

Nervio Vago

Experiencias Adversas y el Apego



Gabriel Lázaro Cruz

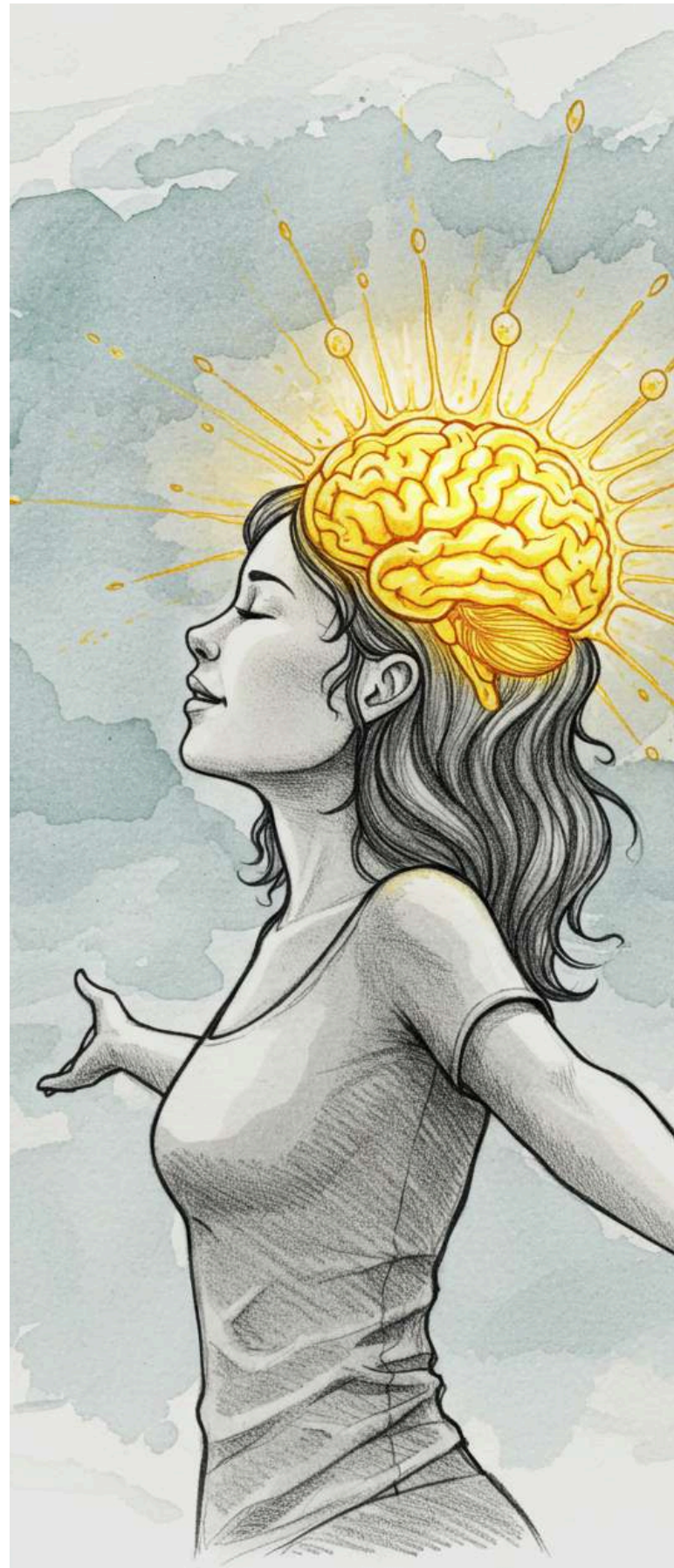
Introducción

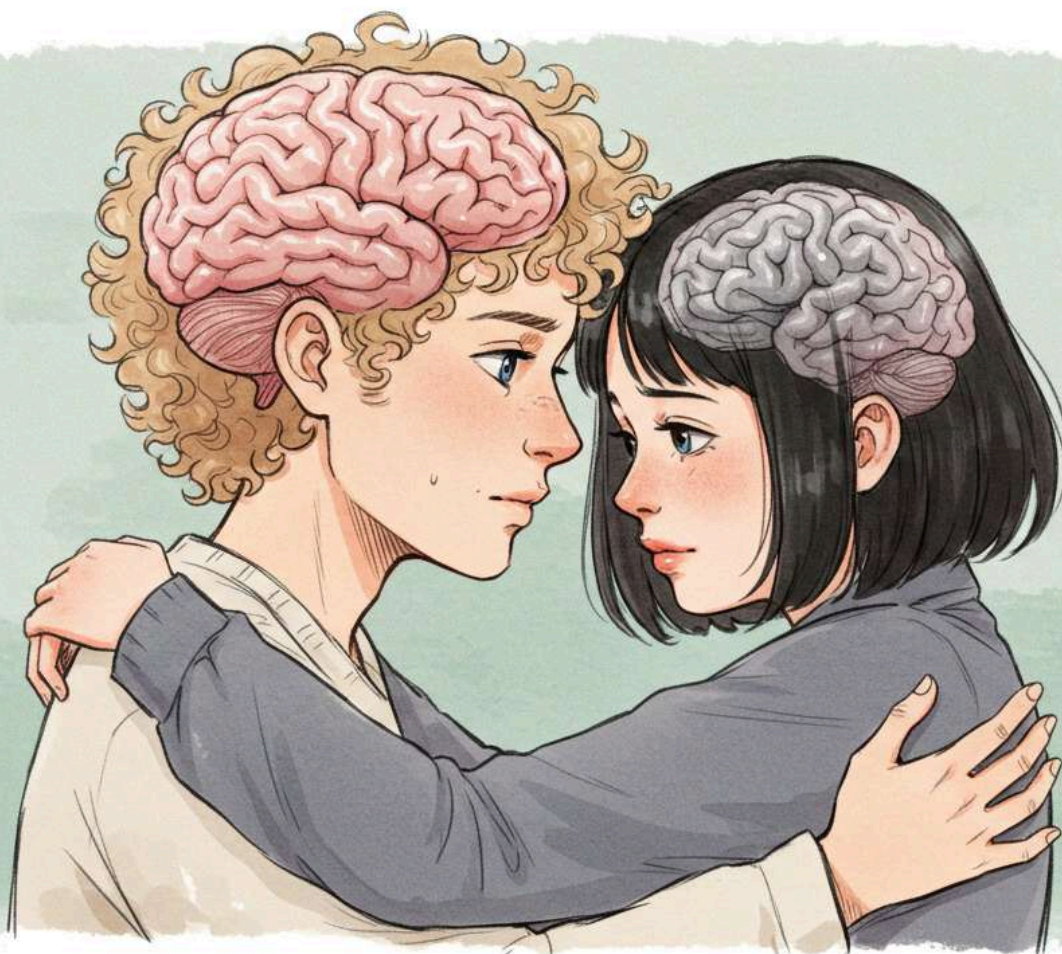
¿Alguna vez te has preguntado por qué reaccionas de cierta manera en tus relaciones? ¿Por qué algunas personas parecen necesitar mucha cercanía mientras que otras prefieren la distancia? ¿O por qué ciertos eventos de la infancia parecen dejar una marca tan duradera?

Las respuestas a menudo se encuentran en un fascinante cruce de caminos entre nuestras primeras experiencias de vida, la forma en que aprendimos a vincularnos — nuestro estilo de apego— y la sorprendente biología de nuestro sistema nervioso.

Este libro te invita a explorar este territorio. Descubriremos cómo las vivencias tempranas, incluidas aquellas experiencias adversas (ACEs) que pueden dejar cicatrices invisibles, moldean no solo nuestra psicología, sino también nuestra fisiología. Conoceremos al nervio vago, un actor clave que actúa como puente entre nuestro pasado y nuestro presente relacional, influyendo profundamente en cómo nos sentimos seguros o en peligro junto a otros.

Inspirados en la sabiduría de la Teoría Polivagal y las ideas de Deb Dana sobre reciprocidad, ruptura y reparación, veremos cómo nuestro sistema nervioso está constantemente 'conversando' en nuestras interacciones. Y lo más importante: exploraremos caminos de esperanza y sanación ¡Emprendamos juntos este viaje de autoconocimiento, conexión y posibilidades!





