

Apego doloroso: El impacto de los vínculos en la salud mental

Autores:

Credidio, Josten

Universidad UMECIT, Panamá
Licenciatura en psicología general
jostencredidio01@gmail.com
<https://orcid.org/0009-0009-3175-6576>

Pérez, Allyson

Universidad UMECIT, Panamá
Licenciatura en psicología general
allyson.juliethh@gmail.com
<https://orcid.org/0009-0004-2595-5871>

Sánchez, Michael

Universidad UMECIT, Panamá
Licenciatura en psicología general
damian101x@gmail.com
<https://orcid.org/0009-0006-6175-2881>

Docente Asesor:

Sarco Santo, Amelia

Universidad UMECIT, Panamá
Asignatura: Método de Investigación en Psicología
ameliasarco@umecit.edu.pa
<https://orcid.org/0000-0001-9524-4080>

Sede: La Chorrera

DOI: 10.37594/sc.v1i6.1620

Resumen

El propósito de este artículo fue investigar cómo los vínculos afectivos disfuncionales, conocidos como “apegos dolorosos”, impactan la salud mental. Se aplicó una metodología cualitativa basada en revisión documental para analizar estudios sobre teorías del apego y su relación con la salud emocional. Los hallazgos destacaron que experiencias tempranas de apego inseguro pueden llevar a dificultades en la regulación emocional y relaciones interpersonales en la vida adulta, aumentando la vulnerabilidad a trastornos como ansiedad y depresión. Esto sugiere la necesidad de intervenciones tempranas para promover relaciones saludables desde la infancia. En conclusión, comprender y abordar los apegos dolorosos es crucial para mejorar el bienestar emocional y promover relaciones más saludables a lo largo de la vida.

Palabras clave: Apego, emociones, salud mental, vínculos.

Painful attachment: The impact of bonds on mental health

Abstract

The purpose of this article was to investigate how dysfunctional attachments, known as “painful attachments”, impact mental health. A qualitative methodology based on documentary review was applied to analyze studies on attachment theories and their relationship with emotional health. The findings highlighted that early experiences of insecure attachment can lead to difficulties in emotional regulation and interpersonal relationships in adulthood, increasing vulnerability to disorders such as anxiety and depression. This suggests the need for early interventions to promote healthy relationships from infancy. In conclusion, understanding and addressing painful attachments is crucial for improving emotional well-being and promoting healthier relationships across the lifespan.

Keywords: Attachment, bonding, mental health, emotions.

1. INTRODUCCIÓN

Justificación

El estudio de los vínculos afectivos y su impacto en la salud mental es crucial para comprender cómo las relaciones interpersonales influyen en el bienestar psicológico. La investigación puede proporcionar información valiosa sobre los mecanismos mediante los cuales los apegos dolorosos afectan la calidad de vida, la estabilidad emocional y el desarrollo de trastornos mentales.

Seguiremos la línea de investigación de salud y prevención en el área de salud mental con un eje en los procesos socio afectivos este se refiere a como desarrollamos la capacidad de comprender, expresar y regular sus emociones en nuestra infancia.

Los resultados de esta investigación tienen el potencial de beneficiar a diversas poblaciones, incluyendo individuos que han experimentado relaciones que afectan su salud mental y profesionales de la salud mental. Al comprender mejor el impacto de los vínculos, se pueden desarrollar estrategias para apoyar a aquellos que sufren o han experimentado apegos dolorosos.

Este estudio puede ayudar a resolver problemas reales al proporcionar herramientas y métodos para identificar y tratar los efectos negativos de las relaciones disfuncionales en la salud mental. Los profesionales de la salud podrán utilizar estos hallazgos para mejorar las terapias y tratamientos dirigidos a pacientes que enfrentan dificultades emocionales debido a sus relaciones interpersonales.

La investigación tiene el potencial de apoyar teorías existentes sobre el apego y la salud

mental. Al explorar las dinámicas específicas de los apegos, se pueden identificar nuevos factores y variables que contribuyen a la comprensión teórica del vínculo entre relaciones afectivas y bienestar psicológico. Al utilizar métodos cualitativos, se pueden obtener datos completos sobre las experiencias de los individuos.

