

Universidad de Lima
Facultad de Psicología
Carrera de Psicología



RELACIÓN ENTRE LA EVITACIÓN EXPERIENCIAL Y ESTILOS DE APEGO INSEGURO EN ADOLESCENTES Y ADULTOS

Trabajo de Suficiencia Profesional para optar el Título Profesional de Licenciado en Psicología

Natalia Alexandra Loo Kung Davila

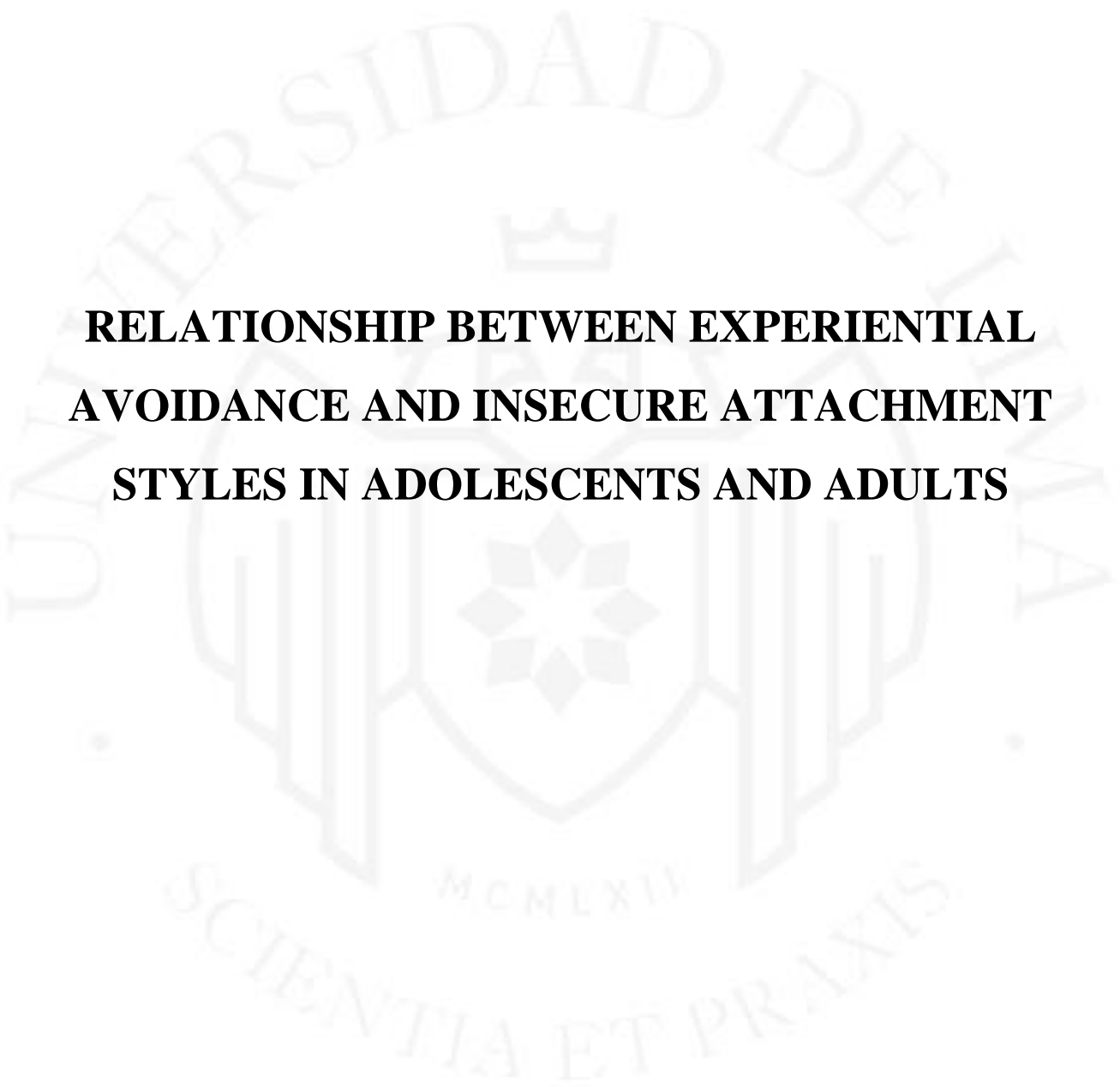
20150779

Asesora

Erika Yoshida Goto

Lima – Perú
Marzo de 2026





**RELATIONSHIP BETWEEN EXPERIENTIAL
AVOIDANCE AND INSECURE ATTACHMENT
STYLES IN ADOLESCENTS AND ADULTS**

TABLA DE CONTENIDO

RESUMEN	1
ABSTRACT.....	1
INTRODUCCIÓN	1
MATERIAL Y MÉTODO.....	3
CRITERIOS DE INCLUSIÓN Y EXCLUSIÓN	3
ESTRATEGIA DE BÚSQUEDA.....	4
RESULTADOS.....	5
DISCUSIÓN	11
CONCLUSIONES	14
REFERENCIAS.....	14

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 <i>Análisis de los estudios seleccionados</i>	6
Tabla 2 <i>Continuación de los análisis de los estudios seleccionados</i>	7
Tabla 3 <i>Continuación de los análisis de los estudios seleccionados</i>	9



ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 *Flujograma del proceso de selección de artículos*..... 5



Relación entre la evitación experiencial y estilos de apego inseguro en adolescentes y adultos

Natalia Alexandra Loo Kung Davila¹

20150779@aloe.ulima.edu.pe¹

Universidad de Lima

Resumen: Las dificultades en las relaciones interpersonales no pueden comprenderse plenamente sin atender a los procesos psicológicos que las explican. Por ello, el presente estudio buscó explorar la relación entre los estilos de apego inseguro y la evitación experiencial en la población adolescente y adulta. Se efectuó una revisión aplicada siguiendo las recomendaciones de la guía PRISMA, mediante de la búsqueda de investigaciones en las bases de datos Scopus, Web Of Science, SciELO, EBSCOHost y ProQuest, entre 2014 y 2025 (últimos 11 años). Se seleccionaron 10 artículos teniendo como base los criterios de inclusión y exclusión que fueron definidos previamente. Se halló una relación positiva significativa entre el apego inseguro y la evitación experiencial en 9 de las investigaciones, mientras que una encontró una relación negativa significativa. Se recomienda enfocar estudios futuros en población latinoamericana y en apego desorganizado, dado que las variables de estudio no se han investigado en dichos países y el subtipo de apego mencionado ha recibido reducida atención en la investigación existente. Asimismo, se requiere profundizar en la relación entre apego inseguro y evitación experiencial, dada la discrepancia encontrada en los resultados.

