden a establecer vínculos más íntimos y satisfactorios que quienes presentan estilos distintos (Fonagy, 2004; Mortazavizadeh et al., 2022). Esta afinidad en los modelos internos facilita la comunicación, la empatía y la resolución de conflictos, factores clave en la construcción de relaciones sanas y estables.

#### 4. Discusión y conclusiones

El apego puede definirse como una relación de afecto que surge de la interacción entre individuos, y que proporciona una base de seguridad, calma y protección emocional. La evidencia revisada muestra que los modelos mentales desarrollados por los cuidadores, en función de sus propias experiencias tempranas, influyen de forma decisiva en la percepción del niño y en el tipo de vínculo que se establece con él. Dado su carácter bidireccional, el apego se configura a partir de las características tanto del adulto como del infante, en un proceso dinámico de sintonización mutua.

Entre los elementos clave para un apego seguro se encuentran la sensibilidad del cuidador ante las señales del niño, la sincronización afectiva en la relación y la previsibilidad en el patrón de respuesta. Estas condiciones sientan las bases del desarrollo emocional, cognitivo y social del menor.

A lo largo del desarrollo, las figuras de apego pueden reconfigurarse, pero el sistema vincular conserva su función esencial de regulación emocional ante situaciones de estrés o amenaza. Esta continuidad del sistema de apego a lo largo del ciclo vital justifica la importancia de una intervención temprana orientada a fortalecer vínculos seguros desde la infancia, como estrategia preventiva con implicaciones a largo plazo.

Además, es necesario subrayar que el tipo de apego establecido en los primeros años de vida no solo influye en el desarrollo emocional del niño, sino que tiene un impacto sostenido en su capacidad de autorregulación, adaptación social y construcción de relaciones futuras. Las experiencias vinculares tempranas modelan no solo la relación con las figuras parentales, sino también con los iguales, el entorno escolar y, más adelante, con las parejas adultas. Comprender esta proyección evolutiva del apego permite diseñar intervenciones más efectivas tanto en el ámbito educativo como en el clínico.

A modo de conclusión, se debe considerar que el apego temprano no determina de forma absoluta el desarrollo posterior, sí configura un marco interpretativo desde el cual el individuo se relaciona con el mundo. Por ello, apostar por políticas públicas, programas de acompañamiento familiar y estrategias comunitarias que fortalezcan los vínculos afectivos desde la infancia es una inversión no solo en bienestar emocional, sino también en salud mental a largo plazo. Reconocer la relevancia del apego desde una mirada multidimensional y a lo largo del ciclo vital nos invita a repensar la prevención, la educación y la intervención desde un enfoque más humano, coherente y eficaz.

## Referencias

- Avalos Martínez, E. G. (2024). La importancia de fomentar el vínculo de apego en las familias a través del programa de expansión de la educación inicial visitas a los hogares modalidad no escolarizada en México. *Revista Neuronum*, 10(Extra 2), 134–146.
- Cantero, M. J. (2003). Pautas tempranas del desarrollo afectivo y su relación con la adaptación al centro escolar. *Informació Psicològica*, (82), 3–13.
- Estévez, E., Martínez, B., y Jiménez, T. I. (2009). Las relaciones sociales en la escuela: el problema del rechazo escolar. *Psicología Educativa*, 15(1), 45–60.
- Fonagy, P. (2004). *Teoría del apego y psicoanálisis*. Espaxs.
- García Sánchez, R., & Mederos Castellano, S. (2025). Programación didáctica en educación ambiental y naturalista desde una perspectiva evolucionista. *EDU REVIEW: International Education and Learning Review*, 13, 169–183.
- García Sánchez, R., y Romero de los Reyes, L. (2021). Desarrollo del apego: una mirada retrospectiva. *Revista Egle*, (18), 43–68.
- García Sánchez, R., Cuesta Condoy, L. V., y Pérez Bravo, S. (2024). Influencia del tipo de apego en el niño. *Canarias Pediátrica*, 47(1), 39–45.
- González Santana, S. (2022). Antecedentes del apego, tipos y modelos operativos internos. *Revista de Psiquiatría Infanto-Juvenil*, 39(2). <https://doi.org/10.31766/revpsij.v39n2a2>
- López, S. (2024). Bases teóricas del apego infantil y su aplicación clínica. *Anales de Psicología*, 40(1), 15–27.
- Martínez-Usarralde, M.-J., Conchell, R., Villar, M., y Pérez-Tabernero, L. (2025). The need for better attachment bonds between institutional caregivers and children in residential care: A systematic review. *Behavioral Sciences*, 15(3), 245. <https://doi.org/10.3390/bs15030245>
- Milozzi, S., y Marmo, J. (2022). Revisión sistemática sobre la relación entre apego y regulación emocional. *Psicología Unemi*, 6(11), 70–86.
- Mortazavizadeh, Z., Göllner, L., y Forstmeier, S. (2022). Emotional competence, attachment, and parenting styles in children and parents. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 35(1). <https://doi.org/10.1186/s41155-022-00208-0>
- Paredes, A. (2020). La institucionalización y su impacto en el desarrollo infantil. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 33(2), 1–10.
- Ren, Q., Topakas, A., y Patterson, M. (2024). Attachment and self-regulation in the workplace—a theoretical integration. *Frontiers in Psychology*, 15, 1387548. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1387548>
- Rivas Martínez, D. A. (2021). El rol del apego en el desarrollo del lenguaje y la comunicación a lo largo de la vida. *Psike*, 10(1), 79–93.