Descripción de la temática o problema de investigación

El término “*apego doloroso*” se refiere a un tipo de conexión emocional que, en lugar de brindar seguridad y bienestar, causan sufrimiento y tienen un impacto negativo en la salud mental de las personas involucradas. Los lazos afectivos son esenciales para el bienestar emocional y psicológico, por lo que esta área es crucial. Cuando estos lazos se vuelven problemáticos, pueden contribuir al desarrollo de una variedad de patologías psicológicas, lo que disminuye la calidad de vida y el bienestar emocional de las personas.

El problema principal en la investigación sobre el apego doloroso es comprender cómo los vínculos afectivos disfuncionales afectan la salud mental. Identificar los factores que contribuyen a la formación de estos vínculos, los mecanismos a través de los cuales afectan el bienestar psicológico y las posibles intervenciones para reducir sus efectos negativos son aspectos cruciales que requieren atención.

Autores (Bartholomew y Horowitz, 1991; Bowlby, 1986; Lyddon y Sherry, 2001) consideran que la relación de apego permite obtener protección y seguridad en situaciones de peligro y/o amenaza. La calidad del vínculo, la respuesta sensible y consistente de las figuras de apego a las necesidades los niños, será un factor determinante para el desarrollo de la personalidad y, específicamente, para la generación de los patrones de relación interpersonal que perdurarán en la adolescencia y la edad adulta (Feeney y Noller, 2001; Lyddon y Sherry, 2001; Meyers, 1998; Rosenstein y Horowitz, 1996; Sherry, Lyddon y Henson, 2007).

Para abordar esta problemática, es fundamental reconocer y clasificar los diversos tipos de apegos dolorosos. Los tipos de apego infantil inicialmente descritos por Ainsworth y Bowlby (1991) han servido como base para desarrollar diferentes clasificaciones de apego en la adultez. Así, Bartholomew elabora una clasificación dimensional y prototípica del apego a partir de la percepción que una persona tiene de sí misma (self) y de los demás (Bartholomew 1990; Bartholomew y Horowitz, 1991). La combinación de una visión positiva o negativa de uno mismo y de los otros da como resultado cuatro estilos de apego: seguro, preocupado, temeroso y evitativo.

El estilo de apego seguro se caracteriza por el predominio de una valoración positiva de sí mismo

y por la capacidad de percibir a los otros como personas en quien confiar, accesibles y sensibles a las propias necesidades. Las personas con estilo evitativo tienden a evitar la intimidad, tienen una visión más positiva de sí mismos y desconfían de los demás, se muestran escépticos en las relaciones de proximidad y se protegen poniendo distancia y sobrevalorando su necesidad de independencia (Bartholomew, 1990; Bartholomew y Horowitz, 1991). Por otro lado, nos encontramos con los estilos preocupado y temeroso, que tienen una visión del (self) es decir de sí mismos negativa.

El estilo preocupado tiende a devaluarse a sí mismo y a ensalzar a los otros, de manera que busca la aprobación y la valoración de los demás. Estas personas pueden confiar ciegamente, sin percibir defectos, limitaciones o riesgos, y son más vulnerables a la soledad y a la depresión. Por último, las personas con estilo de apego temeroso tienen una visión negativa tanto de sí mismos como de los demás, se autodevalúan y tienden a permanecer en un estado de hipervigilancia defensiva y a establecer relaciones en las que se muestran reservados y suspicaces. Buscan la relación y la proximidad, pero con desconfianza y miedo a ser rechazados (Castillo y Medina, 2007).

En la adolescencia, los estilos de apego adquieren un protagonismo especial, ya que es un periodo evolutivo en el que se establecen vínculos de amistad y de pareja. También se incrementa la capacidad reflexiva sobre uno mismo y los demás, lo que favorece que se revisen los vínculos establecidos con los progenitores o figuras sustitutivas (Allen, McElhaney, Kuperminc y Jodl, 2004; Allen, Moore, Kuperminc y Bell, 1998; Sánchez-Queija y Oliva, 2003). Además, la relación entre apego y salud mental está sólidamente establecida.

