

La complejidad de los vínculos en la adolescencia: entre la diversidad de historias personales y la fragilidad de las relaciones contemporáneas

The complexity of relationships in adolescence: between the diversity of personal histories and the fragility of contemporary relationships

Dulce K. Alonso Serna ^a

Abstract:

Human relationships constitute a multi-determined phenomenon where subjective trajectories, emotional configurations, and sociocultural frameworks converge. This essay examines the tension between the conscious intentionality of bonding and the unconscious determinants derived from early attachment experiences. Through an integrative approach that articulates attachment theory and intersubjectivity, it analyzes how internal working models and parenting styles (secure, avoidant, ambivalent, and disorganized) act as cognitive-affective templates that facilitate or inhibit bond consolidation. It argues that interpersonal compatibility is not a construct dependent solely on will or elective affinity, but rather on a complex intersubjective negotiation between the defenses and needs of each psyche. The text posits that "impossible encounters" should not be pathologized as individual deficits, but understood as manifestations of the structural diversity of life histories and the resistance of learned attachment schemas to otherness. It concludes with the need for a clinical and social perspective that transcends the logic of relational success or failure, recognizing the complexity of otherness in the construction of the relational fabric.

Keywords:

Human relationships, attachment, intersubjectivity, parenting styles, bond.

Resumen:

Las relaciones humanas constituyen un fenómeno multideterminado donde convergen trayectorias subjetivas, configuraciones emocionales y marcos socioculturales. El presente ensayo examina la dimensión tensional entre la intencionalidad consciente de vinculación y los determinantes inconscientes derivados de las experiencias vinculares tempranas. A través de un enfoque integrador que articula la teoría del apego y la intersubjetividad, se analiza cómo los modelos operativos internos y los estilos de crianza (seguro, evitativo, ambivalente y desorganizado) actúan como plantillas cognitivo-afectivas que facilitan o inhiben la consolidación del vínculo. Se argumenta que la compatibilidad interpersonal no es un constructo dependiente exclusivamente de la voluntad o de la afinidad electiva, sino de una compleja negociación intersubjetiva entre las defensas y necesidades de cada psiquismo. El texto postula que los 'encuentros imposibles' no deben patologizarse como déficits individuales, sino comprenderse como manifestaciones de la diversidad estructural de las historias de vida y la resistencia de los esquemas vinculares aprendidos ante la alteridad. Se concluye con la necesidad de una clínica y una mirada social que trascienda la lógica del éxito o fracaso relacional, reconociendo la complejidad de la otredad en la construcción de la trama vincular.

Palabras Clave:

Relaciones humanas, apego, intersubjetividad, estilos de crianza, vínculo.

Introducción

El ejercicio de la psicología en el nivel medio superior se sitúa en un punto crítico del desarrollo humano, donde convergen procesos de construcción de identidad, reorganización emocional y redefinición de los vínculos

significativos. La adolescencia, como plantea Erik Erikson (1968), constituye una etapa marcada por la tensión entre identidad y confusión de roles, en la cual los sujetos buscan consolidar un sentido de sí mismos en medio de múltiples influencias.

^a Autor de Correspondencia, Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo | Preparatoria Número 5| Ixtlahuaco, Hidalgo | México, <https://orcid.org/0000-0002-1506-2787>, Email: dulce_alonso@uaeh.edu.mx

En este contexto, el psicólogo escolar no solo atiende problemáticas individuales, sino que interviene en entramados relacionales complejos, donde las dinámicas familiares, sociales y culturales influyen directamente en el bienestar del adolescente. Investigaciones contemporáneas han destacado que los modelos de apego y las capacidades de mentalización son determinantes en la forma en que los jóvenes regulan sus emociones y construyen vínculos (Fonagy & Target, 2005; Mikulincer et al., 2017).

Desde esta perspectiva, el presente ensayo sostiene que ser psicólogo en preparatoria implica enfrentar la complejidad de los vínculos humanos desde una lógica intersubjetiva, donde los retos se encuentran profundamente ligados a las condiciones familiares y socioculturales de los estudiantes, mientras que las satisfacciones emergen en los procesos de resignificación, resiliencia y continuidad del acompañamiento más allá del espacio escolar. La relevancia de este tema radica en la necesidad de repensar la práctica psicológica educativa no solo como intervención, sino como un ejercicio ético y relacional en un contexto contemporáneo atravesado por nuevas formas de vinculación.

