

Importancia del apego seguro y el vínculo padres-hijos en el desarrollo físico y emocional de los niños

Importance of Secure Attachment and the Parent-Child Bond in the Physical and Emotional Development of Children

Josselyn Andreina Sánchez Vélez^{1,*}: <https://orcid.org/0000-0002-8188-3671>

Oscar Elías Bolívar Chávez²: <https://orcid.org/0000-0002-0910-352X>

Resumen: El objetivo principal de este estudio fue diseñar un plan de intervención enfocado en el apego seguro y en fortalecer el vínculo entre padres e hijos para influir positivamente en el desarrollo infantil. Este plan está orientado hacia los padres y futuros progenitores de la ciudadela Los Tamarindos-Portoviejo, Ecuador. Se destaca la importancia del apego seguro y de vínculos firmes en la crianza y desarrollo de los niños. A pesar de los desafíos implicados, es crucial implementar este enfoque de manera íntegra. La investigación, de naturaleza cualitativa, se basó en entrevistas con familias. Los hallazgos indicaron deficiencias en la crianza, destacando un patrón de sobreprotección que afecta el núcleo de las relaciones parentales. Esto subraya la imperiosa necesidad de impulsar estrategias educativas familiares para enriquecer los estilos de apego, contribuyendo así al desarrollo holístico del niño.

Palabras clave: Apego seguro; vínculos; familia; crianza.

Abstract: The primary objective of this study was to design an intervention plan focused on secure attachment and strengthening the bond between parents and children to positively influence child development. This plan is tailored for parents and prospective parents of the Los Tamarindos-Portoviejo community in Ecuador. The significance of secure attachment and solid bonds in child-rearing and development is emphasized. Despite the inherent challenges, it's crucial to implement this approach thoroughly. The research, of a qualitative nature, was based on interviews with families. The findings highlighted shortcomings in parenting, notably an overprotective pattern that impacts the core of parental relationships. This underscores the pressing need to promote family educational strategies to enrich attachment styles, thus contributing to the holistic development of the child.

Keywords: Secure Attachment; Bonds; Family; Upbringing.

1. Introducción

La construcción de la personalidad de un individuo es un proceso intrínsecamente vinculado a su desarrollo. En este complejo proceso intervienen diversas variables, tales como la predisposición genética, el temperamento, el proceso de socialización, el entorno, acontecimientos vitales significativos, la educación y la familia. Cada uno de estos factores posee una relevancia única. Como bien apuntan Romero & Romero (2022), junto a la predisposición genética, es esencial subrayar la influencia de la primera relación con un cuidador principal, ya sea madre, padre u otro individuo.

1. PROGRAMA DE ESPECIALIZACIÓN EN ORIENTACIÓN FAMILIAR INTEGRAL. UNIVERSIDAD TÉCNICA DE MANABÍ, Manabí, Ecuador

*Autor de correspondencia: joselyn.sanz@hotmail.com

2. DEPARTAMENTO DE PEDAGOGÍA, UNIVERSIDAD TÉCNICA DE MANABÍ, Manabí, Ecuador

Bowlby, en su teoría del apego, subraya la inherente naturaleza relacional de los seres humanos. Argumenta que la formación, desarrollo y pérdida de vínculos afectivos, dirigidos hacia personas específicas, siguen generalmente un orden determinado. En este contexto, Santos & Larzabal (2021) enfatizan que los primeros apegos establecidos durante la infancia y transmitidos a la adolescencia tienen una permanencia significativa, ya que actúan como fuentes seguras y estables para el individuo.

Para consolidar un apego sólido en los niños y garantizar la formación de lazos que promuevan un desarrollo óptimo, es esencial que interactúen constantemente con una figura central en sus vidas. Un lazo afectivo saludable demanda que el cuidador, ya sea la madre u otro, demuestre empatía, maneje adecuadamente la ansiedad, esté disponible para el niño y evite ser intrusivo. Es crucial evitar interpretaciones precipitadas de las reacciones del niño que puedan invalidar sus experiencias personales. Estas cualidades son fundamentales para cultivar un apego seguro, el cual actúa como un baluarte protector frente a vulnerabilidades emocionales.

Establecer un apego seguro tiene un profundo impacto en la autoestima de un niño, potenciando su confianza y autonomía. Además, este tipo de apego les proporciona las herramientas necesarias para gestionar sus emociones y fortalecer su sentido de seguridad personal. Es a través de esta relación que el infante comienza a familiarizarse con la cultura de su familia, principalmente mediante su lengua de origen (Giraldo-Montoya et al., 2017). Estos lazos afectivos, vitales para la supervivencia del bebé a través de la evolución humana, siguen influenciando las emociones, pensamientos y metas de un individuo, modelando sus relaciones íntimas a lo largo de la vida.

Las conexiones emocionales juegan un papel crucial en la evolución de nuestras perspectivas, comportamientos y autopercepción. Estas conexiones equipan al individuo para afrontar desafíos sociales, académicos y cotidianos. El apego, en este sentido, se convierte en un pilar esencial en nuestras interacciones con otros y es vital para la continuidad de la especie humana. Construir este apego requiere de los padres una comprensión profunda de las señales y comunicaciones de sus hijos, establecer una base de seguridad y confianza, responder a sus necesidades, brindarles afecto y tiempo, y cuidar de su bienestar tanto físico como emocional.