Capítulo 1. Nuestros Vínculos: Apego Ansioso, Evitativo y Desorganizado

Desde que nacemos, tenemos una necesidad innata de conectar con otros, especialmente con quienes nos cuidan. Esta conexión temprana, o la falta de ella, forma lo que los psicólogos llaman nuestro "estilo de apego". Piensa en ello como el mapa interno que usamos para navegar nuestras relaciones a lo largo de la vida.

El ideal es el **apego seguro**. Las personas con apego seguro generalmente tuvieron

cuidadores sensibles y disponibles. Aprendieron que pueden confiar en los demás, que pedir ayuda está bien y que son dignos de amor. Se sienten cómodos tanto con la intimidad como con la independencia.

Sin embargo, no todas las experiencias tempranas son ideales. Cuando las respuestas de papá y mamá son inconsistentes, impredecibles o insuficientes, pueden desarrollarse estilos de apego inseguro. Entender nuestro estilo de apego predominante es el primer paso, veamos los estilos de apego que pueden resultar retadores para la salud mental:



a. Apego Ansioso (o Preocupado/Ambivalente)

Imagina a un niño cuya figura de cuidado a veces está muy presente y cariñosa, pero otras veces está distraída o ausente. Este niño aprende que necesita "llamar la atención" para asegurarse de que sus necesidades sean cubiertas. En la adultez, esto puede traducirse en una preocupación constante por el estado de la relación, miedo al abandono, necesidad de mucha validación y, a veces, sentirse "pegajoso" o demandante. Anhelan la cercanía, pero les cuesta confiar en que durará.



b. Apego Evitativo (o Rechazante)

Ahora piensa en un niño cuyos intentos de buscar consuelo o cercanía fueron consistentemente ignorados o desalentados. Quizás se le dijo "no llores" o simplemente no encontró respuesta. Este niño aprende a "apagarse" emocionalmente y a depender de sí mismo. Como adultos, pueden parecer muy independientes, incómodos con la intimidad emocional profunda y tienden a minimizar la importancia de las relaciones cercanas. Pueden distanciarse cuando sienten que alguien se acerca demasiado.



c. Apego Desorganizado (o Temeroso-Evitativo)

Este es el estilo más complejo y a menudo se asocia con experiencias tempranas particularmente difíciles, como cuidadores que eran fuente tanto de consuelo como de miedo (por ejemplo, en casos de abuso o trauma no resuelto del cuidador). El niño se encuentra en un dilema irresoluble: necesita acercarse para sobrevivir, pero acercarse es peligroso. En la adultez, esto puede manifestarse como un comportamiento contradictorio: un deseo intenso de conexión mezclado con un miedo profundo a la intimidad. Pueden oscilar entre la búsqueda de cercanía y el alejamiento repentino, sintiéndose confundidos y abrumados en las relaciones.

Capítulo 2. Formación del Apego en el Cuerpo

Nuestros estilos de apego no son solo patrones de comportamiento; están profundamente arraigados en nuestra biología, específicamente en cómo nuestro sistema nervioso se desarrolló en respuesta a esas primeras relaciones. Aquí es donde entra en juego el nervio vago y la neurociencia.

El Sistema Nervioso Autónomo (SNA) y la Teoría Polivagal:

Piensa en tu SNA como el sistema de vigilancia interno de tu cuerpo, siempre escaneando el entorno (y tus relaciones) en busca de señales de seguridad o peligro. Si recordamos, el Dr. Stephen Porges, con su Teoría Polivagal, nos dio una nueva forma de entender el SNA, destacando el papel central del nervio vago. Este nervio tiene diferentes "ramas" que activan distintas respuestas:



SISTEMA VAGAL DORSAL (COLAPSO O "CONGELAMIENTO")

APEGO DESORGANIZADO

Si el peligro es abrumador y no podemos luchar ni huir, esta parte más primitiva del nervio vago puede activarse, llevándonos a un estado de desconexión, entumecimiento o colapso. Las personas con apego evitativo pueden usar esta vía para "apagarse" emocionalmente, mientras que las personas con apego desorganizado pueden oscilar caóticamente entre la lucha/huida (simpático) y el colapso (vago dorsal).