Palabras clave: Evitación experiencial, apego inseguro, adolescentes, adultos.

Abstract: Difficulties in interpersonal relationships cannot be fully understood without considering the underlying psychological processes. Accordingly, this study aimed to examine the relationship between insecure attachment styles and experiential avoidance in adolescents and adults. An applied review was conducted following PRISMA guidelines, with searches carried out in the Scopus, Web of Science, SciELO, EBSCOhost, and ProQuest databases for studies published between 2014 and 2025 (the past 11 years). Ten articles were selected based on predefined inclusion and exclusion criteria. A significant positive association between insecure attachment and experiential avoidance was reported in nine studies, while one study found a significant negative association. It is recommended that future research focus on Latin American populations and on disorganized attachment, as the study variables have not been investigated in these countries and the mentioned attachment subtype has received limited attention in existing literature. Moreover, it is necessary to deepen the relationship between insecure attachment and experiential avoidance, given the discrepancies observed in the findings.

Keywords: Experiential avoidance, insecure attachment, adolescents, adults.

Introducción

Las relaciones interpersonales constituyen los lazos que generamos con otros individuos en distintos ámbitos de la vida y simbolizan el vehículo principal para el desarrollo humano, ya que a través de la mirada del otro construimos nuestra identidad, sentido de pertenencia y bienestar emocional (Rogers & Kinget, 1962).

Actualmente, existe en la población una dificultad en aumento para relacionarse con otras personas; es decir, los individuos presentan debilidad para sostener diálogos constructivos, mantener una comunicación respetuosa y afrontar las discrepancias y negociaciones desde la calma (Preciado-Cornejo et al., 2026). Estas dificultades se reflejan en problemas sociales, como el incremento de divorcios en el Perú, que en 2025 se elevó un 13% con respecto al año anterior (Superintendencia Nacional de Registros Públicos, 2026). Tal fenómeno revela las limitaciones en el manejo y resolución de conflictos dentro de las relaciones de pareja y la dificultad para sostenerse establemente (Arch & Fariña, 2023).

