



UNIVERSIDAD  
DE LA REPÚBLICA  
URUGUAY



Facultad de  
Psicología  
UNIVERSIDAD DE LA REPÚBLICA

Universidad de la República  
Facultad de Psicología

**APEGO EN LA ADOLESCENCIA: ¿ESTABILIDAD O CAMBIO?**

**Trabajo Final de Grado**

Modalidad: Monografía

María Eugenia Marín Beraza

CI. 5.379.642-8

Tutora: Prof. Adj. Dra. Daniela Díaz

Revisora: Asist. Mag. Liliana Suárez

Montevideo - Uruguay, 2026

*Para mi papá,  
cuya huella acompaña mi camino.*

## Tabla de contenidos

|   |           |
|---|-----------|
| <b>Resumen.....</b>   | <b>4</b>  |
| <b>Introducción.....</b>  | <b>5</b>  |
| 1.1. Contexto de surgimiento.....                                     | 7         |
| 1.2. El apego.....  | 9         |
| 1.3. Figuras de apego.....  | 10        |
| 1.4. Sistema comportamental de apego.....                             | 11        |
| 1.5. Mary Ainsworth: estudios empíricos.....                          | 13        |
| 1.5.1. Sensibilidad materna o sensibilidad del cuidador.....          | 14        |
| 1.5.2. Base segura.....   | 16        |
| 1.5.3. Patrones de apego.....   | 17        |
| 1.6. Modelos Operativos Internos.....                                 | 18        |
| <b>Capítulo 2. Adolescencia.....</b>                                  | <b>19</b> |
| 2.1. ¿Qué se entiende por adolescencia?.....                          | 19        |
| 2.1.1. Hacia una posible delimitación.....                            | 19        |
| 2.1.2. Aproximaciones conceptuales.....                               | 21        |
| 2.2. Una nueva forma de pensar.....                                   | 24        |
| 2.3. Búsqueda de identidad.....                                       | 25        |
| 2.3.1. Representaciones y valoración del sí mismo.....                | 26        |
| 2.3.2. Remodelación identificatoria.....                              | 27        |
| <b>Capítulo 3. Apego en la adolescencia.....</b>                      | <b>28</b> |
| 3.1. Consideraciones iniciales sobre el apego en la adolescencia..... | 28        |
| 3.2. Apego y reorganización del sistema comportamental.....           | 29        |
| 3.3. Apego, autonomía y distanciamiento de los padres.....            | 30        |
| 3.4. Apego y relaciones con los iguales.....                          | 34        |
| 3.5. Apego y relaciones de pareja.....                                | 36        |
| 3.6. Apego, regulación emocional y comportamiento social.....         | 38        |
| <b>Consideraciones finales.....</b>                                   | <b>41</b> |
| <b>A modo de cierre personal.....</b>                                 | <b>45</b> |
| <b>Referencias.....</b>   | <b>46</b> |

## Resumen

Esta monografía busca comprender el apego en la adolescencia, particularmente analizar la incidencia de los vínculos tempranos con los referentes de cuidado en el devenir adolescente. Se enmarca en la psicología del desarrollo, perspectiva que concibe al individuo como una unidad bio-psico-ambiental, cuyo desarrollo constituye un proceso dinámico, histórico y relacional en interacción constante con las condiciones del entorno.

Se recorren los principales postulados de la teoría del apego hasta arribar al concepto de Modelos Operativos Internos, entendidos como representaciones mentales que se construyen en la infancia a partir de la sensibilidad y disponibilidad de las figuras de cuidado. Estas configuraciones organizan las expectativas vinculares y la confianza, tanto en sí mismo como en los demás, mostrando una notable estabilidad a lo largo del ciclo vital.

Así, estos esquemas influyen en la manera en que el adolescente afronta las tareas evolutivas propias de esta etapa, tales como el distanciamiento progresivo de las figuras parentales y la construcción de vínculos con pares y parejas. Asimismo, inciden en la regulación emocional y en su comportamiento social. Mientras el apego seguro favorece la autonomía y relaciones adaptativas, los estilos inseguro ambivalente e inseguro evitativo se asocian con mayores dificultades relacionales y vulnerabilidad emocional.

Finalmente, este momento vital, atravesado por cambios biológicos, cognitivos, sociales y emocionales habilita un tiempo de reconfiguración. La emergencia del pensamiento formal, el aumento de conexiones sinápticas, la búsqueda de identidad y la apertura al mundo extrafamiliar permiten construir nuevos modelos y narrativas en torno a las relaciones de apego.

## Introducción

El presente escrito corresponde al Trabajo Final de Grado de la Licenciatura en Psicología de la Universidad de la República. Su propósito es realizar una producción teórica que permita exponer y analizar la incidencia de las relaciones de apego primarias en el desarrollo de la adolescencia. Se ha optado por la modalidad de monografía, con la intención de generar un aporte para quienes desean acercarse a la temática, profundizar en ella y dialogar con distintos autores al respecto.

Esta elaboración simboliza el pasaje entre la condición de estudiante de grado y la del emergente profesional en psicología, configurándose como un espacio de síntesis y condensación de saberes, prácticas y habilidades construidas a lo largo de la trayectoria académica. Siguiendo a Acevedo (2001), el análisis de la implicación permite reconocer los condicionamientos y la singularidad de toda producción, dado que es el investigador, en tanto sujeto histórico, quien delimita el objeto de estudio, el marco teórico y las modalidades de transmisión de los resultados.

Por un lado, la elección de la temática responde a un interés personal por comprender cómo las experiencias tempranas con los referentes de cuidado dejan huellas profundas. Esta inquietud se remonta a los inicios de la formación, al cursar Psicología del Desarrollo, en la cual la tutora de este trabajo se desempeña como docente, y se consolidó a lo largo del recorrido por otras unidades curriculares y seminarios optativos. Adhiriendo a los planteos de Giorgi (2019), la infancia implica atravesar por vivencias, estímulos, oportunidades y limitaciones que influyen directamente en etapas posteriores. Así, no se limita a un periodo cronológico ni concluye con el paso del tiempo, sino que, en palabras del autor, es para toda la vida.

Por otro lado, la práctica de Formación Integral me permitió acercarme al abordaje con adolescentes, despertando mi interés por su complejidad y potencialidad. Delval (1998) sostiene que este periodo se caracteriza por profundas transformaciones físicas, psicológicas y sociales, que se expresan en cambios corporales, en nuevas formas de pensamiento, en una reorganización de los vínculos y del lugar que se busca ocupar en la trama social. De este modo, estos procesos revisten una doble naturaleza: suponen una mayor vulnerabilidad, que puede derivar en conductas de riesgo y, al mismo tiempo, constituyen una oportunidad para intervenir y favorecer su evolución.

Por lo tanto, la teoría del apego ofrece una oportunidad para articular ambos intereses. El propio Bowlby (1988/2009), subrayó la importancia de comprender el desarrollo socioafectivo del adolescente desde esta perspectiva, dado que las figuras de apego

facilitan la adaptación frente a los cambios y promueven la resolución de las tareas evolutivas. En este sentido, el apego en la adolescencia conforma el eje que orienta la presente producción.

Asimismo, la revisión de Morán Kneer y Martínez Guzmán (2019) revela un vacío en la literatura sobre esta temática. Si bien la teoría del apego cuenta con una vasta producción científica, el interés se ha concentrado primordialmente en la infancia y la adultez, quedando la adolescencia como un área menos explorada. Incluso en los contextos donde se han registrado avances en los últimos veinticinco años, como Europa y Estados Unidos, los estudios se han centrado sobre todo en problemáticas específicas —conductas de riesgo, consumo de sustancias y delincuencia—, en situaciones particulares como la adopción o en la validación de instrumentos, más que en la comprensión del desarrollo normativo del apego durante la adolescencia.

Causadías et al. (2011) señalan que en Latinoamérica no se registraron publicaciones sobre la materia hasta 2004 y que, entre 2004 y 2008, la producción fue de carácter intermitente. A partir de entonces, se observa una producción limitada pero sostenida en el tiempo, coincidiendo con la creación de la Red Iberoamericana de Apego, orientada, entre otros fines, al intercambio y la difusión científica. En términos metodológicos, predominan los diseños transversales (Morán Kneer y Martínez Guzmán, 2019), lo que sitúa a la presente monografía en condiciones de realizar una contribución novedosa al campo.

Así, este trabajo se estructura en tres capítulos, el primero de ellos se centra en la teoría del apego, sus fundamentos y principales desarrollos empíricos, abordando su contexto de surgimiento, la definición de apego y la relevancia de las figuras de cuidado. Se presentan conceptos clave como la sensibilidad del cuidador, la base segura, los patrones de apego y los Modelos Operativos Internos, mostrando cómo las experiencias tempranas configuran la percepción y organización de las relaciones futuras.

El segundo capítulo analiza la adolescencia como etapa del desarrollo humano, explorando su emergencia, los desafíos en su delimitación temporal y la contribución de autores clásicos y contemporáneos a su comprensión. A su vez, se profundiza en la consolidación del pensamiento formal y la construcción de la identidad, aspectos que permiten vislumbrar un horizonte de posibilidades y reconfiguraciones.

El tercer capítulo expone los principales postulados del apego en la adolescencia, haciendo referencia al distanciamiento de los padres y a la diversificación de las relaciones sociales, comprendiendo los lazos con los iguales y con la pareja romántica. Se abordan los cambios

en el sistema comportamental de apego, así como el papel de la regulación emocional y de los comportamientos sociales.

En última instancia, las consideraciones finales integrarán los ejes teóricos expuestos para dar respuesta a la pregunta que vertebra esta producción: *Apego en la adolescencia: ¿estabilidad o cambio?*, dando paso al posicionamiento crítico y a las reflexiones de quien escribe.

## Capítulo 1. Teoría del apego

### 1.1. Contexto de surgimiento

La teoría del apego constituye un punto de inflexión en la comprensión del desarrollo socioemocional, al establecer un andamiaje conceptual y empírico que permite explicar la relevancia de los vínculos afectivos tempranos. Desde esta perspectiva, los lazos que se configuran entre el niño y su cuidador principal adquieren un rol central en la organización de la personalidad, en su salud mental y en la manera en que se estructuran las relaciones interpersonales a lo largo de la vida.

Inicialmente, esta teoría fue formulada por John Bowlby durante la segunda mitad del siglo XX. Nacido el 26 de febrero de 1907 en el seno de una familia inglesa de clase alta, su infancia estuvo atravesada por una educación distante y normativa. Fue criado principalmente por su niñera, quien fue despedida cuando él tenía cuatro años de edad, hecho que más tarde asemejaría a la pérdida de una madre. A los siete años fue enviado a un colegio internado, experiencia que describió como profundamente traumática. Posteriormente estudió medicina y luego se especializó en psiquiatría y psicoanálisis, mostrando un particular interés por las consecuencias de la separación temprana entre los niños y sus padres (Reyes Martínez, 2025).

Bowlby (1988/2009), señala que a lo largo de las décadas del treinta y del cuarenta, diversos clínicos ubicados a ambos lados del Atlántico y, en su mayoría, trabajando de forma independiente unos de otros, comenzaron a documentar los efectos negativos que el cuidado institucional y el cambio reiterado de figura materna ejercía sobre el desarrollo de la personalidad. En esta línea, Bowlby al igual que Winnicott, trabajó con niños desplazados al medio rural durante la Segunda Guerra Mundial. En 1944, publicó su investigación *Forty-Four Juvenile Thieves: Their Characters and Home Life* [Cuarenta y cuatro jóvenes delincuentes: su personalidad y vida familiar], en la cual reconstruyó la anamnesis clínica de los sujetos evaluados, poniendo de relieve la separación prolongada y reiterada que

muchos de ellos habían experimentado en relación con sus madres durante la primera infancia (Dugravier y Barbey-Mintz, 2015).

En abril de 1948, ante la difícil situación de posguerra, las Naciones Unidas resolvieron llevar a cabo un estudio sobre las necesidades de los niños sin hogar que permanecían en sus países de origen, incluidos aquellos que habían quedado huérfanos o que, por diversos motivos, habían sido separados de sus familias. En este contexto, la Organización Mundial de la Salud ofreció su colaboración, designando a Bowlby como consultor en el ámbito de la salud mental. El trabajo resultante describió, por un lado, los efectos adversos derivados de la falta de cuidados maternos y, por otro, planteó recomendaciones para evitar, o al menos mitigar, el impacto de tal privación (Bowlby, 1954).

Por otra parte, a pesar de haber permanecido en la Sociedad Británica de Psicoanálisis hasta el final de su vida, desde temprano fue adoptando una postura crítica frente a varios supuestos de la corriente tradicional, al considerar que la interacción entre el niño y su entorno recibían escasa atención. Fernández Galindo (2002), refiere que la teoría del apego constituye la historia de una “desviación”, ya que, aunque surge del pensamiento freudiano, no es reconocida por la ortodoxia como una elaboración legítima. Sin embargo, en los últimos años se observa un número creciente de psicoanalistas que han comenzado a integrarla y a reconocerla como propia.

En este sentido, la etología de la época aportó elementos esenciales para la elaboración de su pensamiento. Por un lado, Konrad Lorenz, a partir de sus observaciones con patos y ansarinos, identificó que desde el nacimiento las crías presentan respuestas espontáneas de seguimiento hacia una figura de referencia, así como una marcada tendencia a establecer vínculos duraderos con sus cuidadores. Este lazo emerge al margen de la alimentación y se acompaña de manifestaciones de angustia ante la separación (Lorenz, 1935 en Bowlby 1988/2009). Por otro lado, Harry Harlow, psicólogo y primatólogo, realizó estudios con monos rhesus que permitieron evidenciar los efectos nefastos que la privación emocional provocaba sobre ellos. Sus investigaciones mostraron que los macacos privilegiaban el consuelo que les proporcionaba el contacto por sobre la propia alimentación. En la actualidad, tales experimentos serían éticamente inadmisibles debido al sufrimiento que generaron en los animales involucrados (Harlow, 1958).

Dada la extrema vulnerabilidad con la que nace el ser humano, un bebé no podría sobrevivir sin el apoyo y cuidado de otra persona. La construcción de sus primeras relaciones se sustenta en un vínculo emocional y no únicamente en la satisfacción de necesidades fisiológicas. Molero Mañes et al. (2011) señalan que, aunque Freud fue pionero en reconocer la influencia de las experiencias infantiles sobre el desarrollo emocional en la

adulthood, cometió un error al asignar a la alimentación un papel central en la constitución de los vínculos afectivos.

Para Sroufe et al. (2014), otro aporte innovador de la teoría del apego es que en lugar de partir de la anormalidad como base para comprender el comportamiento en general, se focaliza en el estudio del desarrollo típico, lo que permite analizar los aspectos saludables y las consecuencias de sus posibles alteraciones. Al mismo tiempo, psicoanalistas contemporáneos, como Melanie Klein, fundamentaban sus teorías en la premisa de que las fantasías inconscientes moldean el psiquismo. Bowlby se distanció de esta perspectiva, destacando que las interacciones concretas entre el niño y su cuidador principal son determinantes en el desarrollo emocional. Es a partir de estas experiencias reales que se configuran las narrativas autobiográficas, lo que a su vez, abre paso a la investigación científica, dado que los eventos vividos por los bebés pueden ser observados y analizados empíricamente (Marrone, 2022).

Siguiendo a Marrone (2022), otra de las características de esta teoría es su carácter interdisciplinario, tanto en su fundamentación teórica como en su implementación. De hecho, el autor menciona la terapia psicoanalítica individual, el psicodrama, la gestalt, la terapia sistémica y la terapia multifamiliar como posibles ámbitos de aplicación. Además, se nutre de conocimientos provenientes de la observación clínica, la psicología del desarrollo, las neurociencias, la etología y la sociología, lo que permite considerarla un ejemplo de *consiliencia*. Este concepto, formulado por Wilson (1999), alude a la integración de saberes e información procedentes de diversas disciplinas para conformar un marco explicativo unificado, opuesto al reduccionismo.

Por último, como plantea Bowlby (1988/2009), siguiendo a Kuhn, la incorporación de un nuevo marco conceptual suele resultar difícil de aprehender, especialmente para quienes han estado familiarizados durante mucho tiempo con un paradigma preexistente. Sin embargo, una vez superadas las resistencias, abren la posibilidad a la construcción de nuevos saberes y vías de investigación. Es así, que más allá de su fundador, la teoría del apego ha sido enriquecida a lo largo de su historia por los numerosos aportes de distintos autores y profesionales.

## **1.2. El apego**

El apego es un vínculo afectivo que establece una persona con otra, caracterizado por conductas de búsqueda de proximidad, interacción íntima, base de referencia y apoyo en las relaciones con el mundo físico y social. Se conforma durante la primera infancia entre el niño y una figura específica, cuya relevancia se expresa a lo largo de todo el ciclo vital,

especialmente en situaciones de amenaza o emergencia. En este lazo, el otro ocupa un lugar central como individuo único e irremplazable, del cual se busca cercanía y seguridad (Bowlby, 1988/2009).

