



# Padres y educación en la era digital

Edición preparada por:  
Isabel Martínez Sánchez

**169** colección  
estudios



**PADRES Y EDUCACIÓN  
EN LA ERA DIGITAL**



# **PADRES Y EDUCACIÓN EN LA ERA DIGITAL**

Edición preparada por:  
**Isabel Martínez Sánchez**



---

Ediciones de la Universidad  
de Castilla-La Mancha

Cuenca, 2021

PADRES Y EDUCACIÓN EN LA ERA DIGITAL / edición preparada por Isabel Martínez Sánchez. – Cuenca : Ediciones de la Universidad de Castilla-La Mancha, 2020  
120 p. ; 24 cm.– (Estudios ; 169)  
ISBN 978-84-9044-369-9  
1.Relacionesescuela/comunidadyrelacionesescuela/hogar2.InternetenlaenseñanzaI.Martínez Sánchez, Isabel, ed. lit. II. Universidad de Castilla-La Mancha, ed. III. Título IV. Serie 004.738.5:37  
159.9  
JNKP – VFXC1 -

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación solo puede ser realizada con la autorización de EDICIONES DE LA UNIVERSIDAD DE CASTILLA-LA MANCHA salvo excepción prevista por la ley.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos – [www.cedro.org](http://www.cedro.org)), si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

- © de los textos e imágenes: sus autores.
- © de la edición: Universidad de Castilla-La Mancha.

Edita: Ediciones de la Universidad de Castilla-La Mancha.

Colección ESTUDIOS n.º 169.

Diseño de la colección:  
C.I.D.I. (Universidad de Castilla-La Mancha).



Esta editorial es miembro de la UNE, lo que garantiza la difusión y comercialización de sus publicaciones a nivel nacional e internacional.

ISSN-L: 2255-2618

I.S.B.N.: 978-84-9044-369-9 (Edición impresa)

I.S.B.N.: 978-84-9044-428-3 (Edición electrónica)

D.O.I.: [http://doi.org/10.18239/estudios\\_2021.169.00](http://doi.org/10.18239/estudios_2021.169.00) (Edición electrónica)

D.L.: CU 70-2020

Composición: Compobell

Impresión: Masquelibros

Hecho en España (U.E.) – *Made in Spain (E.U.)*



Esta obra se encuentra bajo una licencia internacional Creative Commons CC BY 4.0.

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra no incluida en la licencia Creative Commons CC BY 4.0 solo puede ser realizada con la autorización expresa de los titulares, salvo excepción prevista por la ley. Puede Vd. acceder al texto completo de la licencia en este enlace: <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.es>

## ÍNDICE

Autores .....	11
La era digital: el uso de la red y el ciberacoso .....	15
<i>Isabel Martínez y Leoncio Camino</i>	
Retos de investigación en la era digital: estilos educativos parentales .....	27
<i>Fernando García</i>	
La encrucijada de la adolescencia en la sociedad digital: ¿qué pueden hacer los padres? .....	39
<i>Óscar F. García</i>	
Perspectivas teóricas en el estudio del desarrollo humano: la escuela y la familia como oportunidad para el desarrollo .....	49
<i>Óscar F. García y Emilia Serra</i>	
Carencias en la educación matemática en la actualidad. ¿En qué fallamos desde hace más de 20 años? .....	59
<i>Laura Jiménez Márquez</i>	
Familia y salud mental en la actualidad. Intervención multifamiliar en un centro de rehabilitación laboral. ....	75
<i>Carlos Vaquero, Alicia Alfageme y Montserrat Cebollero</i>	
El desarrollo de los vínculos en la sociedad actual: dependencia, confianza o control .....	91
<i>Isis Torres Mendoza y Cristina Serna Sarrato</i>	
Usos educativos del videojuego: claves para padres y educadores .....	99
<i>Ruth García Martín</i>	