SISTEMA NERVIOSO SIMPÁTICO (LUCHA O HUIDA)

APEGO ANSIOSO

Cuando detectamos peligro, este sistema se activa. El corazón late más rápido, respiramos agitadamente, nos preparamos para luchar o escapar. Las personas con apego ansioso pueden pasar mucho tiempo en este estado, sintiéndose hipervigilantes y ansiosas en sus relaciones.

SISTEMA VAGAL VENTRAL (SEGURIDAD Y CONEXIÓN)

APEGO SEGURO

Es nuestro estado ideal. Cuando nos sentimos seguros y conectados, esta parte del nervio vago está activa. Nos permite socializar, sentir empatía, relajarnos y sentirnos bien con los demás. El apego seguro vive aquí. En este estado, nuestro sistema nervioso se siente lo suficientemente seguro como para abrirse a la interacción, la cooperación y el vínculo afectivo.

Las experiencias tempranas de apego "entrenan" a nuestro SNA. Un cuidado seguro y constante fortalece la vía vagal ventral (verde). Un cuidado inconsistente o amenazante puede hacer que las vías de lucha/huida (amarillo) o colapso (rojo) se vuelvan nuestras respuestas "por defecto" en situaciones de estrés (Lp, 2024; Weinrabe y Hickie, 2021).



Capítulo 3. Efectos de las Experiencias Adversas en la Infancia

Las Experiencias Adversas en la Infancia (ACEs, por sus siglas en inglés) son eventos potencialmente traumáticos que ocurren antes de los 18 años. No se limitan a lo que tradicionalmente consideramos trauma; incluyen:

- **Abuso:** físico, emocional o sexual. Por ejemplo, castigos físicos frecuentes e intensos, maltrato psicológico o violación.
- **Negligencia:** física o emocional. Por ejemplo, no proporcionar alimentos, cuidado en la salud o supervisión.

- **Disfunción Doméstica:** ser testigo de violencia doméstica, abuso de sustancias en el hogar, enfermedad mental de un familiar, separación o divorcio parental conflictivo, encarcelamiento de un miembro de la familia.

La investigación sobre ACEs ha revelado una conexión impactante: cuantas más ACEs experimenta una persona, mayor es su riesgo de sufrir una amplia gama de problemas en la edad adulta. Incluso en el ámbito clínico, muchos pacientes que llegan a consulta presentan ACEs significativas y persistentes, que permanecen activas en su memoria cotidiana. Es común que experimenten recuerdos intrusivos de etapas tempranas de la vida.