A medida que se establece este lazo, el infante comienza a ganar independencia, explora su entorno con confianza y despliega sus habilidades cognitivas, emocionales y sociales al máximo. Basándose en estas interacciones iniciales, el niño forma esquemas mentales sobre cómo relacionarse con el mundo que le rodea. Estos patrones suelen persistir durante la vida y guían el tipo de relaciones que establecerá en la adultez.

Un apego seguro y saludable se modela idealmente a partir de la empatía materna. Cuando la madre interpreta y responde adecuadamente a las señales del niño, se establece una comunicación que está en sintonía con las necesidades del pequeño (Pineda, 2021).

Aquellos con un apego seguro desarrollan una mentalidad que valora tanto la confianza en otros como la confianza en sí mismos. Se ven a sí mismos como dignos de atención y amor. Estos individuos pueden identificar sus propias necesidades, gestionar emociones sin recurrir a la agresión, son socialmente activos, establecen lazos con facilidad, buscan activamente información, son adaptables en su pensamiento y, en general, tienen una autoestima saludable, entre otras cualidades positivas (Hernández et al., 2019).

A raíz de la problemática identificada, nos vemos enfrentados a la siguiente pregunta: ¿Cómo se puede fortalecer el vínculo entre padres e hijos para fomentar conductas de apego seguro en las familias de la Ciudadela Los Tamarindos en Portoviejo?

El valor de esta investigación radica en su enfoque dirigido a descifrar y entender la relación de apego que se establece entre padres e hijos en el seno familiar y cómo dicha relación influye en el

desarrollo físico y emocional de los menores. Este estudio tiene una trascendencia social destacable. Es ampliamente aceptado que un entorno infantil seguro, enriquecido y exento de violencia, junto con la presencia de una figura de apego principal sólida y estable, es primordial para la configuración de una personalidad sana y balanceada. De este modo, este estudio adquiere especial relevancia al ofrecer beneficios directos a las familias que formaron parte de la investigación.

El principal objetivo de este trabajo fue elaborar un plan de intervención que se enfocara en el apego seguro y en la dinámica relacional entre padres e hijos. La intención detrás de esta intervención es influir de manera positiva en el desarrollo de los niños, y está especialmente pensada para padres o aquellos que estén por serlo en la Ciudadela Los Tamarindos de Portoviejo.

2. Metodología

Esta investigación se sustenta en el paradigma interpretativo, buscando la interconexión de los diversos elementos de los tipos de apego y vínculos que influyen en el desarrollo de los niños. Se propicia una relación, participación democrática y comunicativa entre los padres investigados y el investigador (Finol & Vera, 2020).

El estudio adoptó un carácter descriptivo con un enfoque cualitativo, fundamentándose en una revisión literaria donde se aplicó el método teórico. La investigación cualitativa combina distintos métodos y técnicas, sirviendo como herramientas para recopilar datos que, a su vez, se emplean en inferencias, interpretaciones, explicaciones y predicciones.

Se realizó una consulta exhaustiva de artículos y documentos académicos tanto en español como en inglés, enfocándose en estudios publicados en los últimos cinco años. Para esta búsqueda, se usaron palabras clave como: apego seguro, vínculo seguro, desarrollo físico del niño, desarrollo psico-social del niño y relaciones intrafamiliares. Se accedió a diversas fuentes, como internet, libros, revistas especializadas, trabajos de grado, entre otros. Se extrajo información relevante de bases de datos reconocidas como Scielo, Redalyc, PubMed, Elsevier, Cochrane y Google Académico.

A partir de la revisión literaria, se obtuvo información esencial que facilitó la realización de un análisis deductivo. Se establecieron criterios para seleccionar el material literario, centrados en su pertinencia, idioma (español e inglés), relevancia y actualidad. Se organizó esta información en una matriz con detalles como autores, títulos y año de publicación, generando un cuadro llamado “Resumen de estudios para revisión bibliográfica”.

Además, se emplearon técnicas de recolección de datos como la observación y entrevista. Estas técnicas permitieron obtener un panorama detallado de las realidades de las familias estudiadas. Se puso especial atención en las expresiones corporales para entender mejor los vínculos familiares.

Se enfocó en la población de la Ciudadela Los Tamarindos, primera y segunda etapa, de la Parroquia Andrés de Vera en Portoviejo, Provincia de Manabí. Con 124 familias con hijos menores de 10 años, se seleccionó, mediante un muestreo probabilístico al azar, a 36 de ellas. Un representante de cada familia respondió preguntas enfocadas en el desarrollo infantil y la relevancia del apego y los vínculos en dicho desarrollo.

3. Resultados y discusión

3.1. El apego

El apego se describe como una conexión emocional establecida con un individuo particular, que perdura a lo largo del tiempo, impulsando la búsqueda de cercanía con esa persona. Esta relación es evidente durante el primer año de vida de un niño, sin importar su origen cultural (Aguilar, 2019). Aunque las manifestaciones del apego no son exclusivas de los seres humanos, sí es exclusivamente humano el rol crucial que desempeña en el desarrollo futuro de habilidades emocionales

personales. Esto incluye la calidad de las interacciones sociales, la autovaloración, el bienestar emocional y, adicionalmente, la forma en que se establecen lazos con los descendientes y las relaciones amorosas en la adultez.