## TABLE OF CONTENTS

Authors .....	11
Digital era: The use of internet and cyberbullying .....	15
<i>Isabel Martínez y Leoncio Camino</i>	
Research challenges in the digital era: Parental education styles .....	27
<i>Fernando García</i>	
The crossroads of adolescence in the digital society: What can parents do? ..	39
<i>Óscar F. García</i>	
Theoretical perspectives in the study of human development: The school and the family as an opportunity for development .....	49
<i>Óscar F. García y Emilia Serra</i>	
Shortcomings in mathematical education today. Where have we failed for more than 20 years? .....	59
<i>Laura Jiménez Márquez</i>	
Family and mental health today. Multi-family intervention in a laboral rehabilitation center .....	75
<i>Carlos Vaquero, Alicia Alfageme y Montserrat Cebollero</i>	
The development of attachment in actual society: dependence, trust or control .....	91
<i>Isis Torres Mendoza y Cristina Serna Sarrato</i>	
Educational uses of videogames: Keys for parents and educators .....	99
<i>Ruth García Martín</i>	



# EL DESARROLLO DE LOS VÍNCULOS EN LA SOCIEDAD ACTUAL: DEPENDENCIA, CONFIANZA O CONTROL

## THE DEVELOPMENT OF ATTACHMENT IN ACTUAL SOCIETY: DEPENDENCE, TRUST OR CONTROL

ISIS TORRES MENDOZA<sup>1</sup> Y CRISTINA SERNA SARRATO<sup>2</sup>

1. Espacio Liberum Psicología

2. Universidad de Castilla-La Mancha

[http://doi.org/10.18239/estudios\\_2021.169.07](http://doi.org/10.18239/estudios_2021.169.07)

### Resumen:

El establecimiento de un vínculo afectivo con otros seres humanos rige nuestra existencia desde el nacimiento y la calidad de dicho vínculo determinará nuestra manera de concebir el mundo, a los demás y a nosotros mismos. De ello depende nuestro desarrollo cognitivo, social y emocional. El apego inseguro ha demostrado constituir un importante factor de riesgo sobre el ajuste psicosocial, mientras que el apego seguro actúa como factor protector. Las relaciones socioafectivas hoy en día están condicionadas en gran medida por las nuevas tecnologías, que suponen un desafío para la sociedad actual, en constante cambio y adaptación. La familia tiene un papel fundamental en el proceso de socialización digital, en la gestión de los nuevos modelos de relación y en el ajuste y bienestar de sus miembros, especialmente los más jóvenes.

**Palabras clave:** Teoría del Apego; dependencia; confianza; control; era digital.

**Abstract:**

The establishment of an emotional bond with other human beings governs our existence from birth and the quality of that link will determine our way of perceiving the world, others and ourselves. This determines our cognitive, social and emotional development. Insecure attachment has proven to be an important risk factor for psychosocial adjustment, while secure attachment acts as a protective factor. Today's socio-affective relationships are largely conditioned by new technologies, which pose a challenge for actual society, constantly changing and adapting. The family plays a fundamental role in the process of digital socialization, in the management of the new relationship models and in the adjustment and well-being of its members, especially the youngest ones.

**Key words:** Attachment Theory; dependence, trust; control; digital era.

Las estrategias de afrontamiento que desarrollamos y utilizamos a lo largo de nuestra vida se forjan en la interacción social con nuestras figuras cuidadoras principales desde que nacemos. La Teoría del Apego de Bowlby (1958) nos ofrece un marco para entender cómo aprendemos a regularnos emocionalmente a través de nuestros principales vínculos afectivos y la manera en que utilizamos esas estrategias en la vida adulta. En este texto intentamos explicar los conceptos principales de dicha teoría de manera sencilla y lanzar una reflexión sobre la manera en que la tecnología, casi omnipresente en nuestras relaciones sociales y familiares, puede influir en la formación y desarrollo de nuestros vínculos y nuestras estrategias de regulación.