Desarrollo

El núcleo familiar como matriz de complejidad vincular

Uno de los principales retos en la práctica psicológica en preparatoria radica en que gran parte de las problemáticas atendidas tienen su origen en el sistema familiar. Desde el enfoque ecológico de Urie Bronfenbrenner (1987), la familia constituye el microsistema primario donde se configuran las primeras experiencias afectivas y relacionales. Sin embargo, cuando este entorno se caracteriza por dinámicas disfuncionales, se generan patrones que impactan directamente en la regulación emocional y en la capacidad de establecer vínculos saludables.

En este sentido, la teoría del apego ha demostrado que los modelos operativos internos influyen en la manera en que los adolescentes interpretan sus relaciones (Bowlby, 1988; Mikulincer et al., 2017). Así, el espacio escolar se convierte en un escenario donde se reproducen conflictos originados en el hogar, lo que plantea un desafío significativo para el psicólogo, quien debe intervenir sin contar siempre con la participación directa del sistema familiar.

Psicoeducación y cultura contemporánea: entre estereotipos y subjetividad

Otro reto relevante es la dificultad de promover procesos de psicoeducación en un contexto donde los adolescentes están fuertemente influenciados por redes sociales y modelos culturales que privilegian la inmediatez, la superficialidad y la validación externa. Como señala Daniel Goleman (1995), la falta de desarrollo de competencias emocionales limita la capacidad de los individuos para reconocer y regular sus estados internos.

Desde enfoques más recientes, Daniel J. Siegel (2012) plantea que la integración emocional y la construcción del self dependen de la calidad de las relaciones interpersonales. No obstante, cuando estas relaciones están mediadas por estereotipos o dinámicas superficiales, los adolescentes pueden desarrollar dificultades para establecer vínculos auténticos y saludables.

La invisibilidad del malestar: entre apariencia y subjetividad

Un desafío adicional en la práctica clínica escolar es la detección de problemáticas emocionales en estudiantes que aparentan estabilidad. Muchos adolescentes logran sostener una imagen funcional en el ámbito académico, mientras experimentan conflictos internos significativos. Este fenómeno puede entenderse desde la perspectiva de la mentalización, definida como la capacidad de comprender los estados mentales propios y ajenos (Fonagy & Target, 2005).

Cuando esta capacidad es limitada, los jóvenes pueden presentar dificultades para expresar su malestar, lo que exige del psicólogo una escucha clínica profunda y una sensibilidad particular para identificar señales sutiles.

El vínculo terapéutico como espacio intersubjetivo

Entre las principales satisfacciones de la labor psicológica en preparatoria se encuentra la posibilidad de construir un vínculo de confianza con los estudiantes. Desde el enfoque humanista de Carl Rogers (1961), la relación terapéutica basada en la empatía, la congruencia y la aceptación incondicional constituye el eje del cambio psicológico.

En este sentido, el espacio de atención psicológica se configura como un lugar de contención emocional, donde los adolescentes pueden expresar aquello que no encuentran lugar en otros contextos. La recurrencia de los estudiantes a este espacio refleja la construcción de un

vínculo significativo, lo que evidencia su valor como herramienta de intervención.

Resiliencia y continuidad del proceso psicológico

Otra satisfacción importante radica en observar los procesos de cambio en los estudiantes, así como en el reencuentro con egresados que, tiempo después, reconocen el impacto del acompañamiento psicológico en su vida. Desde la perspectiva de la resiliencia, Ann S. Masten (2014) plantea que el desarrollo humano se caracteriza por la capacidad de adaptarse positivamente a la adversidad.

En este sentido, el hecho de que los egresados regresen como profesionistas o en búsqueda de apoyo terapéutico refleja la continuidad del proceso psicológico y la interiorización de herramientas emocionales. Estas experiencias confirman que la intervención en la preparatoria trasciende el momento inmediato y se proyecta en el desarrollo a largo plazo.

Los hallazgos expuestos permiten comprender que la práctica del psicólogo en preparatoria se sitúa en un campo donde convergen múltiples dimensiones: la familiar, la social, la cultural y la subjetiva. La literatura contemporánea sobre apego y mentalización (Fonagy & Target, 2005; Mikulincer et al., 2017) respalda la idea de que las dificultades en los vínculos no son excepciones, sino una constante en la experiencia humana.

En este sentido, los llamados “encuentros imposibles” pueden entenderse como el resultado de la colisión entre estructuras subjetivas que no logran establecer una sintonía relacional. Desde esta perspectiva, el objetivo del trabajo psicológico no es necesariamente resolver todos los conflictos, sino acompañar al sujeto en la comprensión de sus propios patrones vinculares, favoreciendo procesos de insight y regulación emocional.