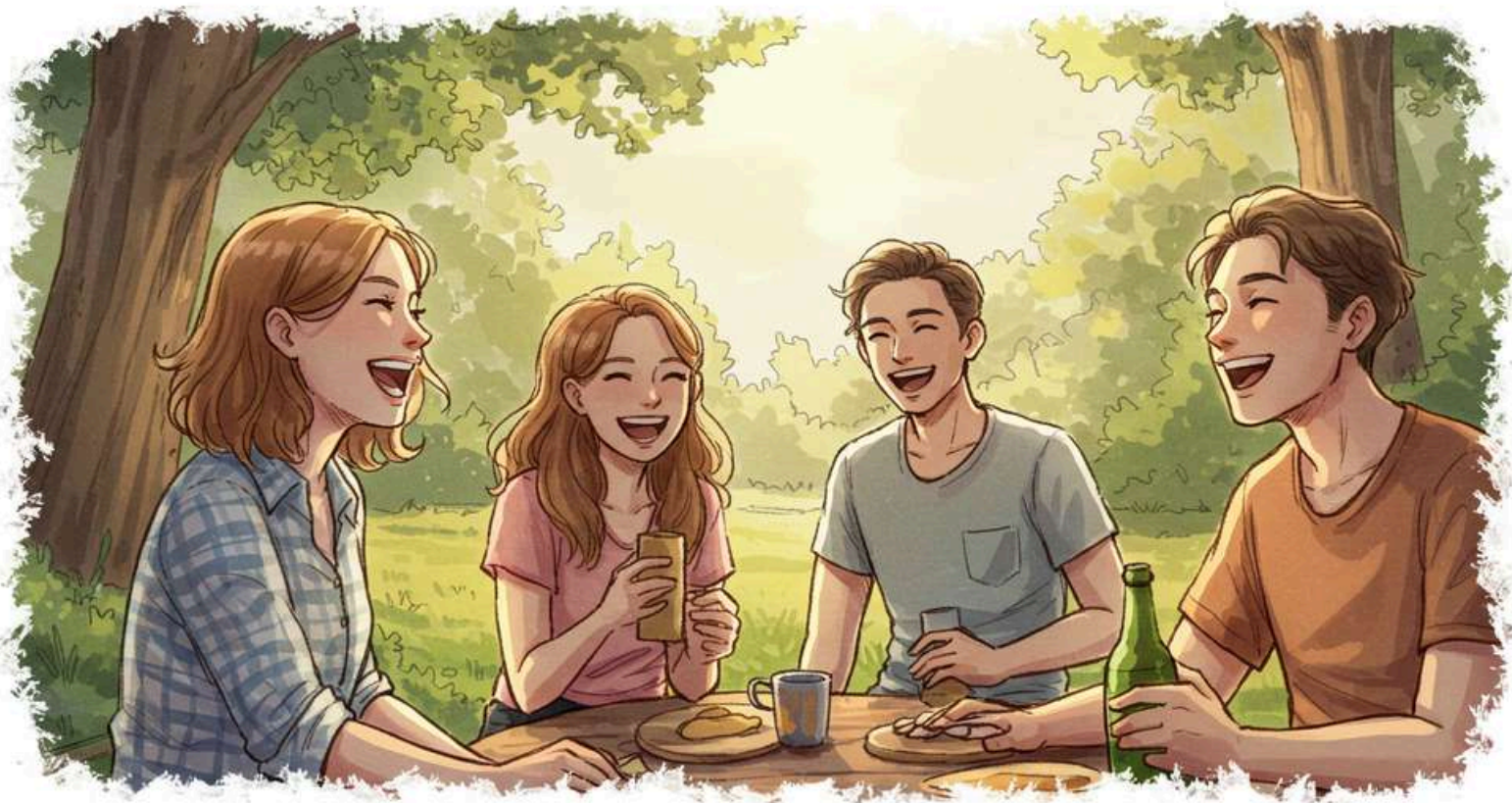
Los efectos a largo plazo de las ACEs se asocia con mayores tasas de:

- **Problemas de Salud Mental:** depresión, ansiedad, trastorno de estrés postraumático (TEPT), trastornos de personalidad, ideación suicida (Ford et al., 2021).
- **Problemas de Salud Física:** enfermedades cardíacas, diabetes, obesidad, enfermedades autoinmunes, cáncer (Afzal, et al., 2024).
- **Comportamientos de Riesgo:** abuso de sustancias, tabaquismo, conductas sexuales de riesgo (utilizados a menudo como mecanismos de afrontamiento desadaptativos).
- **Dificultades Relacionales:** problemas para formar y mantener relaciones saludables, a menudo perpetuando patrones de apego inseguro (Tzouvara, et al., 2023).

Es crucial entender que las ACEs no definen el destino de una persona, pero sí aumentan la vulnerabilidad. Reconocer su impacto es el primer paso hacia la sanación.

Capítulo 4. Hacia el Cambio Emocional: Reciprocidad, Ruptura y Reparación

Deb Dana, terapeuta reconocida por traducir la compleja Teoría Polivagal en herramientas prácticas, nos ofrece conceptos clave para comprender cómo funciona nuestro sistema nervioso en el contexto de las relaciones. Estos conceptos resultan especialmente valiosos para quienes buscan sanar apegos inseguros o experiencias adversas en la infancia (ACEs):



NEUROCEPCIÓN

Es la forma en que nuestro sistema nervioso, por debajo del nivel de conciencia, escanea constantemente nuestro entorno (incluidas las personas) en busca de señales de seguridad o peligro. No es algo que pensemos, ¡simplemente lo sentimos! Alguien con apego inseguro puede tener una neurocepción "sesgada", interpretando señales neutras como amenazantes.