Al nacer somos totalmente dependientes e indefensos, incapaces de regularnos autónomamente ante la aparición de cualquier necesidad física o emocional. En la medida en que nuestros cuidadores primarios estén disponibles para regularnos de manera previsible y efectiva, nosotros aprenderemos a regularnos emocionalmente a través de ese vínculo afectivo, nos formaremos un modelo mental de cómo es el mundo y cómo somos nosotros en ese mundo. A partir de ahí, estos modelos internos se irán modulando y sofisticando a través de la interacción social y de las experiencias, conformando las estrategias de regulación que utilizaremos en nuestra vida para relacionarnos con otros seres humanos, como la pareja o los hijos (Crittenden, 2006; 2015). A su vez, los roles de las figuras de apego van cambiando también con el desarrollo, pero permanece la función de la figura de apego como base de seguridad desde la cual poder explorar, afrontar lo desconocido, es decir, como estrategia de afrontamiento.

Vamos a hacer un ejercicio de imaginación para entenderlo de una manera simplificada. Intenta recordar o imaginar una mañana en la que acabas de llegar a trabajar, después de que hayas tenido uno o varios problemas personales, como discutir con tu pareja, tener un incidente en el coche y/o sufrir una caída en las escaleras. Si este fuera tu caso, ¿cuál sería tu conducta mas probable al llegar al trabajo? Una posibilidad es que cuando llegues allí nadie se entere de cómo estás, no le cuentes a nadie tus problemas, intentes olvidar lo que ha pasado, finjas que todo está bien e incluso ayudes a tus compañeros a resolver sus problemas. Esta sería la opción A. La opción B es aquella en la que eres consciente de lo que te pasa, eres capaz de conectar con lo que sientes, puedes llamar a alguien que sabes que te ayudará a calmarte y puedes decirte a ti mismo frases que te animan y te calman. La tercera posibilidad, la opción C, es aquella en la que llegas a trabajar y todo el mundo se entera de lo que te ha pasado, tu mal día se convierte en su mal día, pues no puedes parar de pensar y hablar de lo que te ha pasado.

Según la Teoría del Apego, la opción A se corresponde con el apego evitativo, un tipo de apego inseguro. En este caso, probablemente en tu infancia te enfrentaste con “peligros” normales de la infancia, pero no había nadie que te regulara. Tus figuras de apego posiblemente fueron previsibles, pero no afectuosas. En el contexto en el que creciste, se priorizaba el intelecto sobre las emociones. En la opción B, tus padres respondieron previsiblemente a tus necesidades, facilitaron la integración de información racional y emocional a la vez que te enfrentabas a los desafíos propios de la infancia. Es un tipo de apego seguro. Por otro lado, la opción C probablemente se corresponde con una infancia en la que te enfrentaste a problemas dentro de la familia y no había nadie que te ayudara a integrar la información racional. Tus figuras de apego no eran predecibles en sus respuestas, y a veces tampoco conectaban emocionalmente contigo. Posiblemente fueran padres muy ocupados que no respondían a menos que tu conducta fuera de una intensidad emocional elevada. En este caso hablamos del apego ansioso o preocupado, otro tipo de apego inseguro.

La Teoría del Apego explica cómo se establecen patrones en nuestras primeras relaciones con nuestros cuidadores principales, y cómo esos patrones siguen influyendo a lo largo de nuestra vida en nuestra relación con el mundo y con nosotros mismos, dado que esos mismos patrones configuran nuestras estrategias de afrontamiento. Desde esta perspectiva el vínculo es el lazo emocional entre un hijo y su cuidador principal y el apego es la calidad de ese vínculo.

Ainsworth, Blehar, Waters y Wall (1978) establecieron dos motivos antagónicos como eje del apego, la búsqueda de protección y seguridad, por un lado, y la necesidad de exploración del medio, por otro. Mediante el procedimiento de observación denominado *situación extraña* valoraban el grado de seguridad que el niño depositaba en la madre. Para ello se observaban las reacciones de los niños ante

diferentes situaciones donde eran dejados solos o en compañía de un extraño en una sala confortable y llena de estímulos atractivos, como juguetes. Estas situaciones potencialmente amenazantes ponían en juego las dos necesidades antagónicas de los niños, debatiéndose entre buscar protección o explorar el medio. Se observaron diferentes reacciones entre niños con apego seguro e inseguro. Los niños con apego seguro disfrutaban de los juguetes en presencia de su madre, pero dejaban de explorar cuando ella salía, manifestando ansiedad. A su regreso expresaban alegría y recuperaban la tranquilidad, continuando la exploración. Los niños con apego evitativo reaccionaban ante su madre como ante un extraño, no manifestando ansiedad ante su salida, pero tampoco alegría a su regreso. Los niños con apego ansioso o preocupado mostraban alto nivel de ansiedad tanto en compañía de la madre, como en su ausencia. Respondían a la salida de la madre con angustia, pero cuando ella regresaba expresaban enfado, en una ambivalencia entre la búsqueda de proximidad y el rechazo.