El comportamiento de apego es por naturaleza de tipo social, pues adquiere sentido en relación con un otro y no de manera aislada. Se manifiesta en la interacción entre las personas y posee una importancia equivalente a la conducta de apareamiento y a la paterna (Bowlby, 1969/1998). A su vez, Carbonell y Ortiz (2022) destacan que cumple una función biológica orientada, por un lado, a la supervivencia de la especie y, por otro, a la protección del individuo. Está presente en todos los seres humanos y cuenta con una base genéticamente predeterminada, aunque no equivale a un instinto entendido como una conducta estereotipada.

En esta línea, para Oliva Delgado (2004) “el apego hace referencia a una serie de conductas diversas, cuya activación y desactivación, así como la intensidad y morfología de sus manifestaciones, va a depender de diversos factores contextuales e individuales” (p. 65). Por tanto, aunque cumple una función filogenética y ontogenética, no constituye una pauta fija que se reproduce de la misma manera ante determinados estímulos; porque se retroalimenta de la interacción entre el niño y su cuidador (Díez-Zamorano et al., 2023).

Para Bowlby (1969/1998), afirmar que un niño está apegado o tiene apego a alguien, significa que está absolutamente dispuesto a buscar su proximidad y contacto, especialmente en ciertas circunstancias, como cuando está cansado o asustado. Esta figura es concebida como más capacitada para afrontar el mundo, lo que incrementa las posibilidades de supervivencia y de adaptación al medio en el que se inscribe (Carbonell y Ortiz, 2022).

### **1.3. Figuras de apego**

Después de los siete meses, cuando el bebé diferencia cada vez mejor entre personas extrañas y familiares, comienza a desarrollar una relación de apego clara y selectiva con un adulto en particular (Dugravier y Barbey-Mintz, 2015). Aunque es capaz de vincularse afectivamente con distintas personas, posee una predisposición innata a establecer un lazo privilegiado, cualitativamente diferenciado, que da lugar a una organización jerárquica de las relaciones de apego, fenómeno conocido como *monotropía* (Bowlby, 1979/2014).

La figura de apego puede ser cualquier individuo cercano con quien el niño mantenga una interacción continua, se implique emocionalmente y responda de manera consistente a sus señales y acercamientos. Por lo general, los padres cumplen este rol en función de la

regularidad y continuidad de las interacciones de cuidado. En la infancia, suelen coincidir con quienes satisfacen las necesidades básicas del bebé; sin embargo, progresivamente se prioriza a quienes, además de cuidar, se muestran disponibles y sensibles a sus demandas de afecto y protección (Carbonell y Ortiz, 2022).

Otros individuos significativos pueden integrarse como figuras de apego secundarias o subsidiarias; ante la inaccesibilidad de la figura principal, el niño puede recurrir a ellas para obtener seguridad y alivio del malestar. Aunque suelen constituir un grupo reducido, la presencia de múltiples figuras de apego puede resultar altamente beneficiosa, en tanto facilita la elaboración de los celos, el aprendizaje por imitación y el acceso a una estimulación más rica y diversificada. A su vez, esta pluralidad opera como resguardo, al asegurar la continuidad del sostén afectivo frente a situaciones de accidente o fallecimiento de alguna de ellas (Oliva Delgado, 2004).

Por su parte, López (2006) afirma que la posibilidad de establecer nuevos procesos de vinculación y de conformar figuras de apego, permanece abierta a lo largo de todo el ciclo vital, incluyendo relaciones con la pareja, los amigos e incluso con los propios hijos. Mientras que en la adultez se caracterizan por una mayor reciprocidad, en la primera infancia la interacción presenta una marcada asimetría, derivada de las diferencias en edad, el nivel de desarrollo, la experiencia relacional y la capacidad de regulación emocional.

Finalmente, cada relación de apego tiene un carácter específico, influido por factores como la dinámica emocional y la representación que cada uno tiene del otro, de sí mismo y del lazo que los une. Por ello, no es posible afirmar que todas las díadas sean iguales, sino que presentan una considerable diversidad (López, 2006). En este sentido, Marrone (2022) advierte que no es posible comprender al individuo sin considerar el funcionamiento del grupo familiar en el que creció y se encuentra inserto, así como el contexto sociocultural y sociopolítico que lo rodea.

#### **1.4. Sistema comportamental de apego**

Desde el nacimiento, el niño dispone de un repertorio de comportamientos propios del ser humano, destinados tanto a promover la proximidad con la figura de cuidado como a favorecer la exploración del entorno. Ambos conforman los elementos centrales del sistema comportamental de apego, cuyo funcionamiento es continuo y relativamente estable a lo largo del ciclo vital, aunque se modula en función de las condiciones contextuales. Así, ante situaciones experimentadas como amenazantes, se intensifica la búsqueda de cercanía; en cambio, cuando el entorno es percibido como seguro, el niño puede dirigir su interés hacia otros fines y actividades (Dugravier y Barbey-Mintz, 2015).

Dentro del sistema de búsqueda de proximidad se incluyen las conductas de apego, que Bowlby (1988/2009) define como cualquier manifestación orientada a lograr o mantener la cercanía con la figura de cuidado principal. Estas conductas se activan ante situaciones que el niño no comprende —como una separación, un ruido o cualquier estímulo percibido como amenazante— y ante necesidades biológicas, tales como hambre, sed, cansancio o enfermedad (García Sánchez, 2023). A su vez, se clasifican en conductas de señal y de acercamiento.

Las conductas de señal son aquellas mediante las cuales el niño busca captar la atención de un sujeto presente en el entorno, como el llanto, la sonrisa, los gestos, el balbuceo o el hecho de extender los brazos. Estas señales sociales y comunicativas fomentan la proximidad, aunque su efecto depende tanto de la situación como de la persona que responde. Por ejemplo, un llanto por frío puede recibir diferentes atenciones; un cuidador puede calmar al niño arrullándolo y ofreciéndole contacto físico, mientras que otro se limita a colocarle ropa más abrigada. De este modo, cada manifestación refleja una necesidad específica y provoca distintas reacciones en la figura de apego (Carbonell y Ortiz, 2022).

En cambio, las conductas de acercamiento tienen como finalidad la búsqueda de contacto, ya sea del niño hacia su figura de apego o en sentido inverso. Entre ellas, la más frecuente consiste en buscar y seguir al cuidador, lo que puede manifestarse al gatear o caminar tras él. Otra conducta característica es el aferramiento, en la que el niño lo sujeta con fuerza para impedir la separación. Asimismo, la repetición de experiencias reconfortantes en situaciones de angustia permite al niño diferenciar de manera progresiva y más precisa a sus figuras de apego (Carbonell y Ortiz, 2022).

Allen y Tan (2016), resaltan que las conductas de apego no son primitivas de la infancia, sino que se desarrollan a lo largo de toda la vida y se intensifican en contextos de inseguridad. Algunas figuras de apego, como los padres, pueden permanecer más allá de esta etapa, aunque las estrategias y recursos empleados para establecer o sostener la cercanía se modifican, implicando un indicador de desarrollo saludable. En este marco, un adolescente puede recurrir a estas figuras tanto para compartir logros escolares como para buscar consuelo frente al conflicto con un amigo, ajustando sus modos de interacción según el contexto y los recursos disponibles.

Por su parte, el sistema de exploración hace referencia al conjunto de comportamientos que permiten al niño conocer el mundo físico y social, al tiempo que favorecen el desarrollo progresivo de la autonomía. Se expresa en actividades como el juego, el alejamiento del cuidador o la manipulación de objetos para ensayar sus usos posibles. Su puesta en

marcha depende de que el niño no perciba la inminencia de peligro y de la confianza en la disponibilidad física y emocional del cuidador (Carbonell y Ortiz, 2022).

Sroufe et al. (2014), señalan que esta teoría enfatiza principalmente la calidad del apego, más que la frecuencia con que se realiza una conducta. En este sentido, el vínculo se considera efectivo cuando existe un equilibrio entre el apego y la exploración. Si el bebé es capaz acercarse a su figura de cuidado ante una emergencia o malestar, pero se separa cuando se siente cómodo para explorar, estamos ante una relación efectiva. Por el contrario, si el bebé no puede separarse de su cuidador, desea permanecer en brazos y no confía en atreverse a explorar el entorno, se evidencia un apego cuya calidad no es óptima.

### **1.5. Mary Ainsworth: estudios empíricos**

Avanzar en este marco conceptual exige, necesariamente, un recorrido por la trayectoria académica de quien es reconocida como la principal referente empírica de la teoría del apego. Mary Ainsworth (1913–1999) fue psicóloga e investigadora estadounidense y obtuvo sus títulos de posgrado en la Universidad de Toronto, Canadá. Desde los inicios de su formación se interesó por la comprensión del vínculo entre el niño y su figura materna, atendiendo a sus características, a los modos en que puede ser estudiado y a su relevancia para el desarrollo social (Carrillo, 1999). A comienzos de la década de 1950 se estableció en la ciudad de Londres y se incorporó al equipo de trabajo de la Clínica Tavistock. En esta institución, Bowlby se encontraba a cargo de un proyecto de investigación sobre la separación materna y el desarrollo de la personalidad (Bretherton, 1992). El encuentro entre ambos y la convergencia de intereses desencadenó una colaboración sostenida, que determinaría el curso de una de las épocas más prósperas de la psicología del desarrollo.

Motivada por la elaboración de estrategias metodológicas que permitieran una definición y medición más precisas de la relación entre el niño y su figura materna, manifestó un interés particular por la observación sistemática de la interacción entre ambos. En este marco, en 1954 se trasladó al Instituto de Investigación Social de Kampala, en Uganda, donde llevó a cabo uno de los primeros estudios longitudinales en el campo del desarrollo socioemocional. Con este fin, seleccionó una muestra de 28 díadas, que fueron observadas en su hogar con una frecuencia quincenal a lo largo de un período de nueve meses (Carrillo, 1999).

Este estudio se distinguió por el registro minucioso de los comportamientos y, en particular, por la descripción del contexto en el que tenía lugar la interacción, destacando las circunstancias sociales, económicas y familiares de los participantes (Posada y Waters,

2014). De igual modo, estos aportes permitieron poner de relieve la importancia de la sensibilidad materna en la organización de las relaciones de apego.

Posteriormente, regresó a los Estados Unidos y se incorporó a la Universidad Johns Hopkins, en Baltimore. En 1962, junto a sus colaboradores, inició su segundo estudio longitudinal, orientado a la observación de la interacción entre 26 madres y sus hijos. El seguimiento se realizó durante el primer año de vida mediante visitas trimestrales al hogar. En él, se identificaron diferencias significativas en el comportamiento de los niños ugandeses y estadounidenses, lo que dio lugar al desarrollo de una metodología de laboratorio, denominada la *Situación del Extraño*, destinada al análisis sistemático de las conductas de apego (Carrillo, 1999).

El diseño experimental estaba conformado por ocho episodios de tres minutos de duración, a excepción del primero, cuya extensión era de treinta segundos. En este período, se observaba a un niño de entre doce y dieciocho meses de edad en una sala de juegos pequeña y confortable, aunque desconocida para él. La evaluación se realizaba inicialmente en presencia de la madre, luego durante su ausencia y, finalmente, en el momento del reencuentro. Esta secuencia generaba una situación de tensión acumulativa que permitía examinar las diferencias individuales en la manera en que el niño utiliza a su cuidador como base segura y en el equilibrio que establecía entre las conductas de apego y de exploración (Bowlby, 1969/1998).

### **1.5.1. Sensibilidad materna o sensibilidad del cuidador**

A partir de las observaciones efectuadas durante sus estudios longitudinales, Ainsworth propuso el constructo de sensibilidad materna. Este se define como la habilidad del cuidador para reconocer, interpretar con precisión y responder de manera apropiada a las necesidades emocionales, cognitivas y comunicacionales del niño (Ainsworth et al., 1978). Las figuras de apego sensibles se encuentran disponibles tanto física como afectivamente, lo que permite al niño acercarse con confianza, seguro que recibirá la atención adecuada. Esto requiere que el adulto sea capaz de gestionar sus propias emociones y, al mismo tiempo, reconocerlo como un ser autónomo, con identidad, y deseos propios (Carbonell y Ortiz, 2022).

Para Carbonell (2013), la insensibilidad materna o del cuidador no debe entenderse, necesariamente, como una respuesta hostil o desagradable, sino como la dificultad para decodificar adecuadamente las señales emocionales del niño y responder a ellas de manera contingente. De igual forma, la sensibilidad en el cuidado no debe confundirse con calidez o amor, ya que son conceptos diferentes. Se trata de una dinámica que se construye a partir

de una interacción recíproca y coordinada, en la que tanto el adulto como el niño se implican en un vínculo cooperativo, caracterizado por una adecuada sintonía a nivel emocional y conductual. Asimismo, de acuerdo con Carbonell y Ortiz (2022), para que las interacciones diádicas fomenten la seguridad en los niños, las figuras de apego deben mostrar autocontrol, consistencia y predictibilidad, flexibilidad y calidez en sus conductas de cuidado.

El *autocontrol* se define como la capacidad de las figuras de apego para identificar y regular las emociones que emergen tanto en la interacción directa con el niño como en el desempeño de su rol como cuidador. Dado que las demandas de protección y las presiones sociales suelen generar altos niveles de estrés, frustración o rabia, resulta imperativo que los adultos reconozcan sus propios recursos y límites. Una gestión emocional efectiva permite que la intensidad afectiva de la crianza no comprometa la calidad del vínculo (Carbonell y Ortiz, 2022).

La *consistencia y predictibilidad* en el cuidado se refieren a la instauración de patrones y rutinas estables que otorgan continuidad a la interacción. Cuando el comportamiento del adulto es previsible, el niño logra reconocer y comprender con mayor facilidad las dinámicas de intercambio. De este modo, los rituales cotidianos —como las secuencias antes de dormir— permiten anticipar los eventos, lo que fomenta la participación activa y sitúa al niño en una posición de expectativa subjetiva frente a su realización (Carbonell y Ortiz, 2022).

La *flexibilidad* consiste en la capacidad de la figura de apego para ajustar su comportamiento según las señales del niño y las exigencias del entorno. Un ejemplo claro ocurre cuando el referente de cuidado, ante el deseo del niño de vestirse por sí mismo, es capaz de flexibilizar la rutina habitual —donde él suele ejercer la acción— y permitirle realizar esta actividad de manera autónoma. (Carbonell y Ortiz, 2022).

La *calidez*, por su parte, concierne a la cercanía física y a la expresión de emociones positivas. Si bien no es un sinónimo estricto de sensibilidad, diversos estudios señalan que, en las relaciones de apego seguro, los cuidadores suelen acompañar sus conductas responsivas con un clima afectuoso. Se manifiesta a través de besos, abrazos o caricias, así como mediante el uso de una voz amable y expresiones faciales de atención. Asimismo, implica una disposición corporal que facilita el encuentro, como agacharse para estar a la altura del niño, interactuar cara a cara y sonreír con frecuencia (Carbonell y Ortiz, 2022).

Es fundamental considerar que las conductas de apego no dependen estrictamente de la proximidad física con la figura de referencia, sino de las expectativas construidas sobre su disponibilidad y modalidad de respuesta ante las necesidades manifestadas (Halty y

Berástegui, 2021). En este marco, Ainsworth (1969) desarrolla la *Escala de Sensibilidad Materna*, una herramienta clave en la que identifica cuatro dimensiones comportamentales para evaluar la calidad de la respuesta en la interacción temprana.

La primera escala, sensibilidad versus insensibilidad, alude a la capacidad del cuidador para percibir, interpretar con precisión las señales del niño y responder a ellas de manera oportuna y adecuada. La segunda escala, cooperación versus interferencia, evalúa el grado en que la figura de cuidado interfiere o coarta la actividad exploratoria del niño o, por el contrario, la facilita, respetando sus tiempos, intereses y necesidades del momento. La tercera escala, disponibilidad física y psicológica versus ignorancia y descuido, refiere a la disposición del cuidador para permitir que el niño se acerque e interactúe con él o ella, poniendo énfasis en la capacidad de respuesta y en el reconocimiento de la presencia y las necesidades del niño. Finalmente, la cuarta escala, aceptación versus rechazo, remite al equilibrio entre los sentimientos positivos (amor, aceptación) y negativos (dolor, resentimiento, irritación) que emergen en de la relación con el niño, así como a la capacidad del cuidador para integrar estos afectos sin que predominen conductas de rechazo (Ainsworth, 1969).

