



**Mi Universidad**

*Nombre del Alumno: Jennifer Aracely Hernández García*

*Nombre del tema: el apego*

*Parcial: I ero*

*Nombre de la Materia: investigación en psicología*

*Nombre del profesor: Guadalupe Recinos Vera*

*Nombre de la Licenciatura: Psicología*

*Cuatrimestre: 3ero*

## 1.1. INTRODUCCIÓN.

Desde el momento en que nacemos comenzamos a establecer vínculos emocionales con las personas de nuestro alrededor, estos lazos emocionales son fundamentales para nuestro desarrollo emocional, cognitivo y social a lo largo de toda nuestra vida.

Un concepto clave es el apego que se basa en cómo nos relacionamos con la humanidad y cómo buscamos proximidad, apoyo y seguridad en nuestras relaciones.

En este ensayo hablaremos un poco más sobre la definición de apego, y cómo es que de niños nos afecta el que nuestros progenitores no tengan sensibilidad con nosotros a lo largo de nuestra crianza.

## 1.2. DESARROLLO.

El apego es el vínculo afectivo profundo que se desarrolla entre un niño y sus cuidadores principales, generalmente los padres. Es un sistema biológico y emocional innato que busca protección, consuelo y seguridad.

El psicólogo John Bowlby fue uno de los primeros en investigar y crear teorías sobre el apego, tanto seguro como inseguro, y así poder demostrar que tanta importancia tiene para un niño la sensibilidad de sus cuidadores hacia ellos.

Podemos observar que en el apego seguro y el inseguro, el apego seguro se caracteriza por la confianza y la sensación de seguridad que brindan los progenitores a su bebé, los padres que brindan un apego seguro son sensibles a las necesidades emocionales del niño, estos responden de manera consistente y afectuosa y fomentan un ambiente cálido y seguro.

Los niños que desarrollan un apego seguro tienden a sentirse cómodos explorando su entorno porque saben que tienen una base segura a la cual regresar si llega a presentarse cualquier inconveniente.

El apego inseguro puede manifestarse de diferentes maneras, esta el apego ambivalente que se caracteriza por la incertidumbre y la preocupación sobre si los cuidadores estarán disponibles y responderán a las necesidades del niño. Los niños con este tipo de apego suelen mostrar una necesidad constante de atención y pueden tener dificultades para explorar su entorno de manera independiente.

El apego evitativo se refiere a una situación en la que el niño evita el contacto emocional con los cuidadores que son emocionalmente distantes o poco receptivos a las necesidades del niño, estos niños en la adultez pueden llegar a desarrollar una actitud de independencia excesiva.

El apego desorganizado es una mezcla del apego evitativo y el ansioso, estos niños desarrollan un tipo de inseguridad sobre sus progenitores o cuidadores.

El tipo de apego que se forma en la infancia puede tener un impacto duradero en la vida del individuo, los niños con un apego seguro tienden a tener una mayor autoestima, mejores habilidades sociales y emocionales, y son más capaces de regular sus propias emociones. Además, están mejor preparados para establecer relaciones saludables en la edad adulta.

Los niños con apego inseguro pueden experimentar dificultades para regular sus emociones, mostrar comportamientos agresivos o de búsqueda excesiva de atención, y tener dificultades en las relaciones interpersonales.

### **1.3. CONCLUSIÓN**

El apego seguro es un ingrediente esencial para un desarrollo saludable y una vida emocionalmente equilibrada, los vínculos que se llegan a formar seguros proporcionan a los niños una base emocional sólida desde la cual pueden explorar y aprender sobre el mundo que les rodea. Por otro lado, los vínculos inseguros pueden llevar a dificultades en el funcionamiento emocional y social.

Es importante saber que el apego no es algo fijo o definitivo. A través de experiencias positivas y relaciones posteriores, es posible cambiar y desarrollar un apego más seguro.

#### 1.4. BIBLIOGRAFÍA.

Clínica, D. I. L. (2021, November 2). *Todo sobre el apego evitativo: Desde la infancia a las relaciones adultas*. Iratxe López Psicología.

<https://iratxelopezpsicologia.com/apego-evitativo/>

Eugenia, M. (n.d.). *apego y pérdida: redescubriendo a John Bowlby*. Conicyt.Cl.

Retrieved June 10, 2023, from

<https://scielo.conicyt.cl/pdf/rcp/v85n3/art01.pdf>

Fernández, M. (2022, February 10). *La Teoría del Apego de Bowlby. Etapas y*

*Características*. Montse Fernández. <https://awenpsicologia.com/teoria-del-apego/>