Los adolescentes y jóvenes en los que predomina un apego seguro tienden a ser más abiertos, autónomos y socialmente aceptados, presentan menos sintomatología depresiva, menos conductas delictivas y, en general, niveles más bajos de psicopatología (Allen et al., 1998; Allen, Porter, McFarland, McElhaney y Marsh, 2007; Scott Brown y Wright, 2003). Por el contrario, los apegos inseguros (temeroso, preocupado, evitativo) se asocian a mayor presencia de sintomatología ansiosa y depresiva, dificultades de relación y de adaptación y, en general, a un mayor riesgo de desarrollar trastornos psicopatológicos (Allen, Hauser y Borman-Spurrell, 1996; Allen et al., 2007; Fonagy, et al., 1996; Keskin y Çam, 2010; McLewin y Muller, 2006; Muller, Lemieux y Sicoli, 2001; Scott Brown y Wright, 2003; Soares y Dias, 2007).

Específicamente, el apego evitativo se relaciona con trastornos de conducta, abuso de sustancias, conductas delictivas y rasgos esquizoides (Allen et al., 1996; Allen, et al., 2007; Lyddon y Sherry, 2001; Rosenstein y Horowitz, 1996 Sherry et al., 2007) y el apego preocupado con trastornos afectivos, dificultades en las relaciones interpersonales y patrones dependientes de personalidad

(Bartholomew y Horowitz, 1991; Rosenstein y Horowitz, 1996; Sherry et al., 2007). Desde la perspectiva del modelo dimensional de Bartholomew se ha observado que en las personas con una visión negativa de sí mismos (apegos preocupado y temeroso) se incrementa la presencia de creencias disfuncionales y la vulnerabilidad a desarrollar psicopatología: la visión negativa de uno mismo sería el factor predictivo más fiable de la aparición de sintomatología, mientras que las personas con una visión positiva de sí mismos presentan mejor salud mental y más calidad en sus relaciones (McLewin y Muller, 2006; Muller, et al., 2001).

Los efectos psicológicos de mantener relaciones dolorosas son significativos. Los problemas de salud mental como la depresión, la ansiedad y la baja autoestima son comunes entre las personas involucradas en estas relaciones. Estos problemas no solo afectan el bienestar emocional, sino también su salud física, relaciones sociales y desempeño laboral.

Diversos factores influyen en la formación y el mantenimiento de lazos dolorosos. Los antecedentes familiares son cruciales; crecer en una familia disfuncional o abusiva puede normalizar estos patrones de relaciones, haciéndolos parecer inevitables o ineludibles. Las experiencias de la infancia también son importantes; las experiencias de abuso, negligencia o falta de apego seguro durante la infancia pueden tener un impacto significativo en cómo se forman las relaciones en el futuro. Además, los rasgos de personalidad como la baja autoestima, la dependencia emocional y la ansiedad pueden hacer que una persona sea más propensa a establecer y mantener relaciones dolorosas.

Sufrir maltrato por parte de las figuras de apego coloca a quien lo sufre en una experiencia paradójica: maltrata quien tendría que proteger y ofrecer seguridad y consuelo. De ahí que una de las consecuencias más frecuentes del maltrato sea una vivencia de desprotección en las relaciones, de falta de amor y bienestar (Lynch y Ciacchetti, 2002; Mikulincer, Hirschberger, Nachmias y Gillath, 2001). Existe evidencia empírica de una mayor prevalencia de estilos de apego inseguros en los adolescentes que han sufrido maltrato intra-familiar y, como consecuencia, de mayor vulnerabilidad al desarrollo de psicopatología (problemas de conducta, depresión, suicidio, ira, etc.) y de relaciones interpersonales problemáticas (López-Soler et al., 2012; McLewin y Muller, 2006; Muller, Goebel-Fabri, Diamond y Dinklage, 2000; Muller y Lemieux, 2000; Shaffer, Huston y Egeland, 2008; Thornberry, Henry, Ireland y Smith, 2010).

