

# La Inteligencia Emocional y su Interacción con los Estilos de Apego

Arista Bolaños, Melany Johanna<sup>12</sup>

(E-MAIL: melanyj.aristabolanos@gmail.com)

<sup>1</sup>Clínica San Pablo

<sup>2</sup>Centro Integral de la Salud Psicovital

Palabras Clave: Inteligencia emocional, estilos de apego, desarrollo personal.

La inteligencia emocional es uno de los temas más acrecentados entre los campos de la psicología, la educación y el desarrollo personal; pues trata sobre la capacidad que cada persona tiene para poder entender, identificar y manejar su mundo emocional, así como el de las personas que conviven con nosotros. Por otro lado, los estilos de apego describen patrones personales que son expresados a través de nuestra relación con los demás y son formados en las primeras etapas del desarrollo humano, llegando a influir a lo largo de todo el ciclo de vida de la persona.

Para comprender como es que la inteligencia emocional puede interactuar con los estilos de apego, el primer paso consiste en comprender las características de los cuatro estilos propuestos por la teoría de Bowlby y Ainsworth (Bretherton, 1992), quienes los separaron en las siguientes categorías: seguro, ansioso-preocupado, evitativo y desorganizado. El primer estilo, apego seguro, esta caracterizado por la gran confianza que tiene en su relación con los demás y la disponibilidad que tiene este al momento de interactuar con otros. Por otra parte, el estilo ansioso-preocupado se caracteriza por una necesidad anormal de cercanía con los demás,

sintiendo mucha preocupación y estrés frente a la posibilidad de ser rechazado. Siguiendo con la descripción, el estilo evitativo difiere del anterior, pues este suprime sus emociones para evitar algún tipo de compromiso emocional con los demás. Finalmente, el estilo desorganizado está asociado con experiencias traumáticas de la infancia como la violencia, abuso, abandono, entre otros, lo cual genera que la persona manifieste respuestas incoherentes a las emociones que experimenta.

En el otro aspecto tenemos a la inteligencia emocional, la cual tiene una importancia mayor en la formación y manejo de estos estilos de apego (Walker et al., 2006), ya que las personas que gozan de una inteligencia emocional elevada poseen mayores herramientas para comprender y manejar las emociones de sí mismo y su entorno, aspecto que sería de gran importancia al momento de relacionarse con otras personas. Por ejemplo, un individuo inteligente emocionalmente puede ser más competente de reconocer y expresar sus necesidades emocionales de manera precisa, lo cual fomenta relaciones maduras y satisfactorias con los demás.

Además, la inteligencia emocional en práctica puede determinar cómo

leemos las señales emocionales de nuestro entorno, situación que podría influir directamente con el estilo de apego presente. Por ejemplo, un individuo con una inteligencia emocional escasa puede tener interpretaciones equivocadas sobre las señales de afecto de otra persona, y detectarlas como amenazantes o que busquen directamente manipularlo, generando así un estilo de apego más parecido al ansioso-preocupado; mientras que otra persona con una alta inteligencia emocional sería más competente para distinguir cuando una emoción es real o, por el contrario, busca generar alguna ganancia para el interlocutor; lo cual se asocia directamente con un estilo de apego más parecido al seguro.

Otro aspecto a considerar sobre esta interacción es el relativo al poder de la inteligencia emocional para determinar directamente la calidad de las relaciones con los otros, ya que las personas que tienen niveles altos de inteligencia emocional también generan espacios donde las relaciones con los demás están más empapadas de satisfacción y solidez, puesto que sus habilidades emocionales les permiten expresar sus ideas y deseos de forma efectiva, solucionar problemas constructivamente y con más empatía

frente a los demás. Aspectos que son valorados entre las personas al momento de convivir en sociedad, haciendo que estas relaciones sean más firmes a lo largo del tiempo; situación que puede influir en la seguridad y estabilidad de los diferentes estilos de apego.

Por otro lado, cuando existen carencias en la inteligencia emocional las relaciones interpersonales suelen ser conflictivas y muchas veces desequilibradas, lo cual genera, en su mayoría; estilos de apego disfuncionales, ya que estas personas tienden a expresar sus emociones de formas poco saludables, generando conflictos y discusiones en sus relaciones. Esto puede contribuir, posteriormente, al desarrollo de estilos de apego inseguros o desorganizados, que a su vez pueden perpetuar patrones de interacción negativos a lo largo del tiempo.

Por ende, es importante destacar que la relación entre la inteligencia emocional y los estilos de apego es bidireccional, lo cual no es más que la afirmación de que su relación es dinámica y constante, modificándose una a la otra en cada situación social que el ser humano experimenta. Dicho de

otro modo, los estilos de apego que hemos formado en nuestra infancia definen, muchas veces, la forma como generamos, mantenemos y expresamos nuestra inteligencia emocional, ya que estos influyen en nuestra capacidad para reconocer y manejar nuestras emociones; esta situación sucede también de forma inversa cuando la inteligencia emocional que mantenemos determina como analizamos y respondemos a las experiencias de apego, generando respuestas que pueden motivar o disminuir la presencia de algún estilo de apego en particular.

Finalmente, al estar la inteligencia emocional y los estilos de apego tan intrínsecamente relacionados; la capacidad de reconocer, comprender y gestionar nuestras propias emociones es fundamental para el desarrollo de estilos de apego seguros y satisfactorios, mientras que los estilos de apego pueden influir en la forma en que desarrollamos y expresamos nuestra inteligencia emocional a lo largo de la vida. Al comprender esta interacción compleja, podemos cultivar relaciones más saludables y satisfactorias, tanto con nosotros mismos como con los demás.

## Referencias

- Bretherton, I. (1992). The origins of attachment theory: John Bowlby and Mary Ainsworth. *Developmental Psychology*, 28(5), 759-775. [https://cmapspublic2.ihmc.us/rid=1LQX400NM-RBVKH9-1KL6/the%20origins%20of%20attachment%20theory%20john%20bowlby%20and\\_mary\\_ainsworth.pdf](https://cmapspublic2.ihmc.us/rid=1LQX400NM-RBVKH9-1KL6/the%20origins%20of%20attachment%20theory%20john%20bowlby%20and_mary_ainsworth.pdf)
- Walker, S. A., Double, K. S., Kunst, H., Zhang, M., & MacCann, C. (2006). Emotional Intelligence and Attachment in Adulthood: A Meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 184, 111174. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111174>