3.2. Características del apego

El lazo que se establece en las primeras etapas de la vida presenta distintivas peculiaridades: es desigual, donde el adulto provee y brinda resguardo, mientras que el infante lo persigue (en contraposición, las conexiones entre adultos tienden a ser equilibradas, donde ambos participantes aportan y proporcionan cuidado mutuamente). Según Moneta (2019), este vínculo incluye un aspecto conductual, donde se busca de manera explícita la cercanía física con el propósito de sentirse seguro. Además, contiene un elemento cognitivo, que implica una evaluación permanente del contexto y de la figura de apego, y un componente emocional, impregnado de sentimientos surgidos de esa valoración, como felicidad, ira, preocupación, entre otros.

3.3. Teoría de Bowlby del apego

La existencia de la teoría del apego se atribuye al psicoanalista británico John Bowlby (1907-1990). Al final de la Segunda Guerra Mundial, la Organización Mundial de la Salud realizó una investigación sobre las necesidades de los niños sin hogar donde Bowlby se ocupó de los problemas de salud mental, se supone que estuvo expuesto a los efectos de la privación materna. En *Maternal Health and Mental Health* (1951), expuso los efectos adversos de la privación de la imagen materna y sugirió formas de prevenir dicha privación (Guido, 2019).

John Bowlby basó parte de sus investigaciones en observaciones de niños en instituciones que carecían de la presencia materna, notando que estos niños exhibían diversas alteraciones emocionales. A raíz de ello, preparó un informe para la Organización Mundial de la Salud (OMS) durante esa época, resaltando la relevancia del lazo afectivo entre madre e hijo y el cuidado maternal idóneo para el adecuado crecimiento del niño. Adicionalmente, Bowlby indicó que los niños que manifestaban problemas emocionales o de comportamiento, e incluso adolescentes con tendencias delictivas, solían tener antecedentes de separaciones tempranas y extensas de sus figuras maternas.

Los puntos principales considerados en la teoría de John Bowlby son el mantenimiento de proximidad (estar cerca de personas con quienes hay vínculo), refugio seguro para buscar consuelo y seguridad ante el peligro o amenaza, base segura para explorar el mundo y angustia por la separación, la cual es generada por la ausencia (Vallejos, 2019).

3.4. Tipos de apego

La psicóloga e investigadora del desarrollo infantil Mary Ainsworth ha estudiado a niños de 12 meses en Uganda y Baltimore (circunstancias extrañas), dando paso a investigaciones que darían lugar a diversos estilos o tipologías de apego. Con base en las inferencias obtenidas de la encuesta, planteó la hipótesis de que existen tres tipos de apego: seguro, ansioso (inseguro) evitativo y ansioso (inseguro) ambivalente. Algunas investigaciones sugieren que los estilos de apego evitativo y ambivalente (categorías ansiosas o inseguras) pueden preceder al comportamiento agresivo.

El apego seguro surge cuando el infante se siente confiado por las manifestaciones constantes de protección, cariño y disponibilidad afectiva. En cambio, el apego ambivalente se manifiesta cuando dicha disponibilidad, tanto física como emocional, es errática, es decir, no es constante o no siempre está accesible. En el caso del apego desorganizado, el padre, madre o cuidador responde de manera desajustada a las necesidades del niño, mientras que, en el apego evasivo, los pequeños suelen eludir a sus cuidadores, sin mostrar una inclinación definida por ser cuidados ya sea por sus padres o por desconocidos (Ministerio de Educación, 2019).

3.5. Importancia del apego seguro en el desarrollo infantil

El lazo de apego seguro contribuye positivamente a las habilidades de crianza, ya que se enfoca en la atención, los cuidados esenciales y en cómo atender las necesidades del bebé. Por esta razón, los programas psicoeducativos diseñados para reforzar el apego ofrecen un respaldo a aquellos padres y madres que enfrentan desafíos en esta área, brindándoles herramientas útiles para desempeñar su papel como cuidadores y fortalecer esa conexión afectiva con sus hijos (Lara & Quintana, 2022).

3.6. Consecuencias de la carencia de apego

Dentro del contexto de la teoría del apego, y siguiendo la línea promovida por la psicología social y de la personalidad, se destaca que, en función de las particularidades individuales, las personas adoptan diferentes estrategias de regulación emocional frente a circunstancias tensionantes. De esta manera, se sugiere que las personas con un apego seguro utilizan lo que se conoce como estrategia primaria, que se distingue por la búsqueda de cercanía con su figura de apego con el propósito de conseguir consuelo y amparo. No obstante, en aquellos con estilos de apego inseguro, prevalece la tendencia a intensificar o suprimir sus necesidades de apego (estrategia secundaria). Esta última se emplea con el objetivo de proteger su integridad emocional, ya sea del posible desamparo, en el caso de la hiperactivación, o del rechazo, en el caso de la desactivación (Guzmán-González et al., 2016).

La hiperactivación en la necesidad de cercanía se basa en la percepción de que mantener distancia puede ser riesgoso o sugiere un posible desamparo. En contraste, las tácticas de desactivación son comunes entre individuos que muestran altos niveles en la dimensión de evasión. Estas personas se caracterizan por tratar de bloquear o reprimir pensamientos y emociones desagradables. En otras palabras, tienden a inhibir comportamientos relacionados con el apego debido al miedo a las consecuencias negativas que el estar cerca de su figura de apego podría traer. Así, procuran limitar su interacción con dicha figura, tanto en la realidad como en sus propios pensamientos (Vigo, 2021).