CO-REGULACIÓN

Es la forma en que nos calmamos y nos sentimos seguros a través de la conexión con otro sistema nervioso regulado. Piensa en un bebé que se calma en los brazos de su madre, o cómo te sientes más tranquilo después de hablar con un amigo comprensivo. Para quienes tuvieron experiencias tempranas difíciles, aprender a recibir y ofrecer co-regulación puede ser increíblemente sanador. Es la base de la conexión segura.

RECIPROCIDAD

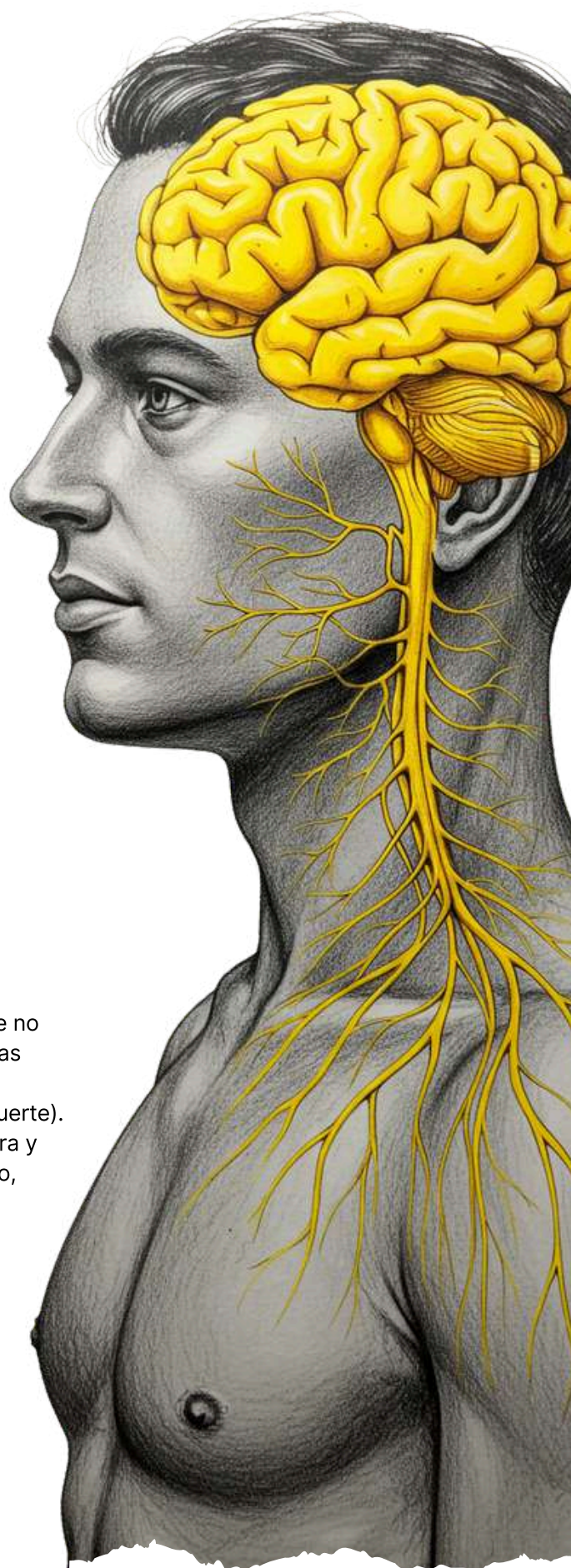
La reciprocidad es clave en las relaciones, ya que permite una comunicación auténtica entre dos sistemas nerviosos. Este intercambio de dar y recibir favorece la sintonía emocional y regula el sistema nervioso autónomo. Cuando se rompe, se pierde la correulación y se activa una sensación de peligro y desconexión.