Cada una de estas dimensiones representa un continuo y no una categoría dicotómica que está presente o ausente. En este sentido, existen puntos intermedios, y la puntuación obtenida puede variar para un mismo cuidador con otro niño o en un momento diferente. La sensibilidad se manifiesta en un contexto relacional; no es una característica inherente o estática de la figura de apego, sino un conjunto de habilidades, capacidades y actitudes que se despliegan en la interacción entre la díada niño-cuidador (Carbonell y Ortiz, 2022).

La calidad del apego se encuentra directamente relacionada con la sensibilidad materna, la cual resulta fundamental para el adecuado desarrollo, la adquisición de competencias sociales y la consolidación de un estilo de apego seguro (Molero Mañes et al., 2011). Siguiendo a Sroufe et al. (2014), si el cuidador se muestra sensible a sus necesidades, el niño aprenderá que el mundo es un lugar seguro y que puede confiar en los demás. Por el contrario, si es inconsistente o lejano, aprenderá a distanciarse o preocuparse en exceso por sus relaciones.

### **1.5.2. Base segura**

Ainsworth introduce el concepto de base segura para dar cuenta de la función que cumple la figura de apego como base desde la cual el niño puede permitirse explorar el mundo que lo rodea. Al mismo tiempo, ante la aparición de señales de alarma, se favorece el retorno

hacia el cuidador, que en ese momento opera como un refugio seguro (Dugravier y Barbey-Mintz, 2015).

Para Carbonell y Ortiz (2022), se trata de un patrón de comportamiento que se observa en los niños con respecto a sus figuras de apego. Se caracteriza por la realización de breves exploraciones del medio teniendo como referencia, a través del contacto visual, a su cuidador principal. De esta forma, ante la ausencia de un peligro percibido, el pequeño puede distanciarse momentáneamente para, posteriormente restablecer la proximidad. Esto requiere que el adulto referente coopere con las conductas exploratorias en lugar de interferir en ellas.

Por su parte, Bowlby (1988/2009) sostiene que el cuidador debe proveer una base segura a partir de la cual un niño o un adolescente puede aventurarse en el mundo externo y a la cual puede retornar con la certeza de ser bien recibido, reconfortado si se siente afligido y tranquilizado si está asustado. Esencialmente, el referente de cuidado debe mantenerse accesible y disponible para responder cuando se solicita aliento, reservando la intervención directa para aquellas situaciones en las que resulta claramente necesaria.

### **1.5.3. Patrones de apego**

En su visita a Uganda, Ainsworth identificó tres patrones principales en el comportamiento infantil: uno seguro, caracterizado por escaso llanto y una exploración confiada en presencia del adulto; uno inseguro, asociado a llanto frecuente incluso en situaciones de contacto; y un tercer grupo que no manifestaba conductas de apego claramente diferenciadas. Posteriormente, a partir del procedimiento de la *Situación del Extraño*, desarrolló una clasificación aún más específica que distinguía los patrones de apego seguro, inseguro evitativo e inseguro ambivalente.

El apego seguro refleja la confianza del individuo en la disponibilidad, comprensión y ayuda que la figura de referencia le proporcionará antes situaciones adversas. Utiliza a su cuidador como base segura, sintiéndose animado a explorar el entorno. Este patrón se asocia con sentimientos de pertenencia y aceptación de sí mismo, suelen ser niños autónomos que establecen relaciones interpersonales saludables (Gago, 2014). Ante momentos de separación, puede experimentar angustia y una disminución significativa de la conducta exploratoria; no obstante, tras el reencuentro, estas conductas se reactivan (García et al., 2019). Sus cuidadores habitualmente son calificados como sensibles y responsivos ante las señales del niño.

En el apego inseguro ambivalente o preocupado el niño no tiene la certeza de que su figura de cuidado estará disponible para responder a sus demandas. En consecuencia, puede manifestar reacciones de intenso malestar con el fin de captar la atención del cuidador, así como conductas de angustia extrema frente a la separación e incluso cuando este se encuentra presente (García et al., 2019). En estos casos, la exploración del entorno y el juego suelen verse inhibidos, ya que el distanciamiento genera elevados niveles de ansiedad. Las manifestaciones conductuales resultan fluctuantes, pudiendo alternar entre expresiones de enojo, rechazo del contacto y una búsqueda inmediata de proximidad. Este patrón se asocia con cuidadores que responden de manera inconsistente, mostrándose sensibles y cálidos en algunas ocasiones, y fríos o poco disponibles en otras (Oliva Delgado, 2004).

Por su parte, en el apego inseguro evitativo, el niño no percibe a la figura de apego como una fuente de apoyo y protección, motivo por el cual tiende a esquivar el contacto físico y visual. Su comportamiento frente al cuidador suele asemejarse al que muestra ante personas extrañas, manteniendo una actitud distante e indiferente (Gago, 2014). En este patrón, la exploración del entorno es superficial, no se observan demandas de proximidad ni manifestaciones claras de angustia ante la separación. Asimismo, predomina una modalidad de autosuficiencia emocional, con escasa expresión de miedo, malestar o enojo, asociada con experiencias de cuidado caracterizadas por una baja sensibilidad (Sroufe et al., 2014).

Años más tarde, Main y Solomon (1990) añaden una cuarta categoría, a la cual denominan apego inseguro desorganizado o desorientado que describe a niños que presentan conductas contradictorias y elevados niveles de inseguridad. No obstante, no suele incluirse en los estudios sobre apego en la adolescencia y, por tal razón, en el presente trabajo monográfico no será desarrollado.

## **1.6. Modelos Operativos Internos**

Con el fin de explicar la tendencia a que las pautas de apego se consoliden como características relativamente estables del niño, la teoría del apego recurre al concepto de Modelos Operativos Internos (MOI) (Bowlby, 1988/2009). Estos remiten a representaciones mentales que se construyen en la primera infancia a partir de la interacción con padres o cuidadores principales, e integran información sobre sí mismo, sobre las figuras de apego y la relación entre ambos.

Los MOI permiten al individuo organizar la percepción de los acontecimientos, anticipar situaciones futuras y elaborar planes de acción. Aplicados al vínculo con las figuras de

apego, estos modelos posibilitan reconocer quiénes son, dónde pueden encontrarse y qué tipo de respuesta cabe esperar de ellas, particularmente en términos de disponibilidad frente al temor, el estrés o el desamparo (Morales Silva y Santelices Álvarez, 2007).

Una vez construidos, tienden a persistir de manera más o menos estable a lo largo del tiempo y a operar a nivel inconsciente. A partir de estos, niños y, posteriormente, adolescentes afrontan sus relaciones interpersonales, de modo que los vínculos establecidos con la figura de apego influyen en otras relaciones, incluyendo los que mantienen con sus pares y, más adelante, con la pareja romántica (Sanchez-Queija y Oliva, 2003).

Para Oliva Delgado (2004), esto tendrá un efecto profundo en las relaciones sociales del individuo. Si durante la infancia la persona desarrolló un apego seguro con padres u otras figuras significativas que fueron sensibles, receptivas y consistentes, en la vida adulta mostrará una actitud general de confianza hacia los demás. En cambio, si las experiencias con las figuras de apego fueron negativas, tenderá a no esperar resultados positivos, estables o gratificantes de sus relaciones, anticipando rechazos o falta de empatía. Sin embargo, no se trata de un mapa fijo e inmutable, sino de una organización susceptible de modificarse a lo largo del tiempo, especialmente durante la adolescencia.

## **Capítulo 2. Adolescencia**

### **2.1. ¿Qué se entiende por adolescencia?**

#### **2.1.1. Hacia una posible delimitación**

Como un primer acercamiento, desde el punto de vista etimológico, el término adolescencia proviene del latín *adolescens*, derivado del verbo *adolescere*, asociado a la idea de crecimiento y desarrollo (Corominas, 1987). La Organización Mundial de la Salud (s. f.) la define como una etapa singular del ciclo vital, caracterizada por cambios físicos, cognitivos y psicosociales que inciden en las formas de pensar, sentir, tomar decisiones y relacionarse con el entorno. Se sitúa en el pasaje de la niñez a la adultez y abarca, de manera convencional, el período comprendido entre los diez y los diecinueve años de edad. No obstante, cabe señalar que no existe consenso unívoco entre autores y disciplinas con respecto a sus límites etarios.

Lejos de constituir una categoría natural, la adolescencia se presenta como una noción de aparición relativamente reciente en la historia de la humanidad. Su emergencia se sitúa en Estados Unidos y Europa hacia finales del siglo XIX y comienzos del siglo XX, en relación

con las profundas transformaciones sociales, económicas y culturales derivadas de la Revolución Industrial. La expansión del aparato productivo, impulsó la incorporación de jóvenes en fábricas, minas y comercios, favorecida por el menor costo de su fuerza de trabajo y por la ausencia, o debilidad, de normativas que regularan la edad mínima y la duración de las jornadas laborales (Arnett, 2008).

La inquietud ante los efectos físicos y morales que estas condiciones generaban, motivó la intervención de activistas y reformadores sociales, quienes impulsaron la sanción de disposiciones orientadas a restringir el trabajo infantil y a instituir la obligatoriedad de la educación secundaria. Así, la adolescencia comienza a delinearse como una categoría diferenciada dentro del curso vital, asociada a la necesidad de ordenar y proteger a un grupo etario específico. Su consolidación se vincula a la inscripción de los sujetos en el estatuto de estudiantes, concebido como un período de formación y preparación para la vida adulta (Perinat Maceres, 2003).

Por su parte, Hall (1904), psicólogo y pedagogo estadounidense, es reconocido como la figura fundacional de los estudios académicos sobre la adolescencia, a partir de la publicación, en dos volúmenes, de *Adolescence: Its Psychology and Its Relations to Physiology, Anthropology, Sociology, Sex, Crime, Religion and Education*. Desde su perspectiva, se caracteriza como un período de “tormenta y estrés”, atravesado por tensiones afectivas, oscilaciones emocionales, conflictos internos, entusiasmos y pasión. Según plantean García Suárez y Parada Rico (2018) en las décadas siguientes, la adolescencia se consolidó en el imaginario social mediante producciones culturales como el cine, la música y la prensa, en un proceso atravesado por sesgos de género que atribuían roles diferenciados a mujeres y hombres.

Estas primeras aproximaciones, concebían a la adolescencia como una breve antesala al mundo de los adultos, cuyo valor residía principalmente en lo que vendría después. Para Knobel (1988/2010), abstraer la adolescencia del continuo que representa el proceso evolutivo y considerarla, únicamente, como una etapa preparatoria para la madurez, configura un caso de adultomorfismo. Empero, con el tiempo, estas miradas han sido ampliamente superadas, dando lugar al reconocimiento de un período con identidad y características propias (Ramos, 2015).

Diversos autores (Aberastury y Knobel, 1988/2010; Amorín, 2010; Arnett, 2008; Delval, 1998; Dolto, 1992; Lillo Espinosa, 2004; Viñar, 2009) sitúan su inicio en el advenimiento de los cambios corporales y hormonales propios de la pubertad. Se trata de un proceso de maduración gonadal que se manifiesta a través de la menarca en las niñas y mediante la primera emisión seminal en los varones. Se acompaña del desarrollo progresivo de los

órganos genitales y de la configuración de los caracteres sexuales secundarios, expresados en cambios en la piel, alteraciones en la voz y aparición del vello púbico y axilar. De manera concomitante, se produce la irrupción de deseos y pulsiones sexuales con una intensidad hasta entonces desconocida. Para Arnett (2008), la pubertad es un fenómeno universal, dado que se producen cambios similares en todos los jóvenes, aunque con variaciones temporales y significados diferentes según el contexto sociohistórico y cultural.

Freud (1905/1990) denomina a este nuevo despertar la segunda oleada de la sexualidad. En la misma dirección, Urribarri (2015) destaca que los cambios corporales producen un fuerte compromiso narcisístico, en tanto afectan aspectos centrales del sujeto y de su identidad. Estas transformaciones se experimentan con ajenidad, percibiéndose como externas y fuera de cualquier posible dominio del Yo. Su elaboración requiere un trabajo psíquico largo e intenso, que implica la reorganización del esquema corporal, de la creciente genitalización y de la intensificación pulsional. Los afectos y representaciones asociadas, interrumpen el equilibrio intersistémico alcanzado durante el período de latencia entre el Yo, el Ello y el Superyó.

Asimismo, la finalización de la adolescencia presenta límites difusos (Dolto, 1992). Numerosos investigadores vinculan su cierre con la consolidación de un papel social estable e independiente. Este proceso se caracteriza por la aproximación al estatus adulto, mediante la incorporación progresiva de funciones, roles y responsabilidades socialmente esperables, tales como las actividades laborales, académicas, familiares y de pareja. Blakemore (2018) señala que, en muchas culturas industrializadas, la adolescencia se ha prolongado, de modo que resulta aceptable que los jóvenes continúen estudiando a tiempo completo y residiendo con sus padres hasta la veintena avanzada o incluso más. Arnett (2008) ha denominado *adulthood emergente* a este período de transición entre la adolescencia y la adultez, que se sitúa aproximadamente entre los dieciocho y veinticinco años.

### **2.1.2. Aproximaciones conceptuales**

El proceso de desarrollo, que se da continuamente a lo largo de la vida, encuentra en este período una de sus etapas más críticas. La consolidación de la autonomía, la elaboración de duelos, la búsqueda de ideales, la pertenencia al grupo de pares y la exploración de la sexualidad son algunas de sus características principales (Ramos, 2015). Según Viñar (2009), la adolescencia es mucho más que una etapa cronológica de la vida y del desarrollo madurativo; representa un trabajo de transformación, un proceso de expansión y crecimiento, de germinación y creatividad que, como todo proceso viviente, implica logros y fracasos.

Para Knobel (1988/2010), la adolescencia es una época de pérdidas caracterizada por una marcada inestabilidad que, inevitablemente, implica cierto grado de conducta “patológica” como parte de su desarrollo normal. Este fenómeno es abordado a través del concepto de *síndrome del adolescente normal*, cuya intensidad depende, en gran medida, de los procesos de identificación y del trabajo de duelo atravesados. En este sentido, los autores identifican tres duelos principales, acompañados por un breve duelo por la bisexualidad infantil.

Dentro de ellos, el duelo por el cuerpo infantil, se vincula con la imposición pasiva de las modificaciones corporales propias de la pubertad. El adolescente, percibe la pérdida de su cuerpo infantil mientras su mente permanece anclada en la infancia, contradicción que provoca un intenso sentimiento de despersonalización. Esta experiencia genera una sensación de impotencia que se desplaza hacia la esfera del pensamiento, favoreciendo un manejo omnipotente de las ideas frente al fracaso en el control de la realidad (Rosenthal y Knobel, 1988/2010).

En cuanto al duelo por la identidad y por el rol infantil, durante la infancia la dependencia respecto de los adultos es natural, el niño acepta su relativa impotencia y la necesidad de que otros se hagan cargo de ciertas funciones vitales. En la adolescencia, se produce una confusión de roles, el individuo no puede mantener la dependencia infantil, pero tampoco puede asumir la independencia adulta. Se experimenta un fracaso de personificación que activa un funcionamiento de tipo esquizoide; las responsabilidades se delegan y son otros quienes sostienen el principio de realidad (Rosenthal y Knobel, 1988/2010).

Finalmente, el duelo por los padres de la infancia implica un proceso de desidealización de las figuras parentales. Como condición necesaria para la individuación, el adolescente necesita diferenciarse de ellos, aunque al mismo tiempo procura conservar a aquellos referentes comprensivos y contenedores propios de la infancia. Como resultado, disminuye la dependencia hacia la familia y aumenta la orientación hacia los pares u otros adultos significativos. Asimismo, los padres atraviesan su propio duelo, ligado a la pérdida del hijo pequeño y a su acercamiento a la vejez (Rosenthal y Knobel, 1988/2010).

Por su parte, Dolto (1992) sostiene que la adolescencia es una fase de mutación, que mientras ocurre, deja al sujeto en estado de desvalidez. Ilustra esta situación mediante la analogía de la langosta: al mudar su caparazón, primero pierde la cubierta anterior y quedan temporalmente desprotegida hasta desarrollar una nueva. De manera similar, los adolescentes atraviesan un período en el que se hallan expuestos y desamparados. Para la autora, esta etapa puede concebirse como un segundo nacimiento, que implica

desprenderse gradualmente de la protección familiar, abandonar la infancia y dejar atrás al niño que aún habita en su interior. Este proceso es doloroso, pues la naturaleza tiene sus propios ritmos que no siempre coinciden con la preparación personal. Transitarlo “se siente como un departamento en construcción donde no hay ni un rinconcito tranquilo para descansar [...] tanto en el interior como en el exterior” (p. 14). Aún así, también constituye el período de las alegrías más intensas, promesas de vida y expansión.