Las personas con patrones de evitación pronunciada tienden a emplear mecanismos de defensa para excluir pensamientos o bloquear recuerdos traumáticos. Frecuentemente, muestran una falta de reconocimiento hacia sus propias emociones hostiles, estableciendo barreras entre diferentes sistemas mentales y mostrando una disociación entre sus respuestas a nivel consciente e inconsciente. Estas personas a menudo reprimen emociones desfavorables, se distancian de sus propias emociones y de situaciones que evocan el apego, conteniendo sus sentimientos y evitando buscar apoyo. Además, suelen sobrestimar su capacidad de manejar situaciones por sí mismos, exhibiendo una confianza excesiva en sus propias habilidades. (Muñoz, 2017).

Las personas con un apego temeroso enfrentan desafíos particulares en lo que respecta a la regulación emocional y a las relaciones interpersonales. A continuación, se analizan algunas de estas características:

Bajos niveles de expresividad afectiva y calidez emocional: Estos individuos a menudo tienen dificultades para mostrar o compartir sus emociones con los demás. Esta contención puede ser el resultado de experiencias pasadas en las que la expresión de emociones no fue bien recibida o resultó en consecuencias negativas.

Inhibición de la expresión emocional negativa: A pesar de sentir emociones intensas, estas personas a menudo evitan expresarlas, especialmente si son negativas. Esta retención se debe al miedo al rechazo o al conflicto con los demás.

Diferencias con el estilo desentendido: Si bien las personas con apego temeroso y las personas con apego desentendido comparten la tendencia a reprimir las emociones negativas, la razón subyacente es diferente. Las personas con apego desentendido tienden a minimizar o evitar la importancia

de las relaciones y las emociones en general, mientras que las personas con apego temeroso sienten las emociones intensamente, pero temen expresarlas.

Uso limitado de la reevaluación: La reevaluación es una estrategia de regulación emocional que implica pensar en una situación de una manera que cambie su significado emocional. Sin embargo, debido a la baja autoestima y a la visión negativa de sí mismos, las personas con apego temeroso a menudo sienten que no pueden manejar o reevaluar situaciones conflictivas de manera efectiva.

Percepción negativa de sí mismos: Una característica fundamental del apego temeroso es la visión negativa de uno mismo, lo que significa que estas personas tienden a ver sus propias habilidades y valía de manera crítica. Esto puede manifestarse como dudas sobre su capacidad para manejar situaciones desafiantes o conflictivas y puede influir en su reluctancia a buscar apoyo o ayuda.

La comprensión de estas características es esencial para abordar las necesidades emocionales y relacionales de las personas con un apego temeroso. Reconocer y abordar estos desafíos puede conducir a relaciones más saludables y una mejor regulación emocional (Iglesias & Del Castillo, 2018).

3.7. Teoría del vínculo

El enlace se refiere a la conexión mental entre el niño y su cuidador, comúnmente su madre. Las emociones como el llanto y la risa facilitan la conexión de los niños con sus cuidadores. Este lazo proporciona una fundación estable emocionalmente, sobre la cual se construyen relaciones más avanzadas. Los estudios sugieren que un enlace deficiente puede obstaculizar el progreso emocional y social durante la vida.

En el texto “Los Cuidados Maternos y la Salud Mental”, se indica que este lazo es la asociación que comienza en la temprana infancia, siendo crucial para el crecimiento saludable del individuo. Se forma cuando hay una conexión continua y emocional entre la madre y el niño, donde el niño ve a su madre como una fuente constante y poderosa de seguridad (Hikal, 2020).

Las etapas son:

Etapas inicial: Surge entre el nacimiento y las ocho semanas. Durante este tiempo, el niño ve a la madre como su principal foco de interés.

Desarrollo del enlace: Se manifiesta entre las ocho semanas y los seis meses. En esta etapa, los niños comienzan a relacionarse con otras personas en su entorno, como familiares o amigos de la familia.

Enlace consolidado: Ocurre entre los seis y 24 meses. Aquí, una característica distintiva es el evidente malestar del niño cuando se le separa de su madre.

Casi al mismo tiempo que los bebés forman conexiones emocionales fuertes con un cuidador, a veces muestran respuestas emocionales que pueden sorprender o hasta preocupar a quienes están cerca. Se identifican dos miedos típicos en la infancia: 1) Inquietud con desconocidos y 2) Temor a ser separados.

La inquietud con desconocidos es cómo reaccionan los bebés y los niños pequeños al encontrarse con alguien que no reconocen. El temor a la separación es cómo sienten cuando se les aparta de aquellos a quienes están unidos.

Bowlby argumenta que estos miedos se deben a que muchos de los escenarios que los bebés enfrentan pueden verse como advertencias de riesgo. Estas situaciones, a lo largo de la historia evolutiva, se han vinculado frecuentemente con amenazas, por lo que los niños tienen una reacción instintiva de miedo o evasión. Una vez que pueden diferenciar entre lo familiar y lo desconocido, estos miedos pueden incluir rostros desconocidos y ser apartados de sus compañeros conocidos.

Fase sin etiqueta: Se manifiesta entre los 25 meses y los tres años. Durante este periodo, la madre es vista como una entidad separada, dando lugar a una nueva dinámica en su relación.