En el contexto social, los vínculos se han vuelto frágiles, inmediatos y fácilmente descartables. Las personas se habitúan cada vez más a la rapidez tecnológica y a la gratificación instantánea, con

tendencia a abandonar conexiones que no satisfacen velozmente sus expectativas (de Lima et al., 2024). En este sentido, la Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL) señala que el 30% de los jóvenes entre 18 y 29 años en la región, reporta haber atravesado rupturas frecuentes en sus vínculos sociales por causa de la inmediatez de la comunicación digital (2025).

A nivel tecnológico, las redes sociales influyen en las dificultades interpersonales. Al interactuar virtualmente se pierden elementos de la interacción cara a cara, lo que complica el desarrollo de habilidades sociales e incrementa el aislamiento (García et al., 2025). Al respecto, una investigación llevada a cabo por EsSalud reportó que los adolescentes pasan cinco horas diarias en redes sociales, mientras que el tiempo de conversación con sus progenitores es de aproximadamente una hora al día (EsSalud, 2025). Asimismo, el uso de la inteligencia artificial (IA) genera habituación a una entidad que siempre responde asertivamente y de inmediato, nunca se queja y no tiene necesidades propias. Esta dinámica genera implicaciones en las relaciones interpersonales, ya que, al acostumbrarse a no lidiar con la fricción y la complejidad natural

humana, puede terminar desplazando la socialización con otros y preferir la IA como “amigo” (Bosch et al., 2022).

Por otro lado, existen dificultades personales que pueden causar problemas en las relaciones con terceros. Entre ellas destacan los déficits en habilidades comunicativas, que obstaculizan la escucha activa y la expresión clara y respetuosa de necesidades, favoreciendo así los malentendidos (Bolgeri et al., 2023). Otro factor relevante es la desregulación emocional, pues las dificultades para manejar emociones incrementan la tendencia a responder de manera hostil o evitativa, elevando la probabilidad de conflictos (Todorov et al., 2023). A ello se suma la inflexibilidad cognitiva, que limita la apertura a distintas perspectivas lo cual restringe: el diálogo, la negociación y predispone a desequilibrios de poder (Kenneally et al., 2025). Del mismo modo, la carencia de empatía puede originar problemas interpersonales, ya que dificulta comprender y atender las emociones, necesidades y preocupaciones de los demás, generando en el receptor una sensación de incomprensión e invalidación (Chavira et al., 2022; Shalev et al., 2023). Asimismo, las dificultades para relacionarse también están vinculadas al apego inseguro y sus subtipos. En el subtipo apego ansioso, la excesiva dependencia de otros para obtener calma frena el establecimiento de límites basados en valores propios, cediendo constantemente para no perder el vínculo (Rodríguez-González et al., 2023). En contraste, el apego evitativo restringe la cercanía emocional y dificulta la conexión con relaciones significativas (Idrees & Malik, 2022).

En la literatura, la evitación experiencial también influye en las dificultades que tienen las personas para relacionarse, dado que la tendencia a evitar emociones, pensamientos y recuerdos incómodos en lugar de afrontarlos restringe la posibilidad de expresar o compartir emociones, lo que favorece el distanciamiento emocional, y con ello previene el mantenimiento de vínculos profundos (Cadena-Povea et al., 2022). En este sentido, la evitación experiencial puede entenderse como un proceso que se relaciona con estilos de apego inseguro, al dificultar el procesamiento emocional y dificultar la cercanía afectiva (Singhal et al., 2025).

Por estas razones, se considera importante estudiar la relación entre la evitación experiencial y los estilos de apego inseguro, en donde se entenderá la evitación experiencial como un proceso en el cual una persona no está dispuesta a permanecer en contacto con ciertas experiencias internas (como emociones, pensamientos, recuerdos o sensaciones corporales) y realiza esfuerzos para modificar la forma, frecuencia o contexto en el que ocurren (Hayes et al., 1996). Desde el modelo de la Terapia de Aceptación y Compromiso

(ACT), la evitación experiencial constituye un proceso central de inflexibilidad psicológica que, aunque puede generar alivio a corto plazo, tiende a mantener y exacerbar el malestar emocional y las dificultades en el funcionamiento interpersonal a largo plazo (Hayes et al., 1996).