Para Winnicott (1979), la inmadurez y la ausencia de responsabilidad configuran el eje central del proceso adolescente. Estos rasgos concentran las expresiones más estimulantes del pensamiento creador y la emergencia de sentimientos renovadores. Para el autor, las sociedades necesitan ser sacudidas por estas formas de creatividad, en tanto habilitan nuevos horizontes de posibilidad. En este marco, los adultos desempeñan un rol fundamental, ya que deben sostener sin abdicar, lo que permite evitar una asunción prematura de la adultez y las consecuencias ligadas a la falsa madurez.

Siguiendo los aportes de Winnicott (1979), la adolescencia es una época de crecimiento que no se explica simplemente por una condición hereditaria, sino que se trata de una articulación compleja con el ambiente facilitador. En esta línea, Aberastury y Knobel (1988/2010) plantean que, si bien existe un basamento psicobiológico que otorga características universales, la adolescencia, como todo fenómeno humano, adquiere una impronta singular según el marco cultural y social en el que se inscribe.

En este sentido, las particularidades de cada adolescente son producto de la interacción constante entre individuo y sociedad, en donde se articulan categorías como sexo, género, edad, nivel socioeconómico, lugar de residencia, etnia y orientación sexual (Ramos, 2015). Por este motivo, Viñar (2009) propone hablar de *adolescencias* en plural, como forma de reconocer la diversidad de experiencias y trayectorias posibles, influenciadas por la historia personal y la situación de cada sujeto.

Según Ramos (2015), no es posible definir la adolescencia de manera acabada, en tanto se constituye dinámicamente en relación con un momento histórico, una sociedad e incluso una comunidad determinada. Si bien las aproximaciones conceptuales resultan necesarias para su delimitación como campo de estudio y como eje de intervención en las políticas públicas, se advierte el riesgo de cristalizarla en formulaciones cerradas o de fijar límites etarios. En lo académico, empobrecen el campo de investigación; en las políticas públicas, generan exclusiones y accesos diferenciados; y a nivel social, contribuyen a la consolidación de modelos hegemónicos y patrones normativos que, en ocasiones, derivan en procesos de estigmatización.

## 2.2. Una nueva forma de pensar

Sin duda, la teoría más influyente acerca del desarrollo cognoscitivo desde la infancia hasta la adolescencia es la formulada por el psicólogo suizo Jean Piaget (Arnett, 2008; Delval, 1998; Moreno, 2007; Santrock, 2003). Desde su mirada, el desarrollo se ordena en una sucesión constante e invariable de estadios, cada uno de los cuales supone una condición necesaria para el siguiente y define modos específicos de abordar la realidad y de interactuar con el entorno. Por tanto, el progreso del pensamiento no responde a la mera acumulación de información, sino a la reorganización progresiva de las estructuras mentales.

En este sentido, el estadio de las operaciones formales ocupa un lugar central en la adolescencia, en tanto comprende aproximadamente el período que se extiende desde los once años hasta los quince o más. En la etapa previa, las operaciones de la inteligencia infantil son únicamente concretas, ya que se refieren a la realidad inmediata y, en particular, a objetos tangibles susceptibles de ser manipulados y sometidos a verificación empírica. En palabras de Piaget (1991), “comparado con un niño, un adolescente es un individuo que construye sistemas y teorías” (p. 83).

Esta transición permite que el pensamiento adolescente se vuelva más lógico, similar al de un científico, capaz de modificar una variable mientras mantiene constantes las demás. Le permite la exploración sistemática de todas las posibilidades, alcanzando conclusiones defendibles y explicables. Piaget (1991) llamó a este razonamiento hipotético-deductivo, y lo consideró el núcleo de las operaciones formales. Además, requiere la capacidad de pensar de manera abstracta y de aplicar la lógica a las propias operaciones mentales, de modo que lo que se somete a prueba deja de ser una representación concreta de la realidad y pasa a ser una elaboración conceptual.

Los adolescentes sorprenden con su interés, argumentación y preguntas sobre el mundo personal y social. En sus producciones orales y escritas, incorporan dimensiones vinculadas a la política, las relaciones interpersonales, la religión, la justicia, el tiempo y la música, que antes aparecían en menor grado, y sobre todo, de forma diferente. La novedad, es la capacidad de reflexionar más allá del presente, es decir, de tomar como objeto de razonamiento situaciones que pueden no haber sucedido. Mientras los niños razonan sobre el “aquí y ahora”, los adolescentes proyectan su pensamiento hacia “allí y entonces”, “en ninguna parte”, “nunca” o “aún no”. Significa la emergencia de una nueva capacidad intelectual que le permitirá razonar sobre sí mismo, sobre la sociedad y, finalmente, dado que la lógica no es ajena a la vida, le servirá también para anticipar situaciones, planificar acciones y controlar su comportamiento (Moreno, 2007).

Según Delval (1998), el pensamiento adolescente se vuelve mucho más complejo, y el joven disfruta explorando esa complejidad. A partir de este momento, la historia empieza a cobrar sentido, ya que hasta entonces tenía el carácter de los cuentos. Comienza a entender otras épocas y otros períodos de la vida social. Más aún, le permite reflexionar sobre su propia historia, construyendo una narración que le ayuda a comprender por qué ocurrieron ciertos hechos, las fortalezas y debilidades de las figuras parentales, el contexto y las consecuencias de todo ello en su desarrollo personal (Horno Goicoechea, 2014).

Según UNICEF (2017), investigaciones recientes sobre el desarrollo neurológico en esta etapa de la vida, indican que la capacidad para el pensamiento abstracto se vincula, mayormente, con el aumento de las conexiones sinápticas entre la corteza frontal y otras áreas del cerebro. Estas nuevas interconectividades favorecen habilidades como el razonamiento, la planificación, la resolución de problemas y la diferenciación entre el bien y el mal. Esto lleva a caracterizar la adolescencia como una *segunda ventana de oportunidad* para incidir en las trayectorias conductuales y emocionales. En palabras del organismo, “como si fuera una computadora, durante la adolescencia el cerebro está en plena actualización de su software, para adaptarse al entorno y quedar listo para funcionar el resto de la vida adulta” (UNICEF Uruguay, 2021, p.2).

### **2.3. Búsqueda de identidad**

Cada sujeto construye, progresivamente, una noción de identidad personal que supone la vivencia de unidad y continuidad del Yo, aun frente a los cambios del ambiente y del crecimiento individual (Delval, 1998). Distintos autores (Arnett, 2008; Eddy Ives, 2014; Santrock, 2003) coinciden en señalar que la teoría más exhaustiva y provocadora sobre la identidad es la formulada por el psicólogo norteamericano Erik Erikson. Desde su perspectiva, cada etapa del desarrollo humano se organiza en torno a un problema o crisis específica, cuya resolución, más o menos saludable, establece una base de estabilidad o inestabilidad para el desarrollo ulterior. Para Erikson (1982/2000), la crisis principal durante la adolescencia es la de *identidad frente a la confusión de la identidad*, en la que el sujeto se interroga acerca de quién es, cómo es y hacia dónde va.

Por una parte, la formación de la identidad se elabora a partir de las identificaciones que el sujeto acumuló durante la niñez. A medida que crece, el niño se vincula con sus padres y otras figuras significativas, a quienes ama, admira y desea emular. Durante la adolescencia, el sujeto reflexiona sobre estas identificaciones, aceptando algunas y rechazando otras. Este proceso no consiste en una simple imitación, sino en la integración de aspectos de la conducta y las actitudes de los otros en la propia personalidad. Por otra parte, se ve

favorecida por la exploración de distintas posibilidades de vida, proceso que tiene lugar en el marco de la moratoria psicosocial, entendida como un período en el que se postergan las responsabilidades adultas para ensayar diversos roles, vínculos e ideologías. En este escenario, las dificultades en etapas previas o una exploración insuficiente pueden derivar en confusiones sobre la identidad (Erikson, 1974).

Siguiendo a Rother de Hornstein (2003), el sentimiento de identidad puede pensarse como un entramado de lazos complejo y variable, en el que se articulan el narcisismo, las identificaciones, la vida pulsional y todo aquello que participa en la constitución del sujeto. No es un estado sino un proceso, “cuya primera fase es el júbilo extremo del bebé que se reconoce en el espejo” (p. 173). En consonancia, Santrock (2003) sostiene que su formación no comienza ni concluye en la adolescencia, sino que se inicia con el establecimiento del apego y el desarrollo de la conciencia del Yo, alcanzando su fase final en la vejez, cuando se produce una integración retrospectiva de la vida. Para el autor, la adolescencia adquiere una relevancia particular, pues por primera vez el desarrollo físico, cognitivo y social alcanza un nivel que habilita la elección entre múltiples alternativas posibles.

De este modo, la construcción de la identidad se sustenta en la vivencia de continuidad entre la historia infantil y sus proyecciones futuras, así como entre la imagen de sí y las expectativas provenientes de los otros (Moreno, 2007). Implica una necesidad básica del ser humano, tan esencial como el afecto o la alimentación. Es afectiva, al estar ligada al sentimiento; cognitiva, al implicar conciencia de sí mismo y del otro; y activa, al requerir decisiones que involucran libertad y voluntad (Domínguez González, 2004).

### **2.3.1. Representaciones y valoración del sí mismo**

La identidad resulta de la integración de los distintos aspectos del Yo, entre los cuales se incluye el autoconcepto, entendido como el conjunto de representaciones que el individuo elabora sobre su persona en relación con las dimensiones corporales, psicológicas, sociales y morales. Ante la pregunta ¿quién soy?, los niños suelen responder con rasgos externos o materiales, mientras que los adolescentes, dado el aumento de la introspección, pueden referirse a aspectos internos y a la dinámica de su mundo social (Moreno, 2007). Un joven puede describirse diciendo que es una persona que tiene muchos amigos, que le gustaría hacer las cosas mejor, que tiene la sensación de ser dos personas distintas, una cuando está con sus compañeros y otra con su familia y que a veces siente que no es lo suficientemente sincero (Delval, 1998).

Por su parte, Zacarés González et al. (2009) analizan el papel de la autoestima y del sostén familiar en los procesos de constitución de la identidad. Desde el plano individual, la autoestima constituye una variable que influye en el grado de exploración identitaria, en tanto brinda al sujeto una sensación de seguridad al momento de asumir riesgos y considerar opciones. En este sentido, una autoestima elevada se asocia con una mayor motivación para la exploración, mientras que niveles bajos tienden a ejercer un efecto inhibitorio sobre la misma. Desde lo contextual, los propios jóvenes plantean que el logro de la identidad se ve favorecido cuando la familia le permite expresar su propia individualidad en un clima de conexión emocional. Por el contrario, cuando el estilo familiar es autoritario y no perciben apoyo de sus padres u otros adultos referentes, sino rechazo, es más difícil tal construcción.

El proceso de búsqueda de identidad, implica necesariamente una diferenciación en relación con el mundo, lo que permite comprender por qué la sociedad otorga valor a la creatividad y a aquello que adquiere un rasgo singular o distintivo. El reconocimiento de una persona por su modo de hablar, escribir o actuar da cuenta de una identidad que se manifiesta y se pone en juego en el vínculo con los otros (Domínguez González, 2004).

### **2.3.2. Remodelación identificatoria**

Durante la adolescencia tiene lugar un recambio afectivo y representacional, que Cao (2013) denomina *remodelación identificatoria*. En el plano intrasubjetivo, este proceso confronta al sujeto con la pérdida de las referencias propias de la infancia, cuestionando los vínculos y las figuras que habían organizado su modo de ser y de estar en el mundo. Estas transformaciones inauguran un trabajo de interpretación de la historia personal, que habilitan la resignificación de huellas y representaciones de un tiempo anterior. A partir de ello, se abre la posibilidad a un futuro marcado por nuevas inscripciones psíquicas y no una simple reedición lineal de un tiempo pasado (Aulagnier, 1991; Grunin, 2008).

En la misma línea, Kancyper (2013) plantea que la adolescencia puede pensarse simultáneamente como un punto de llegada y como un punto de partida. En tanto punto de llegada, este período facilita una lectura retrospectiva de inscripciones y experiencias traumáticas que no habían podido ser tramitadas en momentos anteriores y que adquieren, recién en la adolescencia, nuevos sentidos. Como señala el autor, “aquello que se silencia en la infancia suele manifestarse a gritos durante la adolescencia” (p. 17). A su vez, en tanto punto de partida, la adolescencia abre la posibilidad de nuevas elaboraciones psíquicas, así como la conquista de significaciones inéditas y adquisiciones subjetivas.

Para Kancyper (2013), además, la adolescencia implica el sacrificio de la ingenuidad inherente a la sexualidad infantil y al lugar incierto y no advertido que ocupa el niño en el juego enigmático de las identificaciones impuestas por los otros. Este trabajo permite un reordenamiento de lo heredado y la construcción de un proyecto sexual y vocacional propio. Como señala el autor, se trata de un “proyecto, que logrado, estructurará y orientará su identidad, y que al ser asumido con responsabilidad por él, pondrá fin a su otrora posición: la de una ingenua víctima pasiva de la niñez” (p. 50).

La avidez que despierta este vaciamiento identificatorio, da lugar a lo que Cao (2013) identifica como *urgencia vinculatoria*, a partir del cual el adolescente se orienta hacia nuevos otros vínculos, que lo llevarán a cuestionarse sobre su propio valor e identidad. Los lazos amorosos, amistosos, familiares e institucionales irán dejando impresas las marcas de lo novedoso. Estas marcas habrán de devenir en representaciones que irán a reemplazar y/o engrosar, según los casos, el conjunto de las preexistentes, generando así los relevos necesarios para operar con los condicionamientos provenientes de la nueva realidad psíquica y social. Para Grassi (2010) la incorporación de nuevos vínculos modifica el orden natural de las cosas, transforma por reacomodamiento, reordenamiento y des-ordena lo existente. Des-orden es una meta a alcanzar mediante un esfuerzo psíquico, cuyo logro comporta un rédito positivo en la producción de nuevos horizontes.

### **Capítulo 3. Apego en la adolescencia**

#### **3.1. Consideraciones iniciales sobre el apego en la adolescencia**

Desde sus orígenes, la teoría del apego ha destacado la influencia de los vínculos tempranos en el desarrollo posterior del individuo. Sin embargo, durante un largo tiempo, esta premisa funcionó más como una hipótesis que como un hecho empíricamente establecido (Zeifman y Hazan, 2016). En los últimos años, el estudio del apego se ha extendido a la comprensión de otras relaciones —como las establecidas con hermanos, amigos e hijos— y hacia distintos momentos evolutivos. Entre ellos la adolescencia, caracterizada por profundas transformaciones cognitivas, emocionales y sociales que repercuten directamente en el significado y la expresión de los procesos de apego (Oliva Delgado, 2011).

El desarrollo del pensamiento formal dota al adolescente de una herramienta cognitiva de gran potencia, la cual le permite razonar con mayor complejidad sobre sus vínculos de apego. Además, le brinda la capacidad de considerar alternativas, contrastar experiencias y desidealizar sus relaciones para percibirlas de manera más realista (Allen y Tan, 2016). En

este periodo, el sistema de apego se consolida como una organización global, única e integrada, que presenta una notable estabilidad y permite predecir el comportamiento del individuo tanto dentro como fuera del ámbito familiar (Alatríste Martínez et al., 2003; Allen y Tan, 2016; Mónaco y Montoya-Castilla, 2015; Oliva Delgado, 2011).

A su vez, se inicia un proceso de selección y reconfiguración vincular que lleva al adolescente a decidir qué lazos afectivos conservará, transformará o romperá a lo largo de su vida (Horno Goicoechea, 2014). En este contexto, aunque las figuras de cuidado continúan ocupando un lugar significativo, el universo relacional se expande con la incorporación de los pares y de las parejas románticas, quienes comienzan a desempeñar un papel relevante en su desarrollo socioemocional (Sánchez-Queija y Oliva, 2003). No obstante, como señalan Rocha y Mena Matos (2012), los vínculos configurados tras la infancia requieren continuidad temporal para consolidarse como auténticas relaciones de apego.

Como plantea Horno Goicoechea (2014), estas relaciones “son más complejas, pues, nos acercamos a ellas con una serie de expectativas y patrones de conducta que tienen que ver con esas experiencias de apego primarias, pero no se limitan a ellas” (p. 21). Desde esta óptica, los estilos de apego primarios, articulados a través de los Modelos Operativos Internos, funcionan como esquemas que orientan la forma en que el adolescente organiza, interpreta y sostiene sus vínculos interpersonales (Carreras et al., 2008).

### **3.2. Apego y reorganización del sistema comportamental**

Aunque existe un extenso cuerpo teórico y empírico sobre los componentes del apego en etapas tempranas del desarrollo, su estudio en la adolescencia y en la adultez emergente ha sido comparativamente menor. Principalmente, por la complejidad que reviste la evaluación de estos procesos una vez superada la infancia (Rocha y Mena Matos, 2012).