Con la exposición de estos no se pretende afirmar que haber sufrido maltrato aboca necesariamente a desarrollar apego inseguro y trastornos mentales. De hecho, es posible establecer diferentes tipos de vínculos con los progenitores y/o cuidadores, permitiendo así la vinculación segura con alguna

figura significativa (Delgado, Oliva y Sánchez-Queija, 2011; Howes y Hamilton, 1992; Sánchez-Queija y Oliva, 2003). Además, los adolescentes maltratados pueden encontrar a lo largo de su vida a otras personas que les ayuden a elaborar lo vivido y a trabajar para que su manera de relacionarse no se vea afectada negativamente. Es posible que alguna de esas personas sea un profesional, educador social, psicoterapeuta, psicólogo clínico, psiquiatra. Desde esta perspectiva, tener en cuenta el estilo de apego resulta imprescindible para formular la problemática del adolescente, establecer una alianza terapéutica sólida y plantear la intervención. Así, McBride, Atkinson, Quilty y Powell (2006) hallaron que la psicoterapia cognitiva era más eficaz que la terapia interpersonal en pacientes con depresión mayor y apego evitativo.

Es fundamental crear recomendaciones tanto para profesionales de la salud mental como para personas que buscan mejorar la calidad de sus relaciones afectivas para abordar de manera efectiva el apego doloroso. Es fundamental que los profesionales de la salud mental incluyan evaluaciones de vínculos afectivos en sus prácticas clínicas y brinden terapias centradas en la relación. Fomentar la reflexión y el autoconocimiento, buscar apoyo profesional cuando sea necesario y trabajar en el desarrollo de relaciones saludables y equilibradas son pasos importantes para mejorar el bienestar emocional de las personas.

El apego doloroso es un fenómeno complejo con un impacto profundo en la salud mental. Comprender cómo estos vínculos afectan nuestro bienestar es crucial para desarrollar estrategias de intervención efectivas. Al hacerlo, no solo mejoramos nuestra calidad de vida emocional, sino que también promovemos relaciones más saludables y equilibradas. Este conocimiento es esencial para cualquier persona que busque comprender y mejorar sus vínculos afectivos, así como para los profesionales dedicados a apoyar el bienestar psicológico de sus pacientes.

Antecedentes investigativos

Esta investigación presenta como antecedentes los siguientes artículos: (PSISE psicólogos Infantiles Madrid | Centro de Psicología Madrid, 2021) La teoría del apego, formulada inicialmente por John Bowlby (1969/1982), se centra en la importancia de las relaciones tempranas y cómo estas influyen en el desarrollo emocional y social de los individuos. Según Bowlby, el apego se define como un vínculo emocional profundo y perdurable que conecta a una persona con otra a través del tiempo y el espacio. Este vínculo es esencial para la supervivencia y el desarrollo humano, ya que proporciona una base segura desde la cual el niño puede explorar el mundo y desarrollar habilidades cognitivas y emocionales.

Estudios recientes, como el presentado por el Instituto de Formación Psicológica de Madrid, han

demostrado que el apego seguro en la infancia está asociado con una mayor capacidad para manejar el estrés, establecer relaciones saludables y mantener una autoestima adecuada en la adultez. Este tipo de apego se forma cuando los cuidadores son sensibles y responden consistentemente a las necesidades del niño, creando una sensación de seguridad y confianza.

Por otro lado, la investigación publicada en Scielo (Mónaco, de la Barrera, & Inmaculada, 2021) resalta cómo las experiencias tempranas de apego inseguro, caracterizadas por la inconsistencia, negligencia o abuso, pueden llevar a dificultades en la regulación emocional y la formación de relaciones interpersonales saludables en la vida adulta. Estos individuos pueden presentar mayor vulnerabilidad a trastornos emocionales como la ansiedad y la depresión.

La comprensión del apego y su impacto a largo plazo ha permitido desarrollar intervenciones terapéuticas enfocadas en reparar y fortalecer los vínculos afectivos, tanto en niños como en adultos.

Formulación de la interrogante

¿Qué efecto tienen los apegos dolorosos en los vínculos y la salud mental de los jóvenes?

Objetivo(s) o propósito

Analizar el impacto del apego doloroso en la salud mental, investigando cómo los vínculos afectivos influyen en el bienestar psicológico y emocional de los jóvenes.

Breve desarrollo teórico y conceptual

John Bowlby (1986, 1998), psiquiatra y psicoanalista, trabajó durante años en clínica infantil y planteó la teoría del apego, que sostiene que los seres humanos tienen una tendencia a formar vínculos afectivos sólidos con personas específicas a lo largo de su vida. Con el tiempo, la propuesta de Bowlby se ha convertido en una de las teorías más influyentes en el campo de la psicología y considerada actualmente como un cuerpo sistemático con importante investigación empírica.