RUPTURA

Las desconexiones, los malentendidos, los momentos en que no nos sentimos vistos o escuchados son inevitables en todas las relaciones. Esto es una "ruptura". Puede ser pequeña (una distracción mientras el otro habla) o grande (una discusión fuerte). Las rupturas nos sacan de nuestro estado de conexión segura y pueden activar nuestras respuestas de lucha/huida o colapso, especialmente si tenemos un historial de apego inseguro.

REPARACIÓN

La reparación es el proceso de reconectar tras una ruptura emocional. No se trata de evitar los conflictos, sino de saber cómo restaurar la seguridad y la confianza. Esta habilidad fortalece las relaciones y promueve el apego seguro. Según el estilo de apego, la reparación puede ser calmante, desafiante o requerir mayor contención (Dana, 2020).





Capítulo 5. Hacia un Apego Seguro en la Adultez

La buena noticia es que nuestros estilos de apego no son sentencias de por vida. Gracias a la neuroplasticidad – la capacidad del cerebro para cambiar y adaptarse a lo largo de la vida – podemos "remodelar" nuestros patrones de apego y movernos hacia lo que se llama apego seguro ganado. Esto significa desarrollar las características de un apego seguro en la adultez, incluso si nuestras experiencias tempranas fueron difíciles.

¿Cómo se logra esto? Es un viaje que a menudo implica varios componentes:

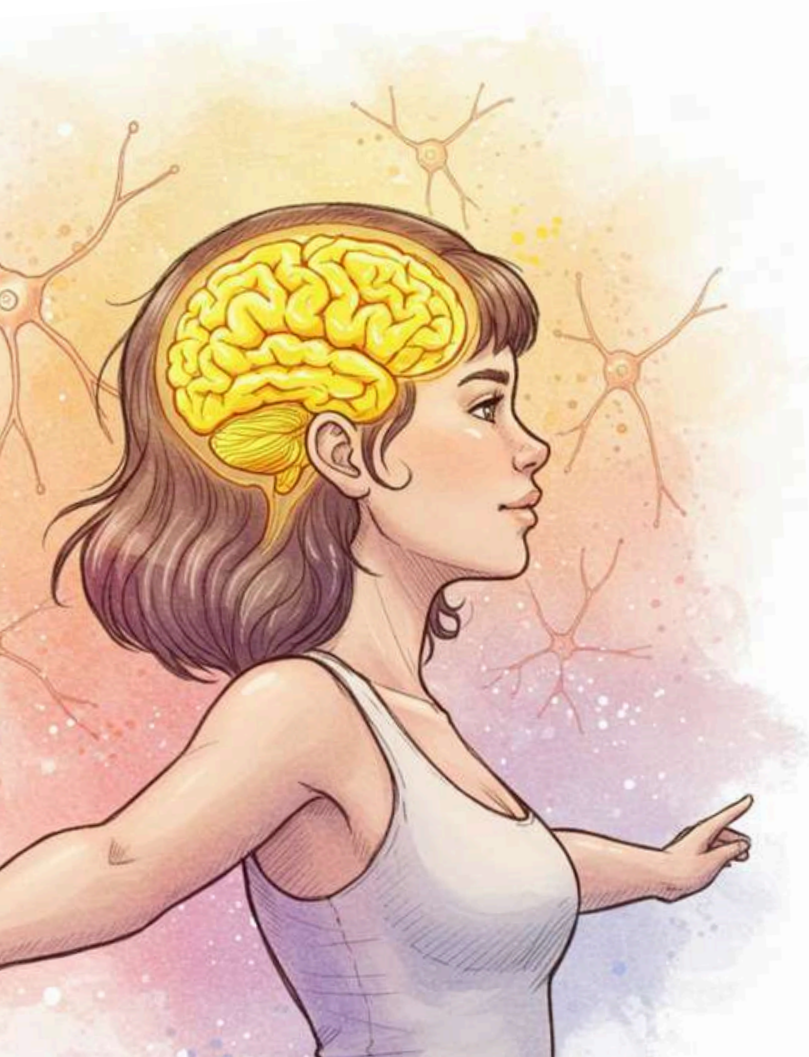
Acción	Descripción
Autoconciencia (Mindfulness del Sistema Nervioso)	Reconocer tus Patrones: empieza por observar tus reacciones en las relaciones. ¿Cuándo te sientes ansioso, te cierras o te confundes? ¿Qué situaciones lo desencadenan?
Desarrollar Habilidades de Auto-regulación	Respiración Consciente: respiraciones lentas y profundas, especialmente exhalaciones largas, activan el nervio vago y promueven la calma.
Buscar la Co-regulación Saludable	Relaciones Seguras: cultivar relaciones (amistades, pareja) con personas que sean relativamente seguras en su apego y que puedan ofrecer un espacio de calma y comprensión. Aprender a <i>recibir</i> ese apoyo puede ser transformador.