3.8. Desarrollo positivo y negativo de los vínculos

Dentro del ámbito de la formación de relaciones afectivas, ciertos tipos de vínculos pueden ser perjudiciales. Una de estas relaciones es la del “vínculo ausente”, en el que el cuidador parece no estar presente emocionalmente, mostrándose indiferente y negligente. Aunque esto puede impulsar al niño hacia una independencia temprana, puede carecer del respaldo emocional necesario para interactuar adecuadamente con su entorno. Otra situación problemática es la “constricción cariñosa”. Aquí, el cuidador tiende a ser excesivamente protector y mantiene un nivel alto de cercanía emocional. Esto puede resultar en un niño abrumado por demasiada protección y amor, potencialmente limitando su capacidad para desarrollar autonomía. Finalmente, hay situaciones de “control sin afecto”. En estas circunstancias, el cuidador ejerce una fuerte supervisión sobre el niño, pero sin el componente afectivo. Es como si hubiera una constante vigilancia, pero sin la presencia de un vínculo afectuoso real (Rodas, 2020).

3.9. Vínculo entre padres e hijos

La consolidación de un apego seguro es fundamental para el bienestar emocional y la creación de relaciones afectivas duraderas. Aquellos niños que se identifican con la cuarta categoría de apego, denominada apego desorganizado o desorientado, muestran una clara dificultad para manejar la ansiedad en ausencia de su madre. Además, a su regreso, no buscan su consuelo. Estos niños presentan comportamientos erráticos, ya sea buscando acercarse o alejarse de su figura maternal. Los expertos en desarrollo sostienen que estas primeras manifestaciones de regulación emocional, ya sean funcionales o distorsionadas, actúan como modelos iniciales que definirán los futuros enfoques individuales hacia la regulación de las emociones.

3.10. Desarrollo infantil

Hablar de desarrollo infantil se refiere a los cambios que ocurren en la evolución de niños y niñas durante sus primeros años. Estos cambios se manifiestan tanto en el plano físico como en el psicológico, abarcando avances a nivel cognitivo, sensorial, motriz, emocional-adaptativo y social (Santi, 2019).

Es esencial destacar que la familia es el principal escenario donde se gesta este desarrollo. Es en el hogar donde se origina el conocimiento inicial, permitiendo la construcción del individuo. Aquí, se moldean características y rasgos que facilitan la interacción social. Según Suárez & Vélez (2018), la familia tiene un papel primordial en preparar a sus miembros para asumir responsabilidades sociales, controlar impulsos, inculcar valores y establecer metas de desarrollo personal significativas. Es mediante este proceso de socialización que los niños se equipan para ser participantes activos en la comunidad. En este contexto, los padres tienen una responsabilidad ineludible en la socialización de sus hijos.

Aunque no hay un manual sobre cómo criar a los hijos, es imperativo que los padres se orienten a fomentar tanto el desarrollo físico como el emocional de sus hijos. Es una labor integral, que demanda dedicación y una profunda comprensión de la responsabilidad afectiva que esto implica.

Hoy día, se pone énfasis en los procesos que conforman el desarrollo infantil. Ciertas características del apego permiten desarrollar competencias que serán valiosas en el futuro. Es en la primera infancia cuando resulta más beneficioso establecer un apego seguro, dada la plasticidad cerebral de esta etapa, donde las células nerviosas se multiplican rápidamente, facilitando el aprendizaje emocional, motor, cognitivo y social.

Las experiencias de aprendizaje y conocimiento que los niños adquieren en la familia son esenciales para su interacción social. Las pautas de crianza influyen en el apego, y este a su vez, determina los estilos educativos que influirán en el desarrollo infantil.

Rodríguez & Muñoz (2017) sostienen que, en estos contextos, la madre desempeña un papel preponderante en el desarrollo del infante, por ser generalmente la principal cuidadora y protectora durante los primeros años de vida. Esta relación requiere sensibilidad, corrección y disciplina para promover un óptimo desarrollo en el niño y fortalecer el apego seguro.

Brindar apoyo emocional es esencial para validar las emociones de los niños, especialmente cuando son negativas. Esta validación demuestra a los hijos que sus padres se preocupan por su bienestar, ofreciendo protección y seguridad. Sin embargo, la dinámica actual de la sociedad ha llevado a muchos padres a dedicar más tiempo a sus trabajos, relegando el cuidado de sus hijos a terceros. Huayamave et al. (2019) afirman que el bienestar infantil se determina por relaciones positivas con los padres.

Finalmente, un niño que crece en un ambiente de inseguridades o carencias afectivas probablemente perpetuará esos patrones en etapas posteriores de su vida, atravesando una adolescencia turbulenta y llegando a la adultez sin haber desarrollado la capacidad de ofrecer afecto genuino a otros.

López & Periscal (2021) sostienen que las inseguridades generadas por una atención emocional insuficiente durante la infancia comienzan a manifestarse claramente en la primera adolescencia. Esta situación se debe a que la seguridad emocional y las habilidades de relación social están directamente relacionadas con las percepciones de inseguridad originadas en la relación entre padres e hijos. Estas percepciones, a su vez, pueden explicar las dificultades emocionales que experimentan los jóvenes y cómo interactúan con sus pares.

Dentro de este marco de brindar seguridad emocional a los niños, es esencial no solo validar sus emociones, sino también orientarlos en su comprensión del mundo y la realidad social en la que se encuentran. Es crucial entablar diálogos con ellos acerca de sus percepciones y opiniones sobre sí mismos y su entorno. Esto no solo les ayuda a estructurar mejor sus pensamientos, sino que también fomenta su independencia en áreas esenciales de su vida.