Para Bowlby (1986), el comportamiento de apego es todo aquel que permite al sujeto conseguir o mantener proximidad con otra persona. Este comportamiento motiva la búsqueda de la interacción entre el niño pequeño y sus padres o cuidadores. Las funciones principales de los cuidadores serían ofrecerle al niño una base segura desde la cual explorar el mundo, y estar disponibles para contener y proteger al niño cuando este lo necesite. La interacción entre el cuidador y el niño determina la calidad del vínculo, lo que se relaciona con los modelos operantes internos que Bowlby (1980) identificó. Estos modelos son expectativas que tiene el niño acerca de sí mismo y de los demás, permitiéndole anticipar, interpretar y responder a la conducta de sus figuras de apego, integrando

experiencias presentes y pasadas en esquemas cognitivos y emocionales. Las relaciones tempranas de apego influyen en la capacidad para regular el estrés, la atención y la función mentalizadora de los individuos. Regulación emocional.

La regulación emocional es de gran importancia para el bienestar psicológicos de los jóvenes. La regulación emocional es la capacidad de controlar cómo experimentamos y expresamos nuestras emociones (Gross y John, 2003) y se desarrolla a partir del temperamento y las primeras experiencias de apego (Séguin y MacDonald, 2018; Sarisoy, 2017). Para mejorarla, se debe fomentar vínculos seguros desde la infancia, ofreciendo un ambiente de apoyo emocional (Sroufe, 2000). En la adultez, las personas con apego seguro suelen buscar apoyo emocional y usar estrategias constructivas para manejar sus emociones (Garrido-Rojas, 2006; Mikulincer y Shaver, 2013). Los jóvenes con apegos ansiosos o evitativos pueden buscar terapias que promuevan la conciencia emocional y desarrollen mejores estrategias de regulación, como la aceptación y el cambio de pensamientos negativos (Manning et al., 2017; Mikulincer y Florian, 2003). Estas estrategias mejoran el bienestar emocional, la felicidad y el rendimiento laboral (Skoyen et al., 2013; Ronen y Zuroff, 2017).

Diferencias individuales en la calidad del apego

Las primeras investigaciones detalladas sobre las diferencias individuales en apego fueron dirigidas por Ainsworth (Feeney & Noller, 2001), quien trabajó con Bowlby en una asociación importante y prolífica (Marrone, 2001). Basándose en observaciones realizadas a través de un procedimiento estandarizado de laboratorio llamado Situación Extraña (Strange Situation), de interacciones madre-hijo, Ainsworth, Blehar, Waters y Wall (1978) desarrollaron la primera clasificación de apego en niños y describieron tres patrones generales: seguro, inseguro evitativo y ambivalente. A través de la situación extraña, bebés con apego seguro presentan conductas de exploración activa, se disgustan ante la separación del cuidador, pero tienen una respuesta positiva cuando éste vuelve y se consuelan con facilidad. Bebés con apego evitativo presentan conductas de distanciamiento, no lloran al separarse del progenitor, se concentran en los juguetes y evitan el contacto cercano. Bebés con apego ambivalente reaccionan fuertemente a la separación, presentan conductas ansiosas y de protesta como llorar y aferrarse, muestran rabia, no se calman con facilidad y no retoman la exploración. Posteriormente, Main y Solomon (1986) agregaron una cuarta categoría desorganizada para algunos bebés que muestran conductas desorientadas en presencia del progenitor.

Con el tiempo, el interés por la evaluación del apego se amplió al ámbito del apego adulto. Una de las pioneras fue Mary Main, quien junto a su equipo diseñaron la Entrevista de Apego Adulto

(Adult Attachment Interview) (George, Kaplan & Main, 1985, citado en Feeney & Noller, 2001), que mide las representaciones actuales de las experiencias de apego a través de la narrativa. Se establecieron tres patrones de apego: seguro, indiferente y preocupado. Más tarde se formularon dos nuevas categorías: irresuelto/desorganizado e inclasificable. Adultos seguros realizan relatos coherentes y consistentes de su infancia, integran experiencias distintas, reflexionan sobre sus vivencias y poseen un sentido de equilibrio. Adultos indiferentes realizan relatos incoherentes e incompletos, minimizan la relevancia del apego, tienen una imagen positiva de las figuras de apego, pero no logran dar ejemplos concretos de ello y suelen negar experiencias negativas. Adultos preocupados se muestran rabiosos, dan relatos detallados de los conflictos con sus figuras de apego, oscilan entre evaluaciones positivas y negativas sin notarlo y su lenguaje suele ser confuso, vago y poco claro.