El sistema de apego es el sistema de supervivencia que se activa cuando nos desregulamos por una carencia en una necesidad básica, de manera que, si una persona percibe peligro, su conducta de apego se dirige a encontrar seguridad; si percibe caos, buscará predictibilidad; si siente aislamiento, buscará contacto afectivo y, si siente malestar (hambre, frío, dolor, etc), buscará consuelo. Un bebé tiene un reducido espectro de conductas dirigidas a satisfacer esas necesidades. Dado que no puede satisfacerlas por sí mismo, tiene que atraer la atención de sus figuras cuidadoras principales y la manera de hacerlo es por medio del llanto, aunque, conforme el bebé va creciendo, se va ampliando la gama de conductas posibles. Estas conductas, a su vez, en los adultos activan su propio sistema de apego y producen respuestas conductuales y emocionales.

La relación emocional con otros, en los seres humanos, es el mecanismo de regulación más eficaz para obtener seguridad. Los padres sensibles, que conectan emocionalmente con su hijo, se dan cuenta de lo que necesita y cubren esa necesidad consistentemente generan en el bebé una sensación de seguridad, de previsibilidad. En la medida en que los cuidadores puedan conectar con el bebé emocionalmente, darse cuenta de lo que necesita y cubrir esa necesidad, se generará en él un patrón de apego seguro, crecerá con la seguridad de que cuando se desregule habrá alguien que le calme de manera previsible y ajustada. Por ejemplo, si se dan cuenta de que el niño está cansado y le proporcionan ese descanso, o se dan cuenta de que tiene hambre y le dan de comer. En ese caso, ese pequeño desarrollará estrategias de afrontamiento que incluirán el utilizar su cuerpo como una fuente fiable de información sobre lo que le pasa, poder pedir ayuda, poder regularse en la interacción con otra persona y poder hacer previsiones sobre sí mismo y el mundo que le rodea. En cambio, si las figuras cuidadoras principales de un bebé no están

disponibles como reguladores emocionales, el bebé tiene que hacer adaptaciones para conseguir cubrir sus necesidades de sentirse seguro y de obtener consuelo y conexión afectiva, en un entorno predecible. Esas adaptaciones configuran patrones de apego inseguro que formarán parte de las estrategias de afrontamiento de esa persona en su vida adulta.

Es decir, si cuando somos bebés nuestros cuidadores no tienen un estado emocional que les permita sintonizar con nosotros o responder sensible y consistentemente a nuestras demandas, sino que se agobian con nuestro llanto porque se preocupan mucho, lo ignoran porque están absortos por otros temas, nos rechazan porque se sienten sobrepasados, no son capaces de entender qué necesitamos o incluso nos agreden verbal o físicamente, entonces creceremos con la inseguridad de que cuando nos desregulemos no sabemos si habrá alguien que nos regule o nos quedaremos desbordados en esa emoción, no sabemos si la persona que nos debería proteger conectará emocionalmente con nosotros y nos ofrecerá consuelo o, si por el contrario, nos hará sentir amenazados con enfado, gritos, fuerza física o castigos. Podemos imaginar que para un ser totalmente dependiente e indefenso esto es aterrador, pues no puede proporcionarse regulación por sí mismo y, en este caso, tampoco puede establecer una previsión sobre el refugio emocional que puede encontrar ante los peligros del mundo. Entonces, nuestras estrategias tendrán que adaptarse para poder autorregularnos con los pocos recursos de que disponemos para ello a esta edad, y así aprendemos patrones poco eficaces para nuestra regulación, que pueden llegar a ser patológicos. Por ejemplo, creer que los vínculos estrechos no son seguros; que tenemos que obedecer compulsivamente para evitar enfados o castigos; que nuestro cuerpo no es una fuente de información fiable y, por tanto, debemos ocultar lo que sentimos; que, si reaccionamos inhibiendo nuestra conducta y emociones, nuestros cuidadores están contentos o, por el contrario, que respondiendo con intensidad emocional nuestros cuidadores nos dedican atención, aunque sea para reñirnos.