Conclusiones

Migrar hacia un apego seguro es un proceso gradual, no un interruptor que se enciende. Requiere paciencia, práctica y, a menudo, apoyo. Pero es un camino que vale la pena recorrer para tener relaciones más plenas y una mayor sensación de bienestar. Aquí unos puntos clave:

- Las experiencias adversas en la infancia moldean el apego y afectan el sistema nervioso.
- Impactan el nervio vago y nuestras respuestas al estrés.
- Conceptos como neurocepción, co-regulación y reparación ayudan a entender nuestras relaciones.
- Gracias a la neuroplasticidad, es posible sanar y cambiar patrones.
- El crecimiento emocional empieza con la autoconciencia y la búsqueda de relaciones seguras.



Bibliografía

- Afzal, H. B., Jahangir, T., Mei, Y., Madden, A., Sarker, A., & Kim, S. (2024). Can adverse childhood experiences predict chronic health conditions? Development of trauma-informed, explainable machine learning models. *Frontiers in public health*, 11, 1309490. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1309490>
- Dana, D. (2020). *Polyvagal exercises for safety and connection: 50 client-centered practices*. W. W. Norton & Company.
- Ford, K., Hughes, K., Hardcastle, K., Di Lemma, L. C. G., Davies, A. R., Edwards, S., & Bellis, M. A. (2019). The evidence base for routine enquiry into adverse childhood experiences: A scoping review. *Child abuse & neglect*, 91, 131–146. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2019.03.007>
- Levy, K. N., Johnson, B. N., & Beeney, J. E. (2021). Attachment-Based Psychotherapies. In *Bergin and Garfield's Handbook of Psychotherapy and Behavior Change* (7th ed., pp. 555–590). John Wiley & Sons.
- Ip, K. I., Miller, A. L., Wang, L., Felt, B., Olson, S. L., & Tardif, T. (2024). Emotion regulation as a complex system: A multi-contextual and multi-level approach to understanding emotion expression and cortisol reactivity among Chinese and US preschoolers. *Developmental science*, 27(5), e13446. <https://doi.org/10.1111/desc.13446>
- Porges, S. W. (2022). Polyvagal Theory: A Science of Safety. *Frontiers in Integrative Neuroscience*, 16, 871637.
- Tzouvara, V., Kupdere, P., Wilson, K., Matthews, L., Simpson, A., & Foye, U. (2023). Adverse childhood experiences, mental health, and social functioning: A scoping review of the literature. *Child abuse & neglect*, 139, 106092. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2023.106092>
- Weinrabe, A., & Hickie, I. B. (2021). A multidisciplinary approach to evaluate the impact of emotional dysregulation on adolescent decision making. *Humanities and Social Sciences Communications*, 8(1), 332. <https://doi.org/10.1057/s41599-021-01013-3>

Nervio Vago

Experiencias Adversas y el Apego



Visita nuestras redes sociales y
#AprendeConCerebrum

Cita: Lázaro, G. (2025). *Nervio vago. Experiencias adversas y el apego*.
CEREBRUM Ediciones. DOI: [10.13140/RG.2.2.24963.82723](https://doi.org/10.13140/RG.2.2.24963.82723)



©2025 por CEREBRUM S. A. C.
Todos los derechos reservados