Estilos de apego y emociones características

Existe cierto acuerdo en relación con la presencia de emociones específicas, en mayor o menor grado e intensidad, en cada estilo de apego. Tomando el aporte de distintos autores, es posible explicar qué relaciones se han ido estableciendo y, aunque existe un amplio espectro de investigaciones en el área, se aprecian ciertas coincidencias que se tratará de relevar.

Los estilos de apego que son adquiridos durante la infancia tienen un impacto en el bienestar emocional de los jóvenes. El modo en que se establecen y mantienen los vínculos emocionales a lo largo de la vida es importante para entender cómo los jóvenes manejan sus relaciones interpersonales y su bienestar en general.

Los jóvenes con apego seguro buscan relaciones sanas, con baja ansiedad y evitación, lo que les permite sentirse cómodos con la cercanía, confiar en sus amigos y parejas, buscar apoyo cuando lo necesitan, y experimentar altos niveles de bienestar. En cambio, los jóvenes con apego inseguro ansioso presentan altos niveles de ansiedad en sus relaciones, una fuerte necesidad de cercanía y temor al rechazo. Por otro lado, los jóvenes con apego inseguro evitativo prefieren la independencia emocional y evitan la intimidad, con altos niveles de evitación y bajos de ansiedad y tienden a minimizar sus emociones.

Apego seguro

Ainsworth et al. (1978) señalan que las emociones más frecuentes de los bebés con apego seguro en la situación extraña son la angustia ante las separaciones del cuidador y la calma cuando éste vuelve. En la interacción con el cuidador, se destacan la calidez, confianza y seguridad. Kobak y Sceery (1988), en una investigación sobre adolescentes y apego, concluyen que los pares evalúan

a sujetos con apego seguro como menos ansiosos en comparación con ambos grupos inseguros, y con menores índices de hostilidad que en el estilo evitativo. Los sujetos con apego seguro reportan menos síntomas de estrés.

Kerr, Melley, Travea y Pole (2003) exploran la relación entre apego adulto, experiencia y expresión emocional, y encuentran que el grupo seguro reporta niveles más altos de afecto positivo, gran cantidad de energía y placer, alta concentración y bajos niveles de tristeza y apatía.

2. METODOLOGÍA

Este es un estudio de corte cualitativo para indagar cómo las experiencias tempranas de apego influyen en el desarrollo emocional y la formación de relaciones interpersonales en la adultez. El diseño de estudio de la investigación es descriptivo que, según Rodríguez, J. (2010) considera que la investigación descriptiva es un tipo de estudio que se caracteriza por describir y analizar fenómenos, sin evaluar o intervenir en el objeto de estudio.

La técnica utilizada es la información documental y su instrumentó es revisión de documentos en línea.

Se recopiló información relevante sobre la teoría del apego y su impacto en la salud mental, utilizando fuentes como Redalyc, Scielo y PSISE.

Este trabajo es realizado en 4 fases a saber:

1. Se procedió a elegir el tema de investigación y se consolidó un grupo de trabajo.
2. Se utilizaron fuentes de búsqueda académicos que ofrezcan datos enriquecedores como artículos, estudios y documentos sobre la teoría del apego y su impacto en la salud mental.
3. Se leyeron y analizaron las fuentes seleccionadas, destacando los conceptos principales, temas relevantes y se procedió a la redacción del artículo, estructurándolo de manera coherente y enriquecida con el conocimiento extraído de las fuentes.
4. Se realizó una revisión final del artículo para corregir errores gramaticales, ortográficos y de formato para la publicación del artículo en la revista semilla científica siguiendo sus directrices de publicación.

3. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Luego de la revisión de documentos en línea se sabe que el apego se define como un vínculo emocional profundo que se desarrolla entre un niño y su cuidador principal y tiene un impacto importante en la salud mental a lo largo de la vida.