En resumen, según la Teoría del Apego, si nuestros padres, desde que nacemos, son capaces de conectar con nosotros emocionalmente, de darse cuenta de nuestras necesidades físicas y emocionales, y de satisfacerlas, entonces desarrollamos un apego seguro y, por tanto, tendremos estrategias de afrontamiento eficaces, una forma de relacionarnos interpersonalmente más sana y mejor equilibrio emocional. Por el contrario, si desde que nacemos no logramos satisfacer nuestras necesidades emocionales básicas a través de nuestras principales figuras de apego, bien porque no estaban disponibles emocionalmente para conectar con nosotros, bien porque no supieron o no pudieron gestionar nuestras demandas infantiles, entonces desarrollamos un apego inseguro y crearemos estrategias de afrontamiento dirigidas a intentar adaptarnos a esa situación, a mantener la relación con nuestros padres y a obtener la

sensación de control, la atención o el afecto que necesitábamos y no tuvimos. Por ejemplo, sabemos que, ante la percepción de peligro y caos, la persona desarrolla estrategias de control sobre las personas y situaciones para intentar que su entorno sea predecible y encontrar seguridad, y ante la percepción de falta de afecto y de consuelo, la persona desarrolla estrategias para mantener la atención de sus cuidadores, aunque sea de forma exagerada, disruptiva o manipuladora. Estas estrategias pueden llegar a ser patológicas.

Los efectos negativos de los patrones de apego inseguro son múltiples. Por un lado, entre estos patrones es fácil encontrar problemas atencionales y dificultades de autorregulación conductual y afectiva. También destacan los déficits en la mentalización, es decir en la habilidad para conectar psicológicamente con el otro y percibirlo como poseedor de una vida mental, entendiendo que tiene un mundo interno de pensamientos, deseos, sentimientos, creencias, etc. (Fonagy y Target, 2002). Los estilos de apego inseguro obstaculizan el desarrollo de la capacidad de mentalizar. La evidencia señala, además, una relación entre el apego inseguro y diversas psicopatologías, como trastornos de conducta, ansiedad, depresión o relacionados con traumas (Sandín, Chorot, Valiente y Chorpita, 2010). También se ha probado la relación entre el apego inseguro y el conflicto entre iguales, el maltrato o abuso infantil y la violencia de género en las relaciones de pareja (Bartholomew y Allison, 2006; Magaz, Chorot, Sandin, Santed y Valiente, 2011; Nickerson, Mele y Princiotta, 2008; Spriggs, Iannotti, Nansel y Haynie, 2007).

Asimismo, en la otra cara del fenómeno, se encuentran efectos protectores del apego seguro. Por ejemplo, el estudio longitudinal de Sroufe, Egeland, Carlson y Collins (2005) concluyó que un apego seguro temprano se relacionaba en etapas posteriores de la vida con mejor salud emocional, una autoestima más alta, mayor iniciativa, autoconfianza, resiliencia y competencia social y menor riesgo de psicopatología.

En la sociedad actual, donde la tecnología interviene en muchas de nuestras interacciones sociales, caben muchos aspectos sobre los que reflexionar ¿Cómo puede interferir esto en las dinámicas filio parentales en las que se van creando los vínculos? ¿Es posible que un padre que en el parque está pendiente del teléfono mire menos a su hijo mientras éste, pequeño, busca su mirada para compartir sus hazañas o enfrentar un miedo, una caída, una disputa por un juguete, y que esto impacte en la manera en que el pequeño aprende a afrontar esos acontecimientos? ¿Es posible que una mamá, absorta en una red social mientras amamanta a su bebé, le esté privando de una interacción afectiva importante para el desarrollo de sus estrategias emocionales? ¿Qué estrategia de regulación está aprendiendo un adolescente que se refugia en su smartphone durante horas, tal vez de la soledad de estar toda la tarde solo en casa, tal vez de la angustia de hacer los deberes sin apoyo parental?