Si bien hay decisiones que siempre recaerán en los padres, debido a la limitada capacidad de discernimiento de un niño, es erróneo asumir que los niños no pueden desarrollar habilidades para tomar decisiones desde una edad temprana. Un área común de debate entre padres e hijos radica en elecciones cotidianas como la selección de juguetes, la ropa que quieren usar y los lugares o personas con los que desean interactuar.

Resulta fundamental establecer en qué contextos un niño puede ejercer autonomía en sus decisiones dentro del hogar. Esta tarea requiere de un enfoque interdisciplinario, en el cual incluso profesionales como el pediatra desempeñan un papel crucial, ofreciendo orientación y cooperación. Según Martakis et al. (2018), investigaciones recientes sugieren que, alrededor de los 12 años, los niños alcanzan una capacidad considerable para tomar decisiones. Sin embargo, esta habilidad se ve potenciada o limitada por el grado de inteligencia emocional que el niño haya desarrollado. En todo momento, es esencial que las decisiones del niño sean supervisadas y consideradas por un adulto responsable, asegurando que su opinión sea tomada en cuenta y valorada.

3.11. Importancia del apego y los vínculos en el desarrollo de los niños

El apego seguro, originado por la sensación de protección, cariño y disponibilidad del cuidador, es esencial para el desarrollo físico y emocional de un niño. Es a través de este vínculo que los menores adquieren valores fundamentales, como solidaridad y respeto, que son cruciales para su salud mental y adaptación social (Anchundia & Navarrete, 2021).

No obstante, muchos padres, por falta de conocimiento o asesoramiento sobre el apego seguro, pueden incurrir en prácticas de sobreprotección o, por el contrario, establecer escasos vínculos con sus hijos. Ambos extremos son perjudiciales. La sobreprotección, en particular, limita la autonomía del niño, impidiendo su desarrollo pleno hacia la vida adulta.

Es natural que los niños busquen la cercanía de sus padres, ya sea por una cuestión afectiva o como una necesidad de supervivencia. Sin embargo, es vital diferenciar estas motivaciones. En la medida que crecen, algunos niños expresan el deseo de pasar tiempo con sus padres, reflejando un apego seguro.

Desafortunadamente, en la sociedad actual, no siempre se fomenta la afectividad en las relaciones parentales. Muchos niños perciben la orientación de sus padres como críticas o cuestionamientos, lo que puede generar actitudes rebeldes o desafiantes. Es deber de los padres abordar estos comportamientos con comprensión y amor, proporcionando orientación adecuada.

Hinojosa & Hernández (2021) señalan que, aunque el ámbito educativo tiene un papel en la esfera afectiva, la verdadera formación se da en el hogar. Los patrones de comportamiento y los cambios en la personalidad de los niños son influenciados por la afectividad que reciben. Un adecuado apego les proporciona seguridad emocional, mientras que la falta de este les lleva a buscar seguridad en la presencia de otros.

3.12. Actividades de orientación para mejorar el apego seguro y el vínculo entre padres e hijos

El apego seguro es un pilar fundamental para el desarrollo emocional y físico de los niños. De acuerdo con los resultados de investigaciones recientes, se pueden adoptar diversas estrategias de orientación para fortalecer este vínculo entre padres e hijos.

En primer lugar, es esencial que los padres muestren afecto de manera abierta hacia sus hijos. La manifestación de cariño y aceptación es fundamental para que el niño sienta que es querido y valorado. Además, la inclusión de los padres en las actividades diarias, ya sea en el hogar o en la escuela, permite a los hijos sentirse respaldados y comprendidos.

La comunicación también juega un papel crucial en esta relación. Es necesario fomentar un diálogo abierto y sin juicios, donde se validen las emociones y se compartan experiencias y sentimientos. Esto puede fortalecer la relación y generar un ambiente de confianza entre padres e hijos.

Por otro lado, aunque los deberes y responsabilidades de los padres pueden ser abrumadores, es fundamental dedicar tiempo de calidad a los hijos. Ellos deben comprender que, a pesar de las ocupaciones diarias, sus padres siempre encontrarán un espacio para estar con ellos. Esto envía un mensaje poderoso sobre la importancia que tienen en la vida de sus progenitores.

La disciplina y la enseñanza de valores son igualmente esenciales. Sin embargo, se debe tener cuidado en la forma en que se transmiten estas lecciones para garantizar que el niño desarrolle un sentido del respeto y aprenda a comportarse de manera adecuada tanto en el hogar como en la sociedad.

Es igualmente vital promover la autonomía desde una edad temprana. Evitar la sobreprotección y enseñar a los niños a enfrentar sus miedos y a comprender la realidad son pasos necesarios para su desarrollo emocional y su independencia.

Sin embargo, no todos los momentos en la vida de un niño serán fáciles. Por eso, es fundamental que los padres estén atentos a cualquier crisis o situación anómala que pueda surgir. Ante estos escenarios, no hay que temer buscar ayuda externa. En algunas ocasiones, la intervención profesional puede ser necesaria para abordar y resolver situaciones que van más allá de la capacidad de la familia para gestionar.