El sistema comportamental de apego conserva su funcionamiento habitual durante la adolescencia, aunque con un equilibrio diferente entre las conductas de apego y las conductas exploratorias. A medida que se desarrollan las competencias personales, disminuye la necesidad de apoyo parental y se incrementa la motivación por explorar nuevos entornos. Si bien los adolescentes lloran con menor frecuencia que los bebés, cuando enfrentan niveles elevados de angustia, tienden a recurrir a sus figuras de cuidado en busca de consuelo y protección (Allen y Tan, 2016). Los aportes de López Sánchez (1993) y las investigaciones posteriores de Rocha y Mena Matos (2012) convergen en señalar que, durante esta etapa, la madre sostiene el estatuto de figura de apego principal.

Según Allen y Tan (2016), la preferencia relativamente estable por determinadas figuras, que se activa cuando el sistema de apego entra en funcionamiento, comienza a flexibilizarse e incluso a adquirir un carácter multidimensional. De manera progresiva, los pares y, más adelante, las parejas románticas se incorporan a la jerarquía de apego. No obstante, frente a situaciones de elevado estrés —como una enfermedad grave—, es habitual que el adolescente continúe recurriendo a sus cuidadores primarios. En cambio, los estresores asociados a los vínculos con los iguales, que también pueden vivenciarse como intensos y angustiosos, pueden favorecer que un amigo cercano o una pareja romántica asuman de forma transitoria un lugar central en dicha organización.

“En esta etapa, el desarrollo social y cerebral se combinan de tal modo que el apego ya no es solo una cuestión de comportamiento observado, sino también de juicios y de toma de decisiones” (Rocha y Mena Matos, 2012, p. 198). Así, el adolescente determina dentro de su jerarquía de apego qué figura se encuentra en mejores condiciones de responder de manera adaptativa a sus necesidades en una situación específica. En consecuencia, desarrollan la capacidad de ser "oportunistas" al momento de buscar una posible figura de apego, por ejemplo, un hermano cercano ante el divorcio de sus padres (Allen y Tan, 2016).

Asimismo, la adolescencia constituye una “etapa de transición, de transformaciones profundas en los sistemas comportamental, emocional y cognitivo, en la medida que hay un pasaje de ser cuidados a ser cuidadores de otro ser humano” (Carreras et al., 2008, p. 112). Bajo esta premisa, los pares y las parejas románticas se incorporan dentro de un esquema de reciprocidad creciente, donde ambos integrantes de la díada alternan el rol de buscar refugio y brindar cuidado según las demandas del momento.

### **3.3. Apego, autonomía y distanciamiento de los padres <sup>1</sup>**

La adolescencia conlleva una fase de renegociación de los límites en la relación parento-filial, especialmente en lo que respecta a la autonomía (García-Serrano, 2025). Desde una perspectiva sociobiológica, este proceso cumple al menos dos funciones evolutivas fundamentales. Por un lado, el progresivo distanciamiento del ámbito familiar reduce la probabilidad de endogamia, favorece la orientación hacia vínculos extrafamiliares y optimiza la aptitud reproductiva. Por otro, impulsa el desarrollo de la autosuficiencia y de las competencias necesarias para el funcionamiento independiente, condición clave para la continuidad adaptativa ante la eventual ausencia de las figuras parentales (Scharf y Mayselless, 2007).

---

<sup>1</sup>Se reconoce que el concepto de “referentes de cuidado” refleja con mayor fidelidad las configuraciones familiares actuales; no obstante, se utiliza el término “padres” para respetar la tradición terminológica de los estudios sobre apego en la adolescencia.

De este modo, el tiempo compartido con los padres tiende a reducirse, lo que se traduce en una menor frecuencia de actividades conjuntas y de manifestaciones afectivas. Tras la pubertad la comunicación suele deteriorarse: los adolescentes comparten sus preocupaciones con menor espontaneidad, las interrupciones en las conversaciones se vuelven frecuentes y el intercambio adquiere un mayor grado de complejidad. Paralelamente, se observa un creciente deseo de privacidad (Oliva Delgado, 2011).

A ello se suma la incorporación de discusiones y conflictos a la vida cotidiana (Scharf y Mayseless, 2007). Los desacuerdos suelen originarse en la tendencia de los adolescentes a priorizar la independencia y la autodeterminación, mientras que las figuras parentales enfatizan la seguridad, la responsabilidad y el cumplimiento de normas. Si bien estas dinámicas ofrecen a los jóvenes un espacio para el desarrollo de habilidades de negociación, en general, los conflictos se resuelven mediante estrategias de desconexión o a través de la capitulación parental (Morris et al., 2021).

Estos procesos se inscriben en la búsqueda progresiva de autonomía y ponen de manifiesto la tensión entre la necesidad de sostén parental y las demandas de exploración propias de la adolescencia. Para Oliva Delgado (2011), el desafío consiste en lograr un equilibrio entre ambas dimensiones, las cuales expresan una interacción constante entre los sistemas de apego y de exploración que se reconfiguran en nuevos escenarios relacionales. De esta manera, el autor plantea que: “al igual que ocurría con los niños pequeños en la Situación del Extraño, los adolescentes mostrarán una mayor disposición a la exploración cuando sientan el respaldo y la disponibilidad de sus padres” (p. 57).

Desde esta perspectiva, Vargas Calle (2018) advierte que la adolescencia es interpretada con frecuencia, de forma errónea, como un periodo de desapego; una lectura que subyace en la confusión entre autonomía y desapego. En este sentido, la autonomía remite a la capacidad del adolescente para expresar sus propios deseos, negociar con la autoridad y asumir un control razonable sobre decisiones de su vida. Por el contrario, el desapego implica la ruptura del vínculo afectivo y físico con los referentes de cuidado, así como la desvalorización de su función orientadora.

Si bien durante la adolescencia se produce una disminución de la dependencia hacia los padres en tanto figuras de apego, este vínculo no se disuelve ni pierde su preeminencia. Existe un consenso teórico en señalar que las figuras parentales conservan una posición central en la jerarquía de apego, incluso durante la adultez emergente (Allen y Tan, 2016; McElhaney, 2009; Oliva Delgado, 2011; Vargas Calle, 2018). En consecuencia, aquellas dinámicas familiares que logran integrar afecto, comunicación y una supervisión que respeta

la individualidad, se asocian con un funcionamiento emocional equilibrado. Este ajuste se refleja en niveles superiores de autoestima y satisfacción vital, así como en trayectorias adaptativas en el dominio académico y de pareja (McElhane, 2009; Oliva Delgado et al., 2002).

Sumado a esto, Vargas Calle (2018) afirma que “la calidad de las relaciones entre padres e hijos durante la época adolescente suele estar enlazada a la calidad de los vínculos afectivos con los padres antes de la adolescencia” (p. 50). Bajo esta premisa, es posible prever diferencias individuales en la manera en que los jóvenes afrontan la tarea evolutiva de distanciarse de sus referentes de cuidado (Oliva Delgado, 2011).

En los adolescentes con apego seguro, el alejamiento se produce de manera adaptativa y se asocia con cuidadores sensibles a sus necesidades (Allen et al., 2018). Mantener un vínculo seguro requiere una comunicación efectiva que permita la expresión de perspectivas y necesidades divergentes. Cuando un adulto conoce adecuadamente a su hijo y percibe su estado actual de manera similar a como lo percibe él mismo, se evidencia que los procesos de comunicación funcionan adecuadamente. Esta congruencia ha sido identificada como uno de los principales predictores tanto de un estado mental autónomo y valorativo del adolescente, como de una relación segura y continua entre padres e hijos (Allen y Tan, 2016).

A su vez, estas dinámicas exigen esfuerzos compartidos entre adolescentes y cuidadores para equilibrar la búsqueda de autonomía con la preservación de la cohesión familiar. Los desacuerdos suelen abordarse mediante discusiones constructivas orientadas a la resolución de problemas. Además, los conflictos se vuelven menos tensos, ya que los adolescentes poseen la certeza de que el vínculo prevalecerá a pesar de las diferencias. De este modo, la expresión de opiniones y el debate se perciben como ejercicios seguros, al confiar en que podrán seguir contando con el apoyo y la disponibilidad de sus padres (Allen y Tan, 2016; Oliva Delgado, 2011).

Morris et al. (2021) añaden, que los jóvenes con patrones de apego seguro desarrollan con mayor facilidad la autonomía emocional y presentan menores niveles de problemas internalizados y externalizados. Asimismo, muestran habilidades más eficaces de regulación emocional, lo que se traduce en un mayor bienestar psicológico.

Parra y Oliva (2009) postulan que una elevada autonomía, especialmente si coexisten con un deterioro en el vínculo con los cuidadores, podría reflejar un apego inseguro. Esto sugiere que la búsqueda excesiva de independencia puede funcionar como una respuesta defensiva ante la falta de cohesión y apoyo familiar. De manera complementaria, Oliva

Delgado (2011) sostiene que, en estos contextos, la autonomía del adolescente suele percibirse como una amenaza al vínculo parento-filial, lo que provoca que ambas partes se sientan abrumadas por la intensa carga afectiva derivada de los conflictos y desacuerdos.

En los adolescentes con apego inseguro ambivalente o preocupado, es frecuente la participación en discusiones intensas e improductivas que pueden comprometer el desarrollo de su autonomía. Estos jóvenes tienden a sobredimensionar los conflictos familiares, percibiéndolos con una gravedad mayor a la reportada por sus padres o pares. Esta hipersensibilidad los vuelve propensos a manifestar su angustia de manera intensa; sin embargo, a menudo experimentan la sensación de que sus preocupaciones no son comprendidas ni validadas por su entorno. Estas dificultades suelen persistir a lo largo de la adolescencia, favoreciendo una dependencia excesiva hacia sus figuras de cuidado (Allen y Tan, 2016).

En los adolescentes con apego inseguro evitativo, es habitual la represión de las expresiones emocionales, aunque en ciertas circunstancias el malestar se puede manifestar mediante la ira o conductas hostiles (Garrido-Rojas, 2006). Estos jóvenes suelen eludir discusiones sobre eventos significativos que podrían activar el sistema de apego, lo que restringe la comunicación de sus estados internos y dificulta la interacción con sus cuidadores. Este patrón, caracterizado por una escasa sensibilidad hacia las necesidades afectivas, se asocia con limitaciones en la flexibilidad cognitiva y en la resolución de conflictos. En estas familias, los desacuerdos suelen abordarse de manera poco productiva, predominando la retirada como estrategia habitual (Allen y Tan, 2016). Por tanto, su aparente autonomía no refleja una resolución exitosa de esta tarea evolutiva; en lugar de renegociar el vínculo para conciliar la independencia con la cercanía, tienden al distanciamiento o, incluso, a la ruptura del vínculo afectivo con sus padres (Oliva Delgado, 2011).

Finalmente, a diferencia de otros primates que se desvinculan definitivamente de sus padres tras la pubertad, esta ruptura no constituye la trayectoria normativa en los seres humanos. Cuando los adolescentes logran disminuir su inversión emocional en los padres, se encuentran en mejores condiciones para establecer vínculos fuera del núcleo familiar y demostrarse a sí mismos su capacidad de funcionamiento independiente. Paradójicamente, estos procesos de individuación suelen ir acompañados de una conexión continuada con las figuras de cuidado primarias. Aunque los jóvenes las desidealizan e incluso tienden a evitarlas, la mayoría busca su validación y recurre a ellas en momentos de angustia o necesidad de orientación (Scharf y Mayseless, 2007).

### 3.4. Apego y relaciones con los iguales

El mundo social del adolescente cambia y se amplía, dando lugar al inicio de una tarea fundamental para el resto de la vida: aprender a establecer vínculos de apoyo con sus iguales (Allen y Tan, 2016). El distanciamiento de las figuras parentales concurre con una vinculación creciente hacia los pares. Estos lazos ganan progresivamente en intimidad, reciprocidad y soporte emocional, hasta configurarse como auténticas relaciones de apego que cumplen varias de las funciones previamente desempeñadas por las figuras parentales (Oliva Delgado, 2011; Mónaco y Montoya-Castilla, 2015; Scharf y Mayseless, 2007).

Aunque los vínculos de amistad son significativos a lo largo de todo el ciclo vital, en este período adquieren un valor trascendental, al favorecer la búsqueda de autonomía, la construcción de la identidad y consolidarse como el principal escenario de socialización (Vega et al., 2011; Sánchez-Queija y Oliva, 2015). Estas redes brindan acompañamiento frente a preocupaciones cotidianas vinculadas a la imagen, la aceptación social y las primeras experiencias sentimentales. En consecuencia, el adolescente suele privilegiar el intercambio de sus inquietudes con los pares antes que con los padres, hallando en estos vínculos un entorno de comprensión y validación social (Morris et al., 2021).

En este sentido, la percepción de los padres como principal fuente de apoyo disminuye, mientras que los iguales comienzan a ser vistos como proveedores de un respaldo similar o incluso superior (Delgado Gallego et al., 2011; Scharf y Mayseless, 2007). En palabras de Oliva Delgado (2011), “los esfuerzos que el niño realizaba por conseguir la aprobación de sus padres serán sustituidos por los intentos de agradar a los iguales, ya que las necesidades de apoyo no cambian demasiado, sólo lo hacen las figuras que lo proporcionan” (p. 58). Bajo esta lógica, dimensiones constitutivas del apego —como la búsqueda de proximidad, la angustia ante la separación y la función de base segura—, se manifiestan también en algunas relaciones de amistad, permitiendo que el adolescente afronte desafíos o situaciones novedosas con mayor seguridad al contar con la presencia de un igual.

Como han señalado Scharf y Mayseless (2007), este proceso normativo cumple tres funciones diferenciadas. En primer lugar, la implicación emocional con los compañeros permite al adolescente tomar distancia de los padres y hallar una vía alternativa para la regulación de los sentimientos de angustia. En segundo lugar, estas relaciones allanan el camino hacia vínculos de apego más recíprocos e igualitarios, en los que ambas partes dan y reciben cuidados, sentando las bases para las relaciones de pareja. En tercer lugar, este proceso supone una diversificación de la inversión afectiva en distintas figuras de apego, lo

cual resulta especialmente adaptativo en situaciones de estrés donde alguno de los referentes no se encuentre disponible.

La seguridad en el apego, responde a una historia de organización emocional definida por la libertad exploratoria, la comunicación abierta y la confianza en la disponibilidad del otro (Mónaco y Montoya-Castilla, 2015). Los jóvenes con estilos de apego seguros manifiestan mayores destrezas en sus relaciones de amistad, comodidad con la intimidad y un manejo adecuado de las emociones ante situaciones estresantes (Oliva Delgado, 2011). Se asocia con un desarrollo óptimo de habilidades sociales, reflejado en indicadores como la popularidad y la presencia de comportamientos prosociales en general (Allen y Tan, 2016).

La evidencia científica sobre el patrón de apego inseguro ambivalente o preocupado es menos concluyente. Aunque su interés por la intimidad y la búsqueda de respaldo sugieren un desempeño social favorable, estos adolescentes suelen experimentar niveles elevados de ansiedad asociados a su propia competencia y a la disponibilidad de los otros. Por tanto, esta marcada motivación hacia la cercanía se ve frecuentemente obstaculizada por una ansiedad excesiva que compromete tanto el desarrollo como la calidad de sus vínculos (Oliva Delgado, 2011).

En contraste, los adolescentes con modelos de apego inseguros evitativos suelen presentar una comunicación distorsionada y expectativas negativas respecto de los demás, factores que interfieren en su funcionamiento social. El malestar experimentado en las relaciones interpersonales tiende a favorecer un distanciamiento emocional de aquellos iguales que podrían convertirse en vínculos íntimos, por lo que con frecuencia son percibidos como hostiles y distantes (Oliva Delgado, 2011).

Diversos estudios indican que las adolescentes de género femenino presentan un mayor apego hacia los iguales que los adolescentes de género masculino (Mónaco y Montoya-Castilla, 2015). Esta propensión se asocia con factores sociales y contextuales que influyen en la configuración de las relaciones interpersonales. Mientras los varones establecen vínculos de carácter instrumental, centrados en actividades compartidas, las mujeres se orientan hacia una mayor implicación emocional, basada en el intercambio de intimidades y confidencias (Sánchez-Queija y Oliva, 2015). Por otro lado, las redes sociales de los varones suelen ser más amplias que las de las mujeres (Delgado Gallego et al., 2015).