¿Cómo podemos los padres ayudar a un niño a aprender a regular su impaciencia, su aburrimiento, sus nervios y su frustración en un entorno social en el que es usual recurrir a las pantallas para regular esos estados emocionales? Son reflexiones pendientes para esta Teoría que se está desarrollando continuamente.

En cualquier caso, la familia juega un rol fundamental en el fenómeno digital, aportando tanto factores de riesgo como factores protectores en la relación de los menores con la cultura digital (Kuss y López-Fernández, 2016). Así, en familias donde predomina la conflictividad, la desestructuración, la rigidez autoritaria, la ausencia de límites y supervisión, la baja comunicación, el escaso apoyo parental y/o los vínculos emocionales negativos, se disparan los riesgos derivados del uso de las nuevas tecnologías. Mientras que, en familias donde destacan la comunicación y diálogo, la supervisión y la orientación sobre normas y límites, los vínculos afectivos positivos y el apoyo parental, se observa una relación más saludable con el mundo digital. En resumen, la familia que adopta un estilo educativo basado en el diálogo, la comunicación, el razonamiento y el afecto, con un clima afectivo positivo y un elevado apoyo parental, pero sin olvidar la importancia de orientar sobre los límites y las normas, será un hogar protegido de muchos peligros de la era digital que, a su vez, podrá optimizar las oportunidades que ofrece esta era para el desarrollo personal de los hijos. En este contexto, es crucial entender la importancia del establecimiento de vínculos de apego positivos desde los que los menores puedan encontrar el equilibrio adecuado entre la seguridad y la exploración del mundo y, desde ahí, poder construir su camino evolutivo de una manera saludable y exitosa.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E. y Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the Strange Situation*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Bartholomew, K., y Allison, C.J. (2006). An Attachment Perspective on Abusive Dynamics in Intimate Relationships. En M. Mikulincer y G. S. Goodman (Eds.), *Dynamics of romantic love. Attachment, caregiving and sex*. (pp. 102-127). New York: The Guildford Press.
- Bowlby, J. (1958). The nature of child's tie to his mother. *International Journal of Psycho-Analysis*, 39, 350-373.
- Crittenden, P. M. (2015). *Raising parents: Attachment, representation, and treatment, 2nd edition*. London: Routledge.
- Crittenden, P.M. (2006). A Dynamic-Maturational Model of attachment. *Australia and New Zealand Journal of Family Therapy*, 27 (2), 105-115.
- Fonagy, P. y Target, M. (2002). Early intervention and the development of self-regulation. *Psychoanalytic Inquiry*, 22 (3), 307-335.

- Kuss, D.J. y López-Fernández, O. (2016). Internet addiction and problematic Internet use: A systematic review of clinical research. *World Journal of Psychiatry*, 6(1), 143-176).
- Magaz, A. M., Chorot, P., Sandin, B., Santed, M.A. y Valiente, R.M. (2011). Estilos de apego y acoso entre iguales (Bullying) en adolescentes. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 16 (3), 207-221.
- Nickerson, A.B., Mele, D. y Princiotta, D. (2008). Attachment and empathy as predictors of roles as defenders or outsiders in bullying interactions. *Journal of School Psychology*, 46, 687-703.
- Sandín, B., Chorot, P., Valiente, R.M. y Chorpita, B.F. (2010). Development of a 30-ítem version of the Revised Child Anxiety and Depression Scale. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 15, 165-178.
- Spriggs, A.L., Iannotti, R.J., Nansel, T.R. y Haynie, D.L. (2007). Adolescent bullying involvement and perceived family, peer and school relations: Commonalities and differences across race/ethnicity. *Journal of Adolescent Health*, 41, 283-293
- Sroufe, L. A., Egeland, B., Carlson, E. y Collins, W. A. (2005). *The development of the person: The Minnesota study of risk and adaptation from birth to adulthood*. New York: Guilford.