4. Conclusiones

La relación entre el apego seguro y el desarrollo integral de los niños ha sido un tema de estudio extensivo en la psicología y la pedagogía. A partir de la investigación realizada sobre la “Importancia del apego seguro y el vínculo padres-hijos en el desarrollo físico y emocional de los niños”, hemos confirmado, sin lugar a dudas, que un apego seguro actúa como una piedra angular para el adecuado desarrollo emocional y físico de los menores. Este tipo de apego crea un ambiente en el que el niño se siente seguro, amado y confiado, lo que facilita una exploración saludable del mundo y un ajuste emocional positivo.

Sin embargo, al analizar el contexto específico de la ciudadela Los Tamarindos-Portoviejo, en Ecuador, encontramos una realidad alarmante. En lugar de observar predominancia en el apego seguro, detectamos una inclinación más profunda hacia el apego ambivalente. Esta tendencia parece tener sus raíces en las prácticas de crianza adoptadas por las familias de la región y en los patrones de comportamiento que, de manera inadvertida, se transmiten a los niños. Por ejemplo, es posible que algunos padres, debido a sus propias experiencias de crianza o a factores socio-culturales, no hayan tenido la oportunidad de aprender a formar vínculos seguros y, por ende, repliquen patrones ambivalentes con sus hijos.

La presencia de vínculos ambivalentes en la infancia es preocupante, ya que la inconsistencia en estos lazos puede desencadenar una serie de desafíos para el niño. Pueden enfrentar dificultades para regular sus emociones, desarrollar habilidades sociales y sentirse confiados en sus relaciones futuras. Esta falta de seguridad en las relaciones primarias, por ende, repercute en su capacidad para formar vínculos sanos en etapas posteriores de la vida, incluyendo la adolescencia y la adultez. Las consecuencias de esto son vastas, desde dificultades en relaciones interpersonales hasta posibles desafíos en el ámbito laboral o académico. En esencia, la ausencia de un apego seguro en la infancia puede tener ramificaciones a largo plazo que se extienden mucho más allá de la niñez.

Es vital subrayar la promoción de actividades de orientación dentro de las familias que destaquen la relevancia del apego seguro. Estas actividades deben ser diseñadas con el propósito de instruir a los padres sobre las mejores prácticas de crianza y cómo fomentar relaciones más saludables con sus hijos. De igual manera, sería beneficioso alentar la participación activa de los padres en talleres y actividades que aborden la comunicación, la disciplina positiva, y el desarrollo de habilidades parentales. Además, es esencial considerar la intervención de profesionales en áreas de psicología y pedagogía para apoyar y guiar a las familias en circunstancias donde el vínculo y el apego estén comprometidos o se vean afectados.

Aporte al conocimiento científico

Este trabajo ha proporcionado una perspectiva detallada sobre la naturaleza del apego en familias específicas de la ciudadela Los Tamarindos-Portoviejo, Ecuador. Mediante la identificación y análisis de las tendencias predominantes y sus posibles causas, esta investigación contribuye significativamente al entendimiento de la dinámica familiar y la importancia del apego seguro. Resalta, además, la urgente necesidad de estrategias de intervención que se centren en reforzar el vínculo familiar y el apego seguro.

Limitaciones del estudio:

La investigación tuvo sus limitaciones. Principalmente, al centrarse únicamente en familias de la ciudadela Los Tamarindos-Portoviejo, se reduce la capacidad de generalizar los resultados a otros contextos o regiones. Aunque el enfoque cualitativo adoptado aporta valor, también posee una naturaleza subjetiva, y puede no captar todas las complejidades relacionadas con el apego y el vínculo entre padres e hijos.

Contribución de los autores

Josselyn Andreina Sánchez Vélez: Conceptualización, Curación de datos, Análisis formal, Investigación, Metodología, Recursos, Supervisión, Validación, Escritura – borrador original, Redacción: revisión y edición

Oscar Elías Bolívar Chávez: Conceptualización, Investigación, Metodología, Validación, Visualización, Escritura – borrador original, Redacción: revisión y edición

Conflictos de interés

Los autores declaran que no existe conflictos de intereses.