Sánchez-Queija y Oliva (2015) sostienen que las relaciones cercanas con los iguales no son un fenómeno pasajero, sino que constituyen un contexto relacional con identidad propia. Si bien desde la primera infancia las personas distinguen entre amigos y conocidos, es en la

adolescencia cuando se valoran conscientemente aspectos de la cercanía emocional, como la lealtad, la confianza y la seguridad. No obstante, autores como Scharf y Mayseless (2007) plantean que las relaciones con los padres suelen ser más estables y menos propensas a romperse ante situaciones adversas. Las amistades pueden verse afectadas por conflictos, distanciamientos o cambios en el entorno social. Además, requieren un esfuerzo activo de mantenimiento, lo que dista de la seguridad inherente a la relación con los padres, la cual, especialmente en los apegos seguros, suele percibirse como incondicional.

Para cerrar, Sánchez-Queija y Oliva (2003) señalan que las relaciones de amistad durante la adolescencia se asocia con un mejor desarrollo socioemocional. En particular, se vinculan con una autoestima elevada, mayor satisfacción vital, un menor riesgo de problemas emocionales o conductuales y un ajuste escolar óptimo.

### **3.5. Apego y relaciones de pareja**

Las relaciones de pareja se definen como un conjunto complejo de interacciones que se configuran, sobre la base del consentimiento mutuo, entre dos personas que reconocen un vínculo afectivo recíproco. Se sustentan en la presencia de atracción —ya sea por la apariencia física, rasgos de personalidad o compatibilidad de intereses y habilidades— e involucran manifestaciones de compañerismo, intimidad, protección y apoyo. Estas experiencias se presentan con independencia de su estructura, del grado de formalización o de la orientación sexual de sus integrantes (Martínez, 2013; Stange Espínola et al., 2017; Vargas, 2002).

Hasta hace relativamente poco tiempo, las investigaciones sobre las relaciones románticas durante la adolescencia eran limitadas. Predominaba la idea de que se trataba de vínculos efímeros y de escasa relevancia, en tanto los adolescentes eran considerados insuficientemente responsables y carentes de la seriedad necesaria para el establecimiento y mantenimiento de lazos amorosos (Flores-Hernández et al., 2021; Meier y Allen, 2007). Empero, diversos autores han señalado la importancia y el impacto que estas experiencias adquieren para el desarrollo socioemocional, dado que contribuyen al proceso de consolidación de la autonomía y posibilitan la construcción del concepto de sí mismo. A su vez, favorecen el desarrollo de la sexualidad, una de las tareas evolutivas fundamentales de este periodo (Martínez 2013; Oliva Delgado 2011; Páez, 2014).

Aunque existen diferencias individuales, la mayoría de las personas inicia sus primeras experiencias de citas durante la adolescencia (Oliva Delgado, 2011). En estas relaciones

iniciales, el interés no suele centrarse en la satisfacción de necesidades de apego; más bien, “suelen constituir el contexto en el que el adolescente explora su atractivo, cómo debería actuar románticamente con alguien y de qué forma percibe el grupo de iguales esta actividad” (Santrock, 2003, p. 451).

A medida que los adolescentes avanzan en su desarrollo, se incorporan a la dinámica de pareja elementos como la intimidad, el cuidado y el intercambio de sentimientos e ideas. Estos cambios favorecen la consolidación de un vínculo romántico más resistente, caracterizado por la interdependencia tanto física como emocional (Scharf y Mayseless, 2007; Penagos et al., 2006). Hacia finales de la adolescencia y durante la adultez emergente, estos vínculos pueden considerarse relaciones de apego plenas. La proximidad, la protesta ante la separación, el uso de la pareja como base para explorar el mundo y la búsqueda de refugio ante las dificultades de la vida, constituyen elementos esenciales de la interacción y del compromiso propio de una relación (Carreras et al., 2008; Oliva Delgado, 2011; Zeifman y Hazan, 2016).

Asimismo, los estudios sobre la formación de las relaciones románticas sugieren que la existencia de características de apego, y en qué modalidades se expresan, pueden depender del tiempo que la pareja lleve unida. Por ejemplo, al inicio frecuentemente se experimenta un deseo intenso de contacto físico, mientras que la necesidad de apoyo y cuidado mutuo se vuelve más relevante en etapas posteriores. En consecuencia, la presencia o ausencia de los distintos componentes del apego depende, en gran medida, del grado de desarrollo de la relación (Zeifman y Hazan, 2016).

Distintos autores (Carreras et al., 2008; López Sánchez, 2003; Penagos et al., 2006), sostienen que la construcción de las relaciones románticas se encuentra profundamente influenciada por las experiencias tempranas con las figuras de cuidado. A partir de los patrones de apego interiorizados se configuran las expectativas hacia la pareja, el grado de comodidad con la cercanía, las habilidades para confiar y los temores al abandono. En menor medida, las interacciones con los amigos también contribuyen al desarrollo de estos vínculos.

Los adolescentes con apego seguro presentan una mayor disposición para el establecimiento de vínculos románticos estables. Se involucran en intercambios positivos, sostienen una comunicación eficaz, muestran sensibilidad y respeto por las necesidades de la pareja, disfrutan del contacto físico y registran menores niveles de conflictividad. Asimismo, describen el estar enamorados como sentirse felices y a gusto, con capacidad para sostener a la pareja frente a situaciones adversas. Este patrón se asocia con mayores

niveles de autoconfianza y con la tendencia a vincularse con personas que también presentan un apego seguro (Carreras et al., 2008; Oliva Delgado, 2011).

Los adolescentes con un patrón de apego inseguro ambivalente o preocupado presentan niveles elevados de ansiedad en sus vínculos románticos, lo que se expresa en conductas de inseguridad y celos desproporcionados. Las experiencias amorosas suelen describirse como obsesivas, con una intensa atracción sexual y una elevada vulnerabilidad afectiva, acompañada de preocupación constante por el abandono y el castigo (Carreras et al., 2008; Oliva Delgado, 2011).

Los adolescentes con apego inseguro evitativo suelen rehuir el compromiso emocional y mostrarse fríos y distantes en sus relaciones de pareja. Manifiestan desconfianza hacia los demás y una autopercepción de autosuficiencia, subestimando la importancia de los vínculos afectivos. Asimismo, tienden a iniciar la actividad sexual de manera más temprana y presentan mayores niveles de promiscuidad. (Carreras et al., 2008; Oliva Delgado, 2011).

Siguiendo a Oliva Delgado (2011), la experiencia del adolescente en los vínculos románticos puede introducir modificaciones en los patrones de apego previamente construidos. En este sentido, un adolescente con apego seguro puede ver comprometida su seguridad emocional ante experiencias reiteradas de rechazo en la pareja. De manera inversa, un joven con un patrón de apego inseguro puede evolucionar hacia formas más seguras si encuentra en sus relaciones amorosas apoyo emocional y sensibilidad frente a sus necesidades, aspectos que estuvieron ausentes en la interacción con sus referentes de cuidado primarios.

Finalmente, Simpson (1999) destaca que la meta final del curso de las relaciones de apego es la conformación de un vínculo estable con la pareja romántica, quién reemplazará definitivamente a los padres como figura principal en la jerarquía de apego. Existen datos que indican que las personas que disfrutan de relaciones estables y satisfactorias no solo viven más tiempo, sino que también presentan mayores índices de bienestar.

### **3.6. Apego, regulación emocional y comportamiento social**

Hasta el momento se ha señalado la relevancia del apego en el establecimiento de las relaciones interpersonales; no obstante, su influencia trasciende el ámbito vincular y se extiende a otras dimensiones del comportamiento y de la salud mental del adolescente. Entre ellas se incluyen los procesos de regulación emocional, componentes esenciales para el afrontamiento de situaciones estresantes propias de esta etapa vital, así como para el desempeño académico y la adaptación social (Fernández y Durán, 2025).

En este marco, las emociones guían la atención hacia aspectos relevantes de la experiencia y actúan como mecanismos de afrontamiento y adaptación frente a las diversas situaciones sociales que enfrenta el sujeto. Son estados transitorios, situados en contextos específicos y con valencia positiva o negativa, que en sus manifestaciones iniciales operan fuera de la conciencia (Alcindor-Huelva et al., 2022). Estas se expresan a través de tres componentes: el cognitivo-experiencial (sentimientos), el conductual-expresivo (por ejemplo, la expresión facial) y el fisiológico-bioquímico (estados físicos) (Purnamaningsih, 2017).

La regulación emocional consiste en la capacidad de la persona para influir en cómo experimenta y expresa sus emociones. Involucra un conjunto de mecanismos intrínsecos y extrínsecos que permiten modular las respuestas afectivas, con el objetivo de responder apropiadamente a las demandas del entorno (Mónaco et al., 2021). En este sentido, “las dificultades en la regulación emocional provienen principalmente de la incapacidad para experimentar emociones, diferenciarlas, y responder espontánea y adecuadamente, más que sólo a su control” (Alcindor-Huelva et al., 2022, p.11).

Durante la primera infancia, el niño carece de recursos propios para regular de manera autónoma sus estados emocionales. A través del contacto físico y afectivo —como acunar, hablar, abrazar o tranquilizar— la figura de cuidado contribuye a aliviar el malestar y facilita el aprendizaje progresivo de la autorregulación. Por ello, el adulto debe actuar con empatía, reconociendo y respondiendo adecuadamente a las demandas del bebé, quien, aunque aún no puede expresarse verbalmente, comunica su estado mediante gestos, miradas, movimientos, llantos y sonrisas (Armus et al., 2012).

Desde la teoría del apego, las primeras experiencias vinculares se asocian con el desarrollo de la capacidad del bebé para regular sus emociones. Frente a situaciones de amenaza o discomfort, se activan conductas orientadas a la búsqueda de proximidad para obtener protección y aliviar el malestar. Una respuesta sensible y adecuada por parte del cuidador favorece la homeostasis y estados emocionales positivos; en cambio, la indisponibilidad incrementa los niveles de tensión y angustia (Alcindor-Huelva et al., 2022; Heredia García y Jaramillo Zembrano, 2024).

Las respuestas emocionales del adulto, sintonizadas con el estado interno del bebé, generan un proceso de correulación que facilita la progresiva capacidad para manejar los estados afectivos. Por el contrario, cuando el llanto no recibe consuelo, el pasaje del malestar a la calma se realiza en soledad, lo que puede derivar en dificultades persistentes a lo largo del desarrollo (Armus et al., 2012). En este recorrido, los Modelos Operativos Internos funcionan como eje articulador entre la teoría del apego y las modalidades de

regulación emocional (Alcindor-Huelva et al., 2022). En consonancia, Oliva Delgado (2011) señala que los adolescentes con apego seguro se diferencian de quienes presentan un estilo inseguro por su mayor capacidad para percibir, etiquetar, expresar y regular sus emociones.

Los adolescentes con patrones de apego seguro suelen presentar mayores recursos, competencias y contextos familiares para afrontar las tareas evolutivas propias de la edad (Delgado Oliva, 2011). Asimismo, presentan una autoestima fortalecida y una disposición positiva en la relación consigo mismos y con los demás (Heredia García y Jaramillo Zembrano, 2024; Homola y Oros, 2023). Cuando las propias necesidades afectivas se encuentran cubiertas, resulta más probable la realización de acciones en favor de los otros, lo que se asocia con mayores niveles de empatía, valores humanos y una adecuada predisposición para ayudar. En este sentido, el apego seguro se vincula positivamente con la conducta prosocial y altruista, especialmente con acciones orientadas a responder a demandas o necesidades concretas (Balabanian et al., 2015; Páez y Rovella 2019).

Los adolescentes con patrones de apego inseguro ambivalente o preocupado presentan una limitada capacidad para regular sus emociones, lo que provoca que, con frecuencia, se vean desbordados por ellas. No resulta inusual la presencia de elevados niveles de ansiedad, depresión y estrés durante esta etapa evolutiva. La tendencia a mantener una visión negativa de sí mismos se refleja en puntajes bajos en las medidas de autoestima. Los problemas de conducta, como el consumo de sustancias o la actividad delictiva, surgen principalmente cuando el entorno familiar y comunitario es de riesgo. En contextos favorables, su comportamiento se aproxima al de los adolescentes con patrones de apego seguro (Oliva Delgado, 2011).

Por su parte, los adolescentes con apego evitativo presentan dificultades para percibir y expresar sus emociones, especialmente las negativas, que suelen inhibir y minimizar, y rara vez buscan apoyo cuando se sienten angustiados. No es habitual que tengan una visión negativa de sí mismos, aunque tienden a percibir de manera desfavorable a los demás. Algunos estudios señalan que su autoestima no difiere demasiado de las puntuaciones obtenidas en los adolescentes con patrones de apego seguro. Se asocia con una mayor incidencia de conducta antisocial, delictiva, consumo de sustancias y trastornos en la alimentación. A diferencia de los adolescentes preocupados, se muestran poco sensibles a las influencias familiares y contextuales (Oliva Delgado, 2011).

### Consideraciones finales

Llegados a este punto, opto porque este tramo final no sea un eco inerte de lo expuesto anteriormente. Tras navegar entre las corrientes de autores clásicos y contemporáneos, y analizar el rumbo que trazan los estudios transversales y longitudinales, es momento de permitir que mi propia voz —siempre en diálogo con la teoría— tome el protagonismo. Así, con el respaldo de la evidencia recolectada, me propongo hacer frente a la interrogante que da cuerpo a este trabajo, *Apego en la adolescencia: ¿estabilidad o cambio?*

Desde una perspectiva prototípica, el sistema comportamental de apego manifiesta una predisposición hacia la estabilidad a lo largo del ciclo vital. Los Modelos Operativos Internos operan como representaciones mentales que condensan la biografía afectiva del sujeto. En ellos residen las huellas de nuestras primeras interacciones, de cómo fuimos cuidados, tratados y amados. No constituye sólo un registro del pasado, sino la matriz que calibra las expectativas, la capacidad de confiar y, en definitiva, la brújula para conocer el mundo.

Al respecto, Bowlby (1988/2009) sostiene que, una vez que estos modelos se han vuelto habituales y en gran medida inconscientes:

(...) persisten en un estado más o menos no corregido e invariable incluso cuando el individuo, en años posteriores, se relaciona con personas que lo tratan de maneras totalmente diferentes a las adoptadas por sus padres cuando él era un niño (p. 152).

Esta afirmación remite a un sistema de difícil alteración, construido en las interacciones cotidianas de la niñez e incorporado como un rasgo constitutivo del sujeto. En la adolescencia se manifiestan las marcadas diferencias individuales, en las cuales el apego se despliega a través de matices específicos que ponen de manifiesto la especificidad de cada trayectoria vincular.

Aquellos adolescentes que durante sus primeros años contaron con un referente de cuidado sensible y responsivo, tienden a consolidar un estilo de apego seguro que perdura en esta etapa. Son jóvenes que habitan sus vínculos con la certeza de su propio valor, proyectando en sus relaciones esa misma calidez que recibieron en la infancia. Al haberse sentido profundamente amados, se mueven por el mundo reconociéndose dignos de afecto, lo que nutre su autoestima y su capacidad de empatía. Este bagaje actúa como un ancla invisible que les permite equilibrar la audacia de explorar con la necesidad de refugio, logrando afrontar los conflictos sin temor a la ruptura; para ellos, el desacuerdo es parte del pulso natural de un vínculo.

Como suele decirse, quien ha tenido la oportunidad de conocer el Mediterráneo difícilmente lo olvida; del mismo modo, quien ha contado con una figura de apego adecuada conservará esa impronta como referencia organizadora de su propia identidad (López, 2006). En este sentido, la idea de que el apego se mantiene estable resulta profundamente alentadora para los sujetos seguros. Por el contrario, quienes desarrollaron un estilo de apego inseguro evitativo o inseguro preocupado no corren con la misma suerte. Parecen condenados a transitar, una y otra vez, los corredores de la vulnerabilidad, reproduciendo lógicas de desobjetivación que sesgan su interpretación de la realidad y limitan su capacidad adaptativa frente a los desafíos cotidianos.

Por un lado, los adolescentes con un estilo de apego inseguro preocupado han crecido en vínculos de cuidado inconsistentes, lo que les impide tener la certeza sobre la disponibilidad del otro. Esta ambivalencia deriva en dificultades para la regulación emocional, un temor persistente al abandono y una elevada ansiedad que socava su autoestima. En algunos casos, se manifiesta a través de conductas de riesgo, como el consumo de sustancias o comportamientos delictivos, que actúan como intentos desadaptativos de tramitar su malestar.

Por otro lado, quienes presentan un apego inseguro evitativo crecieron junto a cuidadores de baja sensibilidad, lo que genera una dificultad significativa para identificar y expresar sus emociones. En estos jóvenes, la autoestima se blindó tras una autosuficiencia extrema que desvaloriza los vínculos afectivos. Esta desconexión emocional suele cristalizarse en comportamientos antisociales, donde la omnipotencia defensiva intenta sepultar sus vivencias de desamparo.