Conclusión

Ser psicólogo en preparatoria implica enfrentar la complejidad de los vínculos humanos en una etapa de profundo cambio y vulnerabilidad. Los retos asociados a las dinámicas familiares, la influencia sociocultural y la invisibilidad del malestar emocional se entrelazan con satisfacciones vinculadas al acompañamiento, la resiliencia y la continuidad del proceso terapéutico.

En esta última instancia, aprehender la complejidad de los vínculos humanos exige integrar la dialéctica entre el encuentro y el desencuentro, reconociendo que toda relación se construye en tensión con la otredad. Más que

perseguir el ideal de una armonía homeostática, el desafío clínico y existencial reside en cultivar una metacognición vinculante, que permita discernir entre la construcción de espacios intersubjetivos fértiles y aquellos escenarios donde la colisión de estructuras subjetivas demanda el establecimiento de límites éticos.

Así, reconocer que la imposibilidad del vínculo también constituye una forma de respeto hacia la alteridad del otro, representa un posicionamiento clínico que otorga profundidad y sentido a la práctica psicológica en el ámbito educativo.

Las relaciones humanas suelen ser abordadas desde un reduccionismo funcionalista que privilegia variables como la comunicación o la afinidad. No obstante, en la práctica, los vínculos interpersonales revelan una complejidad que excede dichas categorías. Es frecuente observar que, aun existiendo interés mutuo, ciertas relaciones no logran sostenerse, mientras que otras se consolidan con relativa facilidad.

Esta aparente contradicción invita a cuestionar los supuestos tradicionales sobre la compatibilidad interpersonal. En lugar de entender las relaciones como encuentros entre individuos aislados, resulta más pertinente concebirlas como espacios de interacción entre historias subjetivas, configuradas a partir de experiencias tempranas, estilos de crianza y procesos de socialización (Bowlby, 1988). No obstante, los desarrollos contemporáneos han ampliado esta comprensión al incorporar la dimensión intersubjetiva y neurobiológica del vínculo, señalando que la calidad de las relaciones depende de la capacidad de mentalizar y de la co-regulación emocional en contextos relacionales (Fonagy et al., 2020; Siegel, 2020). Asimismo, la investigación reciente en apego destaca que los vínculos no son estructuras fijas, sino sistemas dinámicos que se reorganizan continuamente en la interacción con otros, en función de experiencias relacionales actuales (Mikulincer & Shaver, 2022).

Desde una perspectiva contemporánea, las relaciones humanas pueden entenderse como procesos intersubjetivos, en los que cada individuo no solo interactúa con el otro, sino también con las representaciones internas que ha construido a lo largo de su vida.

La teoría del apego plantea que las experiencias tempranas con figuras significativas configuran “modelos operativos internos” que guían las expectativas y conductas en relaciones posteriores (Bowlby, 1988).

Estos modelos no operan de manera consciente, pero influyen en aspectos fundamentales como la confianza, la regulación emocional y la percepción del otro.

En este sentido, cuando dos personas se relacionan, no lo hacen únicamente desde el presente, sino desde estructuras psíquicas previamente organizadas. Esto explica por qué, en ocasiones, las interacciones se cargan de significados que no siempre corresponden a la situación actual, sino a experiencias pasadas reactivadas en el vínculo.

Los estilos de crianza constituyen uno de los principales contextos de formación de dichas estructuras. Baumrind (1991) identifica que las prácticas parentales influyen de manera significativa en el desarrollo de competencias emocionales y sociales.

Por ejemplo, contextos autoritarios pueden generar individuos con dificultades en la expresión emocional o con una tendencia a la rigidez relacional, mientras que contextos permisivos pueden favorecer la espontaneidad, pero también la dificultad para establecer límites claros. Por su parte, estilos democráticos tienden a promover habilidades de regulación emocional y comunicación asertiva.

Cuando estas configuraciones se encuentran en una relación, no siempre resultan compatibles. Las diferencias no necesariamente implican disfunción, pero sí pueden generar tensiones que requieren un alto nivel de conciencia y trabajo relacional para ser gestionadas.

Uno de los elementos más estudiados en las relaciones humanas es la comunicación. Sin embargo, su complejidad radica en que no se limita a la transmisión de información, sino que implica procesos de interpretación.

Watzlawick (1976) sostiene que toda comunicación tiene un nivel de contenido y un nivel relacional, siendo este último el que define cómo debe interpretarse el mensaje. Esto implica que dos personas pueden atribuir significados distintos a una misma interacción, generando malentendidos incluso en contextos de buena intención.