En cuanto a los estilos de apego, según Bowlby (1969), se refieren a las formas en que los niños se conectan emocionalmente con sus cuidadores y cómo estas relaciones influyen en sus vínculos a lo largo de la vida. Uno de los tipos de apego es el inseguro, definido como un patrón de vinculación caracterizado por la falta de confianza en la disponibilidad y consistencia del cuidador. Este, se manifiesta a través de tres subtipos: ansioso, evitativo y desorganizado. El apego ansioso se caracteriza por una hiperactivación del sistema, manifestándose en una búsqueda constante de cercanía, aprobación y seguridad, junto con una elevada sensibilidad al rechazo o a la separación. Por su parte, el apego evitativo se expresa a través de estrategias de desactivación, en las que la persona minimiza la expresión de necesidades emocionales, evita la dependencia y mantiene distancia afectiva como forma de protección frente a la posible indisponibilidad del otro. Finalmente, el apego desorganizado se manifiesta en patrones relacionales contradictorios y poco coherentes, en los que coexisten conductas de aproximación y evitación hacia las figuras significativas, reflejando dificultades para regular las emociones y mantener vínculos estables.

A nivel individual, de no solucionarse el problema de las dificultades de vinculación con otros incrementan diversos riesgos. Entre ellos, la reducción progresiva del contacto con terceros, que puede derivar en pánico al relacionarse con el mundo exterior (Rodebaugh et al., 2024). En casos extremos, las personas podrían adoptar un estilo de vida *hikikomori*; es decir, permanecer crónicamente aisladas sin salir de sus habitaciones (Kato et al., 2011). Asimismo, se incrementa el riesgo del desarrollo de condiciones como depresión, ansiedad y estrés, dado que la carencia del apoyo social incrementa la vulnerabilidad y reduce los recursos de afrontamiento frente a situaciones adversas (Çıkrıkçı, 2024). Otro peligro es el incremento del consumo no indicado de sustancias, tales como estupefacientes y alcohol, comúnmente utilizados como facilitadores de la interacción o mecanismo de escape de la realidad ante la incapacidad de relacionarse (Robles et al., 2023). En paralelo, se puede presentar un uso problemático de redes sociales en adolescentes y adultos (Díaz-Moreno et al., 2023; Matiz et al., 2024), especialmente en quienes se les dificulta socializar, ya que la comunicación a través de una pantalla con desconocidos puede resultar más amigable y menos

amenazante. No obstante, esta práctica incrementa la exposición a los depredadores en línea, quienes aprovechan dichas dificultades y la necesidad de conexión emocional para establecer vínculos engañosos, manipular la confianza y, en algunos casos, ejercer control psicológico y coercitivo (Allison et al., 2023; Shapiro, 2022).

A nivel macro, las dificultades interpersonales no resueltas pueden generar otros riesgos. Uno de ellos es el aumento de la violencia social y la formación de pandillas u otros grupos que practican conductas agresivas, ya que, al no saber relacionarse, terminan resolviendo sus diferencias mediante este tipo de prácticas (Restrepo et al., 2023). Asimismo, se puede observar un incremento de los conflictos comunitarios, caracterizados por tensiones y enfrentamientos vecinales al tener problemas para resolver los conflictos mediante la empatía y negociación (Hidalgo et al., 2025). A nivel económico, el aislamiento, producto de las dificultades relacionales, pueden generar la pérdida de talento humano, reduciendo la fuerza laboral y afectando la productividad nacional (Matsushita et al., 2023). Este fenómeno se viene observando en Japón, donde aproximadamente 1.4 millones de personas viven en estado de confinamiento y desempleo (Government of Japan, 2025). Otra consecuencia es que los problemas para vincularse pueden llevar a que las personas tengan dificultades para tener hijos, lo que también impacta en el aspecto monetario en un contexto mundial marcado por una población mayoritariamente anciana y un sistema de pensiones de jubilación centralizado (Nadarajan et al., 2024). Finalmente, se observa el riesgo de una demanda laboral insatisfecha para cubrir puestos que requieren habilidades sociales e interacción personal, lo que limita la capacidad de respuesta de las organizaciones (Jiménez-Ruiz et al., 2024). Otra consecuencia puede ser la violencia psicológica, la cual evidencia profundas dificultades interpersonales al manifestar insultos, humillaciones y manipulaciones que deterioran la comunicación y