Sin embargo, autores contemporáneos de referencia, como Allen y Tan (2016) en Estados Unidos y Oliva Delgado (2011) en España, señalan que los estudios sobre la estabilidad del apego han arrojado resultados más bien modestos. Una posible explicación reside en la disparidad de los instrumentos utilizados para estudiar los vínculos de apego en los distintos momentos evolutivos. Mientras que en la infancia se utiliza la Situación del Extraño, en la adolescencia y la adultez predomina la *Entrevista de Apego Adulto* (AAI). Estos investigadores sugieren que ambos procedimientos podrían estar evaluando constructos diferentes, dado que el primero examina el sistema de apego en acción a partir de las conductas de separación y reencuentro, mientras que el segundo se focaliza en el sistema de cuidado y en la organización narrativa de las experiencias vinculares. Cabe preguntarse entonces si al contar con medidas más válidas y comparables, encontraríamos una estabilidad mayor o si, por el contrario, la variabilidad detectada es producto de la influencia del entorno y de la plasticidad inherente al desarrollo humano.

Ahora bien, ¿es posible pensar al sujeto en abstracto, aislado de su entorno? Considero que hacerlo alimenta la ilusión de una esencia independiente de la trama vincular y ambiental en la que este se constituye. Pero, ¿significa esto que el sujeto es un actor pasivo frente a su contexto? De ningún modo. Carrasco (1984/2010) lo define como un “Ser en Situación”, aquel que es a la vez sujeto y objeto de la historia; producto de su pasado, pero también productor de su futuro; receptor de una herencia vincular y, fundamentalmente, transformador potencial de su presente.

Concebir al sujeto como una entidad bio-psico-ambiental implica asumir que las experiencias vividas operan, con distintos niveles de intensidad, sobre la configuración de las representaciones mentales. Bajo esta premisa, los estilos de apego no deben interpretarse como determinismos o etiquetas estáticas, sino como esquemas que definen el umbral de expectativas sobre sí mismo y sobre los demás. Funcionan como un punto de partida, a través del cual comprender la lógica subyacente a sus conductas y dinámicas vinculares.

En este contexto, la adolescencia se presenta como un momento evolutivo que, en sí mismo, habilita la posibilidad de cambio. Las rutas se bifurcan y se abren caminos donde el sujeto puede elegir, con mayor o menor libertad, qué dirección tomar. Delgado Gallego et al. (2011) sugieren que, durante la adolescencia y la adultez emergente, los modelos de apego permanecen abiertos a los *inputs* del ambiente. Incluso, los adolescentes con apego inseguro son aún más sensibles al cambio que aquellos con apego seguro, en quienes el vínculo establecido cumple una función protectora y duradera.

Así, la complejización del pensamiento, impulsada por la aparición de las operaciones formales y el refinamiento de las conexiones sinápticas, dota al adolescente de una herramienta cognitiva de gran potencia. Esta capacidad le permite problematizar su propia biografía y el vínculo con sus figuras de cuidado, analizando las condiciones en las que estos se gestaron. Desde esta nueva lógica, es habitual que el joven asuma la posición de un riguroso enjuiciador. Además, la autosuficiencia emocional, la búsqueda de identidad y la remodelación identificatoria aventuran al adolescente a nuevos espacios de socialización. En ellos se cruzará con otros que podrán revelar nuevas formas de situarse ante la realidad. Estos lazos tienen el poder de sembrar la duda en lo cotidiano, permitiéndole cuestionar aquello que antes aceptaba como normal por hábito o como inevitable por naturaleza.

Siguiendo la metáfora botánica de Allen y Tan (2016), podemos pensar el sistema de apego como un árbol con raíces profundas en el vínculo temprano entre el bebé y su cuidador. En la adolescencia, esas raíces permanecen y sostienen la salud de la estructura, pero ahora dan lugar a un organismo complejo con múltiples facetas. Por ello, debemos prestar

atención tanto a la historia vincular con los cuidadores (el tronco), como al inicio de las relaciones íntimas con pares y parejas (las ramas). La forma final del árbol dependerá de cómo el adolescente procese su historia, mientras que la aparición de su propia capacidad de cuidar (las flores) afectará, en última instancia, al apego de la siguiente generación (las semillas).

Retomando la pregunta, ¿estabilidad o cambio?, podemos concluir que el sistema de apego presenta una predisposición a la estabilidad a lo largo de la vida. Sin embargo, se mantiene como una estructura permeable y flexible, capaz de integrar la formación de nuevos vínculos o la pérdida de los existentes. Si las experiencias son lo suficientemente significativas, el adolescente puede transformar el contenido de sus representaciones y sus estrategias emocionales, permitiendo incluso una reconfiguración de los modos en que aprendió a relacionarse afectivamente. Asimismo, los estilos de apego no deben entenderse como categorías estancas o aisladas; por el contrario, se manifiestan a través de una amplia gama de grados y configuraciones singulares. Es crucial considerar la multiplicidad de trayectorias, pues diferentes vivencias pueden conducir a manifestaciones de apego similares.

Si bien la interacción con las figuras de apego primarias influye profundamente en el modo en que, tiempo después, los adolescentes enfrentan sus tareas evolutivas, se relacionan con sus iguales, con sus parejas y regulan sus emociones, esto no puede reducirse a una relación lineal de causa-efecto. Es un proceso más complejo en el cual intervienen otras variables como el contexto sociocomunitario, las redes de contención familiar, la historia de los cuidadores, los valores culturales, las fuerzas del mercado y de la opinión pública. Además, esta perspectiva permite evitar la culpabilización simplista de los referentes de cuidado, que con frecuencia son colocados en el banquillo de los acusados. Ello no implica renunciar a la necesidad de seguir promoviendo políticas públicas orientadas a la sensibilización y al fomento de prácticas de crianza respetuosas que brinden seguridad.

Este recorrido invita a pensar cómo materializar este conocimiento en acciones en pos del bienestar de los adolescentes. Considero que se debe apostar por la construcción de espacios de sensibilización que permitan a los jóvenes superar las reproducciones acríticas, fomentando la reflexión sobre sus condiciones de vida y el lugar que ocupan —o aspiran a ocupar— dentro de la trama social y vincular. Se trata de trabajar desde las fortalezas y potencialidades, reafirmando su lugar como sujetos de derecho, su capacidad de agencia y la posibilidad de generar fluctuaciones en su cotidianidad.

Como profesionales de la psicología, nuestro rol es necesariamente activo. Podemos habilitar movimientos instituyentes que, a través de pequeñas pero significativas marcas,

abran paso a nuevas narrativas. Nos corresponde promover prácticas que respeten los derechos de niños, niñas y adolescentes, brindando orientación, contención y espacios genuinos de participación. El estudio sobre el apego en la adolescencia brinda herramientas para el abordaje en múltiples ámbitos, tanto en el espacio psicoterapéutico como en el institucional, el comunitario y en el diseño e implementación de políticas públicas.

### **A modo de cierre personal**

Finalizada la presente monografía, reconozco que mi subjetividad no emerge recién ahora: ha estado presente desde el inicio, manifestándose en la selección de los textos, en la jerarquización de los conceptos y en las omisiones deliberadas que han trazado este recorrido. Analizar la implicación parece en teoría una tarea sencilla, un tomar contacto con los hilos que guían esta investigación, sin embargo es un ejercicio de introspección profunda y un habitar aquello que late en nuestro interior. Es desnudarse frente al espejo de la propia historia y ser honestos con nosotros mismos, en ocasiones implica tocar el dolor que tantas veces se vuelve nuestro gran motor.

La elección de esta temática hunde sus raíces en quien soy, estudiante universitaria de primera generación y habitante orgullosa del interior, cumpliendo un sueño que me pertenece pero que se comparte con las muchas personas que lo hicieron posible. Soy una adulta emergente con cimientos en una adolescencia que me sacudió, regalándome una nueva forma de mirar y de estar. Pero ante todo soy hija de padres resilientes que con sus aciertos y sus fallos me criaron en el amor y en la confianza de mis capacidades, en la libertad de soñar y de crear mi propio horizonte. De ellos aprendí que no somos víctimas pasivas de las circunstancias sino que siempre, por mínimo que sea el gesto, podemos hacer algo para estar mejor.

Es así que asumo mi futuro rol profesional con la convicción de que es en la mirada del otro donde se comprende que la vida puede nombrarse con palabras distintas y, que desde ese lugar, tenemos mucho para aportar.

## Referencias

- Aberastury, A., y Knobel, M. (2010). *La adolescencia normal: Un enfoque psicoanalítico*. Paidós. (Trabajo original publicado en 1988).
- Acevedo, M. (2001). *La implicación: Luces y sombras del concepto lorauniano*. Universidad de Buenos Aires, Facultad de Ciencias Sociales, Equipo de Cátedras del Prof. Ferrarós.
- Ainsworth, M. D. S. (1969). *Maternal Sensitivity Scales* [Mimeograph]. Baltimore Longitudinal Project.  
[https://safersociety.org/wp-content/uploads/2022/07/06\\_Ainsworth-Maternal-Sensitivity-Scales-Paper.pdf](https://safersociety.org/wp-content/uploads/2022/07/06_Ainsworth-Maternal-Sensitivity-Scales-Paper.pdf)
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., y Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Lawrence Erlbaum Associates.
- Alatraste Martínez, N. G., Estrada Miranda, A., Ramírez Padilla, S. I., y Rodríguez Gómez, J. (2023). Estilo de apego del adolescente y el estilo de socialización parental percibido por adolescentes. *PsicoSophia*, 5(1). <https://doi.org/10.37354/rpsiso.2023.5.1.033>
- Alcindor-Huelva, P., Delgado Campos, A., Izquierdo Morejón, F. J., y Faya Barrios, M. (2022). Estilos de apego y perfil de dificultades en la regulación emocional en una muestra de adolescentes femeninas (16-19 años). *Revista de Psiquiatría Infanto-Juvenil*, 39(1), 10–24. <https://doi.org/10.31766/revpsij.v39n1a3>
- Allen, J. P., y Tan, J. S. (2016). The multiple facets of attachment in adolescence. En J. Cassidy y P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (3rd ed., pp. 399–415). Guilford Press.
- Allen, J. P., Grande, L., Tan, J., y Loeb, E. (2018). Parent and peer predictors of change in attachment security from adolescence to adulthood. *Child Development*, 89(4), 1120–1132. <https://doi.org/10.1111/cdev.12840>
- Amorín, D. (2010). Pubertad y adolescencia. En *Apuntes para una posible psicología evolutiva* (2.ª ed., pp. 121–128). Psicolibros-Waslala.
- Armus, M., Duhalde, C., Oliver, M., y Woscoboinik, N. (2012). *Desarrollo emocional. Clave para la primera infancia*. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia y Fundación Kaleidos. [https://fundacionkaleidos.org/wp-content/uploads/2022/05/Desarrollo\\_emocional\\_0a3\\_simple.pdf](https://fundacionkaleidos.org/wp-content/uploads/2022/05/Desarrollo_emocional_0a3_simple.pdf)

- Arnett, J. J. (2008). *Adolescencia y adultez emergente: Un enfoque cultural* (3.<sup>a</sup> ed.). Pearson Educación.
- Aulagnier, P. (1991). Construir(se) un pasado. *Revista de Psicoanálisis*, 13(3), 441–497.
- Balabanian, C., Lemos, V., y Vargas Rubilar, J. (2015). Apego percibido y conducta prosocial en adolescentes. *Revista Colombiana de Ciencias Sociales*, 6(2), 278–294. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=497856275005>
- Blakemore, S. J. (2018). *La invención de uno mismo: La vida secreta del cerebro adolescente*. Ariel.
- Bowlby, J. (1954). *Los cuidados maternos y la salud mental*. Oficina Sanitaria Panamericana, Oficina Regional de la Organización Mundial de la Salud.
- Bowlby, J. (1998). *El apego y la pérdida* (Vol. 1: *El apego*). Paidós. (Trabajo original publicado en 1969).
- Bowlby, J. (2009). *Una base segura: Aplicaciones clínicas de una teoría del apego* (E. Mateo, Trad.). Paidós. (Trabajo original publicado en 1988).
- Bowlby, J. (2014). *Vínculos afectivos: Formación, desarrollo y pérdida* (A. Guerra Miralles, Trad.; 6.<sup>a</sup> ed., rev.). Morata. (Trabajo original publicado en 1979).
- Bretherton, I. (1992). The origins of Attachment Theory: John Bowlby and Mary Ainsworth. *Developmental Psychology*, 28(5), 759.
- Cao, M. L. (2013). *Bordes y desbordes adolescentes* [Ponencia]. III Congreso de Psicoanálisis de las Configuraciones Vinculares: “Interrogando experiencias”. Asociación Argentina de Psicología y Psicoterapia de Grupo (AAPPG). <https://www.codajic.org/sites/default/files/CAO-Marcelo-Luis-Bordes-y-desbordes-adolescentes.pdf>
- Carbonell, O. A. (2013). La sensibilidad del cuidador y su importancia para promover un cuidado de calidad en la primera infancia. *Ciencias Psicológicas*, 7(2), 201–207. <https://doi.org/10.22235/cp.v7i1.52>
- Carbonell, O. A., y Ortiz Muñoz, J. A. (2022). Apego y relaciones familiares. En P. Pérez y M. Gómez (Comp.), *La intervención relacional basada en el apego: Fundamentos y métodos adaptados al contexto colombiano para la prevención del maltrato infantil* (pp. 115–156). Universidad del Externado.

- Carrasco, J. C. (2010). Situaciones límite y psicología alternativa. En *Aportes II: Comentarios sobre una práctica psicológica 1959–2008* (pp. 191–203). Juan Carlos Carrasco. (Trabajo original publicado en 1984).
- Carreras, M. A., Brizzio, A., González, R., Mele, S., y Casullo, M. M. (2008). Los estilos de apego en los vínculos románticos y no románticos: Estudio comparativo con adolescentes argentinos y españoles. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica*, 1(25), 107–124.  
[https://www.aidep.org/03\\_ridep/R25/R255.pdf](https://www.aidep.org/03_ridep/R25/R255.pdf)
- Carrillo, S. (1999). Marv Salter Ainsworth (1913-1999). *Revista Latinoamericana de Psicología*, 31(2), 383–386. Fundación Universitaria Konrad Lorenz.  
<https://www.redalyc.org/pdf/805/80531211.pdf>
- Causadias, J. M., Sroufe, L. A., y Herreros, F. (2011). The establishment of an attachment research network in Latin America: Goals, accomplishments, and challenges. *Attachment & Human Development*, 13(2), 193–198.  
<https://doi.org/10.1080/14616734.2011.554008>
- Corominas, J. (1997). *Breve diccionario etimológico de la lengua castellana*. Gredos.
- Delgado Gallego, I., Oliva Delgado, A., y Sánchez-Queija, I. (2011). Apego a los iguales durante la adolescencia y la adultez emergente. *Anales de Psicología*, 27(1), 155–163.  
<https://digitum.um.es/entities/publication/c560aed7-5794-46fc-9718-298486e072>
- Delval, J. (1998). *El desarrollo humano* (8.ª ed.). Siglo XXI Editores.
- Díez-Zamorano, M. Á., López-Villalobos, J. A., Serrano-Pintado, I., y Vicente González, L. (2023). Relación entre el tipo de apego y los eventos traumáticos vividos en adolescentes en riesgo psicosocial, en función del criterio de tener o no tener trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH). *Revista Iberoamericana de Psicología*, 16(2), 101–121. <https://doi.org/10.33881/2027-1786.rip.16210>
- Dolto, F. (1992). *Palabras para adolescentes o el complejo de la langosta*. Atlántida.
- Domínguez González, M. D. (2004). La construcción de la identidad en la juventud: Sociedad, cultura y género. En *III Jornadas Pedagógicas de la Persona. Identidad personal y educación* (pp. 1–9). Universidad de Sevilla.  
<http://hdl.handle.net/11441/50879>

- Dugravier, R., y Barbey-Mintz, A. S. (2015). Origen y conceptos de la teoría del apego. *Enfances y Psy*, 2015(2), 14–22. <https://doi.org/10.3917/ep.066.0014>
- Eddy Ives, L. S. (2014). La identidad del adolescente: Cómo se construye. *Revista de Formación Continuada de la Sociedad Española de Medicina de la Adolescencia*, 2(2), 14–18. <https://cdn.adolescenciasema.org/usuario/documentos/02-01%20Mesa%20debate%20-%20Eddy.pdf>
- Erikson, E. H. (1974). *Identidad, juventud y crisis*. Paidós.
- Erikson, E. H. (2000). La adolescencia y la edad escolar. En *El ciclo vital completado* (pp. 92–98). Paidós. (Trabajo original publicado en 1982).
- Fernández, M., y Durán, S. (2025). Apego, regulación emocional y bienestar psicológico en adolescentes. *Reincisol*, 4(8), 2690–2720. [https://doi.org/10.59282/reincisol.V4\(8\)2690-2720](https://doi.org/10.59282/reincisol.V4(8)2690-2720)
- Fernández Galindo, M. (2002). Teoría del apego y psicoanálisis. Hacia una convergencia clínica. *Cuadernos de Psiquiatría y Psicoterapia del Niño y del Adolescente*, 33-34, 5–34.
- Flores-Hernández, B. G., Guzmán-Pimentel, M., Martínez-Ruiz, L., Jiménez-Castro, M. P., Rojas-Solís, J. L., y Preciado, P. (2021). Breve caracterización de las (nuevas) relaciones románticas de adolescentes. *Avances en Psicología*, 29(1), 47–58. <https://www.aacademica.org/dr.jose.luis.rojas.solis/69>
- Freud, S. (1990). Tres ensayos de teoría sexual. En *Obras completas* (Vol. 7, pp. 109–222). Amorrortu. (Trabajo original publicado en 1905).
- Gago, J. (2014). *Teoría del apego. El vínculo*. Escuela Vasco Navarra de Terapia Familiar / Agintzari S. Coop. de Iniciativa Social.
- García, J. D., Miranda, M. F., Pérez, M. F. y Rodríguez, J. S. (2019). Factores sociales en las conductas de apego en adolescentes. *PsicoEducativa: reflexiones y propuestas*, 5(9), 27-32.
- García Sánchez, R. (2023). Historia y actualización de la teoría del apego / History and update of the attachment theory / História e atualização da teoria do apego. *Revista de Psicología Contemporánea*, 15(2), 45-60.