Los estilos de apego seguro se correlacionan positivamente con una mejor salud psicológica y bienestar general. Los jóvenes con apego seguro reportan mayores niveles de satisfacción con la vida y menos emociones negativas en sus relaciones. Mientras que las experiencias tempranas de apego inseguro, caracterizadas por la inconsistencia, negligencia o abuso, pueden llevar a dificultades en la regulación emocional y la formación de relaciones interpersonales saludables en la vida adulta. Estos individuos pueden presentar mayor vulnerabilidad a trastornos emocionales como la ansiedad y la depresión.

La regulación emocional actúa como un mediador significativo entre el estilo de apego y el bienestar subjetivo. La capacidad de regular las emociones puede mitigar los efectos negativos de un apego ansioso o evitativo sobre el bienestar.

Es fundamental implementar herramientas de evaluación en escuelas y entornos pediátricos para identificar los trastornos del apego en la primera infancia y desarrollar programas educativos para padres y cuidadores que se centren en la importancia de un apego seguro y la construcción de relaciones saludables con los niños. Además, promover campañas de concientización pública sobre los efectos del estrés por apego en la salud mental y el bienestar general puede aumentar la conciencia y la comprensión, preparar y distribuir materiales educativos sobre el apego seguro y estrategias para superar los efectos del estrés por apego, así como facilitar seminarios web y foros. El acceso a otros recursos en línea puede ampliar el alcance de la información.

En el entorno escolar, los programas de educación socioemocional son esenciales para enseñar a niños y jóvenes la importancia de las relaciones saludables. La implementación integral de estas estrategias puede ayudar a abordar los efectos de los apegos dolorosos en la salud mental y promover relaciones y salud mental más saludables en los jóvenes.

4. CONCLUSIONES

En conclusión, esta investigación no solo se busca resalta el impacto negativo de los vínculos dolorosos en la salud mental, sino que también enfatiza la importancia que tiene abordar y comprender los diferentes tipos de apegos. Al identificar cómo las relaciones problemáticas influyen en el bienestar psicológico, se fomenta un enfoque proactivo para desarrollar estrategias que reduzcan sus efectos negativos.

La investigación evidencia que se requieren intervenciones específicas para evaluar los vínculos en la práctica clínica, así como terapias que se enfoquen en las relaciones. Se considera fundamental que los profesionales de la salud mental colaboren cercanamente con las personas afectadas para

promover la autoconciencia y puedan establecer vínculos sanos.

Además, los hallazgos destacan la importancia de la educación sobre los efectos que existen de los vínculos dolorosos, tanto para los profesionales como para el público en general, se debe promover una mayor empatía y comprensión. Se sugiere que futuras investigaciones deberían explorar más a fondo los mecanismos y factores que mantienen los vínculos afectivos disfuncionales, con el objetivo principal de mejorar las terapias y la calidad de vida de quienes se ven afectados por estos vínculos dolorosos y promover relaciones más saludables en los jóvenes.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Camps, S., Castillo, J., & Cifre, I. (marzo de 2014). Apego y psicopatología en adolescentes y jóvenes que han sufrido maltrato: implicaciones clínicas. Obtenido de Scielo: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1130-52742014000100007
- Garrido-Rojas, L. (junio de 2006). APEGO, EMOCIÓN Y REGULACIÓN EMOCIONAL. Obtenido de Redalyc: <https://www.redalyc.org/pdf/805/80538304.pdf>
- Gonzalez, R. (2024). Concepto de Investigación Descriptiva según Autores: Según autores. Obtenido de Conceptopedia: <https://conceptopedia.de/investigacion-descriptiva-segun-autores-segun-autores/>
- Mónaco, E., de la Barrera, U., & Inmaculada, M. (21 de junio de 2021). La influencia del apego sobre el bienestar en la juventud: el rol mediador de la regulación emocional. Obtenido de Scielo: https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0212-97282021000100003&script=sci_arttext&tlng=es
- PSISE psicólogos Infantiles Madrid | Centro de Psicología Madrid. (22 de julio de 2021). La teoría del apego. Obtenido de Psise Madrid: <https://psisemadrid.org/teoria-del-apego/>