Así, las dificultades relacionales no siempre derivan de la ausencia de habilidades comunicativas, sino de la divergencia en los marcos de referencia desde los cuales se interpreta la realidad.

En el imaginario social persiste la idea de que las relaciones exitosas son aquellas en las que predomina la armonía. No obstante, la evidencia empírica sugiere que el conflicto es un componente inherente a los vínculos humanos (Gottman, 1999).

Sin embargo, es necesario distinguir entre conflictos gestionables y diferencias estructurales. Mientras que los primeros pueden resolverse mediante estrategias de comunicación y negociación, las segundas pueden reflejar incompatibilidades más profundas relacionadas con valores, necesidades emocionales o estilos de vinculación.

Desde esta perspectiva, no todas las relaciones están destinadas a consolidarse. Reconocer los límites de la compatibilidad no implica fracaso, sino una comprensión más realista de la diversidad humana.

Una de las tendencias más comunes en el análisis de las relaciones es la individualización del conflicto, es decir, atribuir las dificultades a características personales de uno o ambos individuos.

No obstante, esta perspectiva puede resultar reduccionista. Como señala Orcasita (2018), los vínculos humanos están atravesados por factores psicosociales que exceden al individuo, incluyendo normas culturales, contextos sociales y aprendizajes previos.

En este sentido, las dificultades relacionales deben entenderse como fenómenos emergentes de la interacción entre múltiples variables, más que como fallos individuales aislados. Este enfoque permite desplazar la lógica de la culpabilización hacia una comprensión más amplia y contextualizada.

Las relaciones humanas son, en esencia, espacios de encuentro entre trayectorias diversas. Cada vínculo implica la interacción de historias, aprendizajes y formas de significar la realidad que no siempre resultan compatibles.

Desde una perspectiva objetiva, no todas las relaciones pueden ni deben sostenerse. La compatibilidad interpersonal no depende únicamente de la intención o el esfuerzo, sino de la convergencia —parcial o suficiente— de estructuras subjetivas.

En este sentido, comprender la complejidad de las relaciones humanas implica aceptar tanto la posibilidad del encuentro como la del desencuentro. Más que aspirar a vínculos ideales, el desafío radica en desarrollar una mirada crítica y consciente que permita reconocer cuándo una relación puede construirse y cuándo, por el contrario, es necesario establecer límites.

Referencias

- [1] Baumrind, D. (1991). La influencia del estilo de crianza en la competencia y el consumo de sustancias en la adolescencia. *Revista de la Adolescencia Temprana* (pp. 11–44).
- [2] Bronfenbrenner, U. (1987). *La ecología del desarrollo humano*. Paidós.
- [3] Bowlby, J. (1988). Una base segura: El vínculo entre padres e hijos y el desarrollo humano saludable. Libros básicos.
- [4] Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. Norton.
- [5] Fonagy, P., & Target, M. (2005). Bridging the transmission gap: An end to an important mystery of attachment research? *Attachment & Human Development*, 7(3), 333–343.
- [6] Fonagy, P., Luyten, P., Allison, E., & Campbell, C. (2020). Mentalizing, epistemic trust and the phenomenology of psychotherapy. *Psychopathology*, 53(2), 94–103.
- [7] Goleman, D. (1995). *Inteligencia Emocional*. Bantam Books.
- [8] Gottman, J. (1999). La clínica matrimonial: Una terapia matrimonial con base científica. W. W. Norton & Company.
- [9] Masten, A. S. (2014). *Magia cotidiana: Resiliencia en el desarrollo*. Guilford Press.
- [10] Mikulincer, M., Shaver, P. R., & Berant, E. (2017). Teoría e investigación del apego: Nuevas direcciones y temas emergentes. *Revista de Personalidad y Psicología Social*, 112(6), 971–992.
- [11] Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2022). *El apego en la edad adulta: estructura, dinámica y cambio (2.ª ed.)*. Guilford Press.
- [12] Orcasita, L. T. (2018). Factores psicosociales en la construcción de relaciones humanas.
- [13] Rogers, C. R. (1961). *El desarrollo de la mente: Cómo interactúan las relaciones y el cerebro para moldear nuestra identidad (2.ª ed.)*. Guilford Press.
- [14] Siegel, D. J. (2012). *The developing mind: How relationships and the brain interact to shape who we are (2nd ed.)*. Guilford Press.
- [15] Siegel, D. J. (2020). *El desarrollo de la mente (3.ª ed.)*. Guilford Press.
- [16] Watzlawick, P. (1976). *Teoría de la comunicación humana*. Herder.