- García-Serrano, M. (2025). *Apego, funciones ejecutivas y bienestar psicológico en adolescentes* [Tesis doctoral, Universidad de Cádiz]. Repositorio Institucional UCA. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=386108>
- García Suárez, C. I., y Parada Rico, D. A. (2018). Construcción de adolescencia: Una concepción histórica y social inserta en las políticas públicas. *Universitas Humanística*, (85), 1–24. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.uh85.cach>
- Garrido-Rojas, L. (2006). Apego, emoción y regulación emocional: Implicaciones para la salud. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 38(3), 493–507. <https://pepsic.bvsalud.org/pdf/rlp/v38n3/v38n3a04.pdf>
- Giorgi, V. (2019, noviembre 5). A 30 años de la Convención de los Derechos del Niño: balances y desafíos [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=R9aP0QSta-k>
- Grassi, A. (2010). Adolescencia: reorganización y nuevos modelos de subjetividad. En A. Grassi y N. C. Córdova (Comps.), *Entre niños, adolescentes y funciones parentales: Psicoanálisis e interdisciplina* (pp. 29–36). Entreideas.
- Grunin, J. N. (2008). *Procesos de simbolización y trabajo de historización en la adolescencia*. *Cadernos de Psicopedagogía*, 7(12). <https://pepsic.bvsalud.org/pdf/cap/v7n12/v7n12a04.pdf>
- Hall, G. S. (1904). *Adolescence: Its psychology and its relations to physiology, anthropology, sociology, sex, crime, religion, and education* (Vols. 1–2). D. Appleton and Company.
- Halty, A., y Berástegui, A. (2021). ¿Cuidado materno, responsividad o sensibilidad? Una revisión del constructo de Ainsworth hasta hoy. *Clínica Contemporánea*, 12(3), e21, 1-17. <https://doi.org/10.5093/cc2021a20>
- Harlow, H. F. (1958). The nature of love. *American Psychologist*, 13(12), 673–685. <https://doi.org/10.1037/h0047884>
- Heredia García, M. I., y Jaramillo Zambrano, A. E. (2024). Estilo de apego y regulación emocional en adolescentes de la ciudad de Milagro. *Universidad y Sociedad*, 16(3), 22–32.
- Homola, S. Y., y Oros, L. B. (2023). Apego, autoestima y habilidades de autoexpresión social: Un modelo de encadenamiento causal en jóvenes y adolescentes [Attachment, self-esteem, and social self-expression skills: A causal chain model in

- young people and adolescents]. *Actualidades en Psicología*, 37(134), 85–98.  
<https://doi.org/10.15517/ap.v37i134.53536>
- Horno Goicoechea, P. (2014). Apego y adolescencia: Narrándose en el espejo de los otros. *Adolescere*, II(3), 19–28.  
<https://www.adolescere.es/apego-y-adolescencia-narrandose-en-el-espejo-de-los-otros/>
- Kancyper, L. (2013). Adolescencia: el fin de la ingenuidad. *Querencia. Revista de Psicoanálisis*, (14), 45–55.  
<https://revista.psico.edu.uy/index.php/querencia/article/view/158>
- Knobel, M. (2010). El síndrome de la adolescencia normal. En A. Aberastury y M. Knobel (Comp.), *La adolescencia normal: Un enfoque psicoanalítico* (pp. 35–109). Paidós. (Trabajo original publicado en 1988)
- Lillo Espinosa, J. L. (2004). Crecimiento y comportamiento en la adolescencia. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, (90), 57–71.  
<https://scielo.isciii.es/pdf/neuropsiq/n90/v24n2a05.pdf>
- López, F. (2006). Apego: estabilidad y cambio a lo largo del ciclo vital. *Infancia y Aprendizaje*, 29(1), 9–23. <https://doi.org/10.1174/021037006775380830>
- López Sánchez, F. (1993). El apego a lo largo del ciclo vital. En M. J. Ortiz Barón y S. Yárnoz Yaben (Coords.), *Teoría del apego y relaciones afectivas* (pp. 11–62). Servicio Editorial de la Universidad del País Vasco.
- López Sánchez, F. (2003). Apego y relaciones amorosas. *Información Psicológica*, (82), 36–48. <https://www.informaciopsicologica.info/revista/article/view/382/330>
- McElhaney, K. B., Allen, J. P., Stephenson, J. C., y Hare, A. L. (2009). *Attachment and autonomy during adolescence*. En R. M. Lerner y L. Steinberg (Eds.), *Handbook of adolescent psychology* (Vol. 1, *Individual bases of adolescent development*, pp. 358–403). John Wiley & Sons. <https://doi.org/10.1002/9780470479193.adlpsy001012>
- Main, M., y Solomon, J. (1990). Procedures for identifying infants as disorganized/disoriented during the Ainsworth Strange Situation. In M. T. Greenberg, D. Cicchetti, y E. M. Cummings (Eds.), *Attachment in the preschool years: Theory, research, and intervention* (pp. 121–160). University of Chicago Press.

- Marrone, M. (2022). La teoría del apego y algunos aspectos de sus aplicaciones clínicas. *Revista Psirelacional*, 3, 189–202. <https://revistapsirelacional.pt/wp-content/uploads/2022/11/mario-marrone-es.pdf>
- Martínez, B. (2013). El mundo social del adolescente: amistades y pareja. En E. Estévez (Coord.), *Los problemas en la adolescencia: respuestas y sugerencias para padres y educadores* (pp. 71–96). Editorial Síntesis.
- Meier, A., y Allen, G. (2007). *Romantic relationships from adolescence to young adulthood: Evidence from the National Longitudinal Study of Adolescent Health* (Working Paper No. 2007-03). University of Minnesota, Department of Sociology. [https://pop.umn.edu/sites/pop.umn.edu/files/wp-2007-3.pdf?utm\\_source=chatgpt.com](https://pop.umn.edu/sites/pop.umn.edu/files/wp-2007-3.pdf?utm_source=chatgpt.com)
- Molero Mañes, R. J., Sospedra Aguado, R., Sabater Barrocal, Y., y Plá Molero, L. R. (2011). La importancia de las experiencias tempranas de cuidado afectivo y responsable en los menores. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1), 511–519. <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349832328052.pdf>
- Mónaco, E., de la Barrera, U., y Montoya-Castilla, I. (2021). La influencia del apego sobre el bienestar en la juventud: El rol mediador de la regulación emocional. *Anales de Psicología*, 37(1). [https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0212-97282021000100003&script=sci\\_arttext&tlng=es](https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0212-97282021000100003&script=sci_arttext&tlng=es)
- Mónaco, E., y Montoya-Castilla, I. (2015). El apego a los padres y a los iguales en la adolescencia: Un estudio exploratorio. *Revista de Investigación en Psicología Social*, 3(1), 14–20. [https://www.researchgate.net/publication/355047537\\_El\\_apego\\_a\\_los\\_padres\\_y\\_a\\_los\\_iguales\\_en\\_la\\_adolescencia\\_un\\_estudio\\_exploratorio](https://www.researchgate.net/publication/355047537_El_apego_a_los_padres_y_a_los_iguales_en_la_adolescencia_un_estudio_exploratorio)
- Morales Silva, S., y Santelices Álvarez, M. P. (2007). Los modelos operantes internos y sus abordajes en psicoterapia. *Terapia Psicológica*, 25(2), 163–171. Sociedad Chilena de Psicología Clínica. [https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0718-48082007000200007](https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-48082007000200007)
- Moran Kneer, J., y Martínez Guzmán, C. (2019). El apego en la adolescencia: Una revisión sistemática de la investigación latinoamericana durante los últimos 15 años. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 28(2), 172–182. <https://doi.org/10.24205/03276716.2019.1098>

- Moreno, A. (2007). *La adolescencia*. UOC.  
<https://openaccess.uoc.edu/server/api/core/bitstreams/24abb246-8192-4c14-99d6-8de0fd1b8547/content>
- Morris, A. S., Ratliff, E. L., Cosgrove, K. T., y Steinberg, L. (2021). We know even more things: A decade review of parenting research. *Journal of Research on Adolescence*, 31(4), 870–888. <https://doi.org/10.1111/jora.12641>
- Oliva Delgado, A. (2004). Estado actual de la teoría del apego. *Revista de Psiquiatría y Psicología del Niño y del Adolescente*, 4(1), 65–81.
- Oliva Delgado, A. (2011). Apego en la adolescencia. *Acción Psicológica*, 8(2), 55–65. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=344030766005>
- Oliva Delgado, A., Parra Jiménez, Á., y Sánchez Queija, I. (2002). Relaciones con padres e iguales como predictoras del ajuste emocional y conductual durante la adolescencia. *Apuntes de Psicología*, 20(2). <https://www.apuntesdepsicologia.es/index.php/revista/article/view/1371>
- Organización Mundial de la Salud. (s. f.). *Salud del adolescente*. [https://www.who.int/es/health-topics/adolescent-health#tab=tab\\_1](https://www.who.int/es/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1)
- Páez, A., y Rovella, A. (2019). Vínculo de apego, estilos parentales y empatía en adolescentes [Attachment, parental styles and empathy in adolescents]. *Interdisciplinaria*, 36(2), 23–38. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=18060566002>
- Páez, M. (2014). Vínculos afectivos juveniles: dilemas y convergencias entre padres e hijos. *Revista Latinoamericana de Estudios de Familia*, 6, 114–129. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8737663>
- Parra, A., y Oliva, A. (2009). A longitudinal research on the development of emotional autonomy during adolescence. *The Spanish Journal of Psychology*, 12(1), 66–75. <https://doi.org/10.1017/s1138741600001487>
- Penagos, A., Rodríguez, M., Carrillo, S., y Castro, J. (2006). Apego, relaciones románticas y autoconcepto en adolescentes bogotanos. *Universitas Psychologica*, 5(1). [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1657-9267200600010003](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-9267200600010003)
- Perinat Maceres, A. (Coord.). (2003). *Los adolescentes en el siglo XXI: Un enfoque psicosocial*. Editorial UOC.

- Piaget, J. (1991). *Seis estudios de psicología*. Labor.
- Posada, G., y Waters, E. (2014). El sistema de comportamiento de cuidado: sensibilidad y apoyo de base segura. En B. Torres Gómez de Cádiz, J. M. Causadías y G. Posada (Eds.), *La teoría del apego: investigación y aplicaciones clínicas* (Cap. 3, pp. 75–97). Psimática.
- Purnamaningsih, E. H. (2017). Personality and emotion regulation strategies. *Archives*, 10(1). <https://doi.org/10.21500/20112084.2040>
- Ramos, V. (2015). Consideraciones conceptuales: adolescencia, sexualidad y derechos. En A. López Gómez (Coord.), *Adolescentes y sexualidad: Investigación, acciones y política pública en Uruguay (2005–2014)* (pp. 13–29). Facultad de Psicología, Universidad de la República.
- Reyes Martínez, C. (2025, 9 de junio). *John Bowlby y la teoría del apego: Historia, tipos y relevancia actual*. Humanitas. <https://humanitas.edu.mx/blog/academico/licenciatura/john-bowlby-y-la-teoria-del-apego-historia>
- Rocha, M., y Mena Matos, P. (2012). Componentes de apego en adolescentes portugueses. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 21(3), 197–208. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=281929021002>
- Rosenthal, G., y Knobel, M. (2010). El pensamiento en el adolescente y en el adolescente psicopático. En A. Aberastury y M. Knobel (Comps.), *La adolescencia normal: Un enfoque psicoanalítico* (pp. 142–156). Paidós. (Trabajo original publicado en 1988)
- Rother de Hornstein, M. C. (2003). Identidad y devenir subjetivo. En H. Lerner (Comp.), *Psicoanálisis: cambios y permanencias* (pp. 161–181). El Zorzal.
- Sánchez-Queija, I., y Oliva, A. (2003). Vínculos de apego con los padres y relaciones con los iguales durante la adolescencia. *Revista de Psicología Social*, 18(1), 71–86. <https://doi.org/10.1174/02134740360521796>
- Sánchez-Queija, I., y Oliva, A. (2015). A longitudinal view of peer-friendship relations and their association with parental attachment bonds. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 15(2), 259–272. <https://www.ijpsy.com/volumen15/num2/418.html>

- Santrock, J. W. (2003). *Psicología del desarrollo en la infancia* (7.<sup>a</sup> ed.). McGraw-Hill/Interamericana.
- Scharf, M., y Mayseless, O. (2007). Putting eggs in more than one basket: A new look at developmental processes of attachment in adolescence. *New Directions for Child and Adolescent Development*, (117), 1–22. <https://doi.org/10.1002/cd.191>
- Simpson, J. A. (1999). Attachment theory in modern evolutionary perspective. En J. Cassidy y P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (pp. 115–140). Guilford Press.
- Sroufe, L. A., Szteren, L., y Causadias, J. M. (2014). El apego como un sistema dinámico: Fundamentos de la teoría del apego. En B. Torres, J. M. Causadias y G. Posada (Eds.), *La teoría del apego: investigación y aplicaciones clínicas* (pp. 27–39). Psimática.
- Stange Espínola, I., Ortega Cambranis, A., Moreno Salazar, M. A., y Gamboa Esteves, C. (2017). Aproximación al concepto de pareja. *Psicología para América Latina*, 29, 7–22.  
[https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1870-350X201700030002](https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-350X201700030002)
- UNICEF. (2017). *The adolescent brain: A second window of opportunity*. UNICEF Office of Research – Innocenti.
- UNICEF Uruguay. (2021). *Neurodesarrollo* [Ficha]. UNICEF Uruguay.
- Urribarri, R. (2015). *Adolescencia y clínica psicoanalítica*. Fondo de Cultura Económica.
- Vargas, E., y Barrera, F. (2002). Adolescencia, relaciones románticas y actividad sexual: una revisión. *Revista Colombiana de Psicología*, 11, 115–134.  
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80401109>
- Vargas Calle, A. (2018). La experiencia emocional de relacionarnos con otros: Adolescencia y estilos de apego. *Revista Con-Sciencias Sociales*, 10(18), 49–64.  
<https://doi.org/10.35319/consciencias.20181851>
- Vega, V. C., Roitman, D., y Barrionuevo, J. A. (2011). Influencias del apego a la madre en el vínculo con los pares en la adolescencia: Diferencias entre una muestra femenina clínica y no clínica. *Anuario de Investigaciones*, 18, 1–15.

[https://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1851-16862011000100042](https://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1851-16862011000100042)

Viñar, M. N. (2009). *Mundos adolescentes y vértigo civilizatorio*. Noveduc.

Wilson, E. O. (1999). *Consiliencia: La unidad del conocimiento*. Círculo de Lectores.

Winnicott, D. W. (1979). Conceptos contemporáneos sobre el desarrollo adolescente y las inferencias que de ellos se desprenden en relación con la educación superior. En *Realidad y juego* (pp. 179–194). Gedisa.

Zacarés González, J. J., Romero Rodríguez, J. M., y García García, M. D. (2009). El desarrollo de la identidad en la adolescencia y adultez emergente: una comparación de la identidad global frente a la identidad en dominios específicos. *Anales de Psicología*, 25(2), 316–329. <https://www.redalyc.org/pdf/167/16712958014.pdf>

Zeifman, D. M., y Hazan, C. (2016). Pair bonds as attachments: Mounting evidence in support of Bowlby's hypothesis. En J. Cassidy y P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (3rd ed., pp. 202–223). Guilford Press.