5. Referencias

- Aguilar, M. (2019). Intervenciones psicoterapéuticas basadas en la teoría del apego. *Revista Cúpula* 2019, 33(1), 33-53. <https://www.binasss.sa.cr/bibliotecas/bhp/cupula/v33n1/art03.pdf>
- Anchundia, R. V., & Navarrete, Y. (2021). Incidencia de la sobreprotección familiar en el desarrollo autónomo del niño de Inicial I y II de la Unidad Educativa Provincia de Manabí, Cascol. *Varona. Revista Científico Metodológica*, (73), 83-97. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1992-82382021000200083&lng=es&tlng=es.
- Finol, M., & Vera, J. L. (2020). Paradigmas, enfoques y métodos de investigación: análisis teórico. *Mundo Recursivo*, 3(1), 1-24. <https://www.atlantic.edu.ec/ojs/index.php/mundor/article/view/38>
- Giraldo-Montoya, D. I., Castañeda-Palacio, H. L., Mazo-Álvarez, H. M. (2017). Factores demográficos relacionados con en el apego materno infantil. *Rev. Univ. Salud*, 19(2), 197-206. <http://dx.doi.org/10.22267/rus.171902.82>
- Guido, C. (2019). *Apego desorganizado y Trastorno Límite de la Personalidad*. Universidad Católica Argentina. <https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/10177/1/apego-desorganizado-trastorno-limite.pdf>
- Guzmán-González, M., Carrasco, N., Figueroa, P., Trabucco, C., & Vilca, D. (2016). Estilos de apego y dificultades de regulación emocional en estudiantes universitarios. *Psykhé*, 25(1), 1-13. <https://dx.doi.org/10.7764/psykhe.25.1.706>
- Hernández, E., López, A. A., & Echevarría, A. L. (2019). Caracterización del apego infantil y el apego conyugal en un grupo de embarazadas primerizas ingresadas en hogares maternos. *Revista Novedades en Población*, 15(30), 1-11. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1817-40782019000200001&lng=es&tlng=es.
- Hikal, W. (2020). El apego patológico proclive a conductas antisociales. *Revista electrónica de psicología iztacala*, 23(2), 674-695. <https://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol23num2/Vol23No2Art12.pdf>
- Hinojosa, V. C., & Hernández, N. Z. (2022). *La carencia afectiva familiar en el desarrollo socioemocional de los niños y niñas de 2 a 3 años en el año 2021* [Bachelor's thesis, Quito: UCE]. Repositorio Institucional. <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/28319>
- Huayamave, K. G., Benavides, B. B., & Sangacha, M. M. (2019). Estudio del rol de los padres de familia en la vida emocional de los hijos. *Apuntes universitarios. Revista de investigación*, 9(2), 61-72. <https://www.redalyc.org/journal/4676/467663352005/467663352005.pdf>
- Iglesias, S., & Del Castillo, A. (2018). Alexitimia y estilos de apego: Relación y diferencias por género y carreras universitarias. *Psicología Iberoamericana*, 25(2), 26-34. <https://psicologiaiberoamericana.iberomx/index.php/psicologia/article/view/103>

- Lara, Y. N., & Quintana, L. N. (2022). Fortalecimiento de competencias parentales y apego: propuesta de programa psicoeducativo para padres y madres de familia en Ciudad Juárez. *EH-QUIDAD. Revista Internacional De Políticas De Bienestar Y Trabajo Social*, (17), 47–78. <https://doi.org/10.15257/ehquidad.2022.0002>
- López, S., & Periscal, C. (2021). El conflicto entre los padres, la seguridad emocional y el autoconcepto de los adolescentes. *Psicología Educativa*, 28(2), 185-193. <https://ruc.udc.es/dspace/handle/2183/30911>
- Martakis, K., Brand, H., & Schröder-Bäck, P. (2018). Desarrollo de la autonomía del niño en la atención pediátrica: hacia un modelo ético. *Archivos argentinos de pediatría*, 116(3), e401-e408. <https://dx.doi.org/10.5546/aap.2018.e401>
- Ministerio de Educación. (2019). *La importancia del afecto en la educación inicial*. <https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2019/07/Julio.pdf>
- Moneta, M. E. (2019). Apego, resiliencia y vulnerabilidad a enfermar: interacciones genotipo-ambiente. *Rev. GPU*, 3(3), 321-326. <https://www.academia.edu/download/30919118/vol3n-3sept2007.pdf#page=99>
- Muñoz, L. (2017). La autorregulación y su relación con el apego en la niñez. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 15(2), 807-821. http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S1692-715X2017000200003&script=sci_arttext
- Pineda, L. J. (2021). Importancia del vínculo de apego y sus repercusiones en la vida adulta. *Revista Latinoamericana Ogmios*, 1(2), 178–182. <https://doi.org/10.53595/rlo.v1.i2.017>
- Rodas, A. (2020). *Apego, su formación y repercusión en la vida adulta, 2015-2020: una revisión teórica*. [Tesis de Licenciatura, Escuela Profesional de Psicología, Universidad Señor de Sipán, Lambayeque, Peru]. <https://repositorio.uss.edu.pe/handle/20.500.12802/8573>
- Rodríguez, C., & Muñoz, J. (2017). Rezago en el desarrollo infantil: La importancia de la calidad educativa del ambiente familiar. *Revista Internacional de Investigación en Ciencias Sociales*, 13(2), 253-270. <https://doi.org/10.18004/riics.2017.diciembre.253-270>
- Romero, H., & Romero, S. (2022). Importancia del apego y las relaciones vinculares en la terapia familiar. *Revista de Psiquiatría Infanto-Juvenil*, 39(2), 59-68. <https://www.aepnya.eu/index.php/revistaaepnya/article/view/884>
- Santos, D. A., & Larzabal, A. (2021). Apego, autoestima y funcionamiento familiar en estudiantes de bachillerato de los cantones Riobamba y Guano. *Revista Eugenio Espejo*, 15(3), 4-15. <https://doi.org/10.37135/ee.04.12.02>
- Suárez, P., & Vélez, M. (2018). El papel de la familia en el desarrollo social del niño: una mirada desde la afectividad, la comunicación familiar y estilos de educación parental. *Revista Psicoespacios*, 12(20): 173- 198, <https://doi.org/10.25057/issn.2145-2776>
- Vallejos, H. D. (2019). La importancia del apego en el desarrollo del niño. *Consensus*, 24(2), 183-194. <https://revistas.unife.edu.pe/index.php/consensus/article/view/2327>
- Vigo, V. (2021). *Estilos de apego y ansiedad estado-rasgo en estudiantes de ingeniería informática de una universidad privada de Lima*. [Tesis de Maestría, Escuela de Posgrado Víctor Alzamora Castro, Universidad Peruana Cayetano Heredia, Lima, Perú]. Repositorio Institucional. <https://hdl.handle.net/20.500.12866/9699>