generan un ambiente de inseguridad constante en los vínculos, al perpetuar el miedo y la hostilidad (Stark, 2023). Asimismo, la violencia sexual es consecuencia de serias dificultades para respetar las necesidades, valores y decisiones del otro, ya que impone la voluntad del agresor frente al agredido, invalidando su autonomía y derecho a decidir sobre su cuerpo en medio de una imposición de poder (Jeglic & Calkins, 2016). Además, la violencia económica genera una dependencia forzada que bloquea cualquier forma de negociación con el agredido, transformando la relación en un espacio en que resulta imposible ver al otro como igual (Deere & León, 2021). En el Perú, los tipos de violencia psicológica, sexual y económica registraron 92 mil casos tan solo en el primer semestre del 2025 (Ministerio del Interior, 2025). Otro riesgo, consecuencia de las dificultades interpersonales sin resolver, es el aumento de la tasa de feminicidios, el cual es relevante debido a tratarse del fenómeno de violencia más extremo que termina con la vida de terceros (Ministerio Público – Fiscalía de la nación, 2018). En este sentido, en el Perú, tan solo en 2024, se alcanzó los 154 casos registrados de feminicidios (Instituto Nacional de Estadística e Informática [INEI], 2025).

Por todo lo anteriormente señalado, la presente revisión aplicada se orientará a dar respuesta a la interrogante: ¿Qué relación existe entre los estilos de apego inseguro y la evitación experiencial en la población adolescente y adulta? Para ello, se plantea como objetivo de investigación explorar la relación entre los estilos de apego inseguro y la evitación experiencial en la población adolescente y adulta mediante la revisión de investigaciones anteriores desde el modelo teórico de la terapia de Aceptación y Compromiso (ACT). Cabe resaltar que este trabajo se encuentra inmerso dentro de la categoría temática sociedad y comportamiento humano, línea bienestar y desarrollo humano y sub-línea salud mental y bienestar, propuestos por la Universidad de Lima.

Material y método

Criterios de inclusión y exclusión

Para la presente revisión sistemática, se tomaron en cuenta los criterios de inclusión presentados a continuación: (a) estudios empíricos que relacionen evitación experiencial y estilos de apego inseguro, ya que son las variables de estudio, (b) estudios cuantitativos, con el objetivo de integrar hallazgos mediante análisis comparativos que utilicen medidas estandarizadas, (c) estudios no experimentales correlacionales-transversales, debido a que permiten analizar relaciones entre variables en un único momento de manera ética y eficiente, (d)

investigaciones con adolescentes y/o adultos, ya que permiten observar el fenómeno desde la etapa en que comienzan a configurarse las habilidades socioemocionales hasta aquella en que se consolidan, (e) estudios que reporten el número de participantes, pues esta información es esencial para evaluar la validez, representatividad y confiabilidad de los resultados, (f) artículos que reporten características psicométricas de los instrumentos (validez y/o confiabilidad), ya que ello garantiza la rigurosidad y consistencia metodológica, (g) estudios publicados en

idioma español o inglés, debido a que son los idiomas que maneja la autora, y (h) investigaciones con una antigüedad máxima de once años, comprendiendo el periodo entre 2014 y 2025, dado que el año 2026 se encuentra en curso y la producción científica sobre las variables abordadas en la presente revisión aplicada aún es limitada.

Por otro lado, en relación con los criterios de exclusión, se descartaron los artículos de revisión sistemática, los metaanálisis, los estudios de enfoque cualitativo, los estudios de caso, las investigaciones orientadas a la validación de instrumentos, los resúmenes, así como las tesis, los libros y los capítulos de libros, todo esto con el objetivo de garantizar que las conclusiones se apoyen en investigaciones con datos sólidos y verificables.

Estrategia de búsqueda

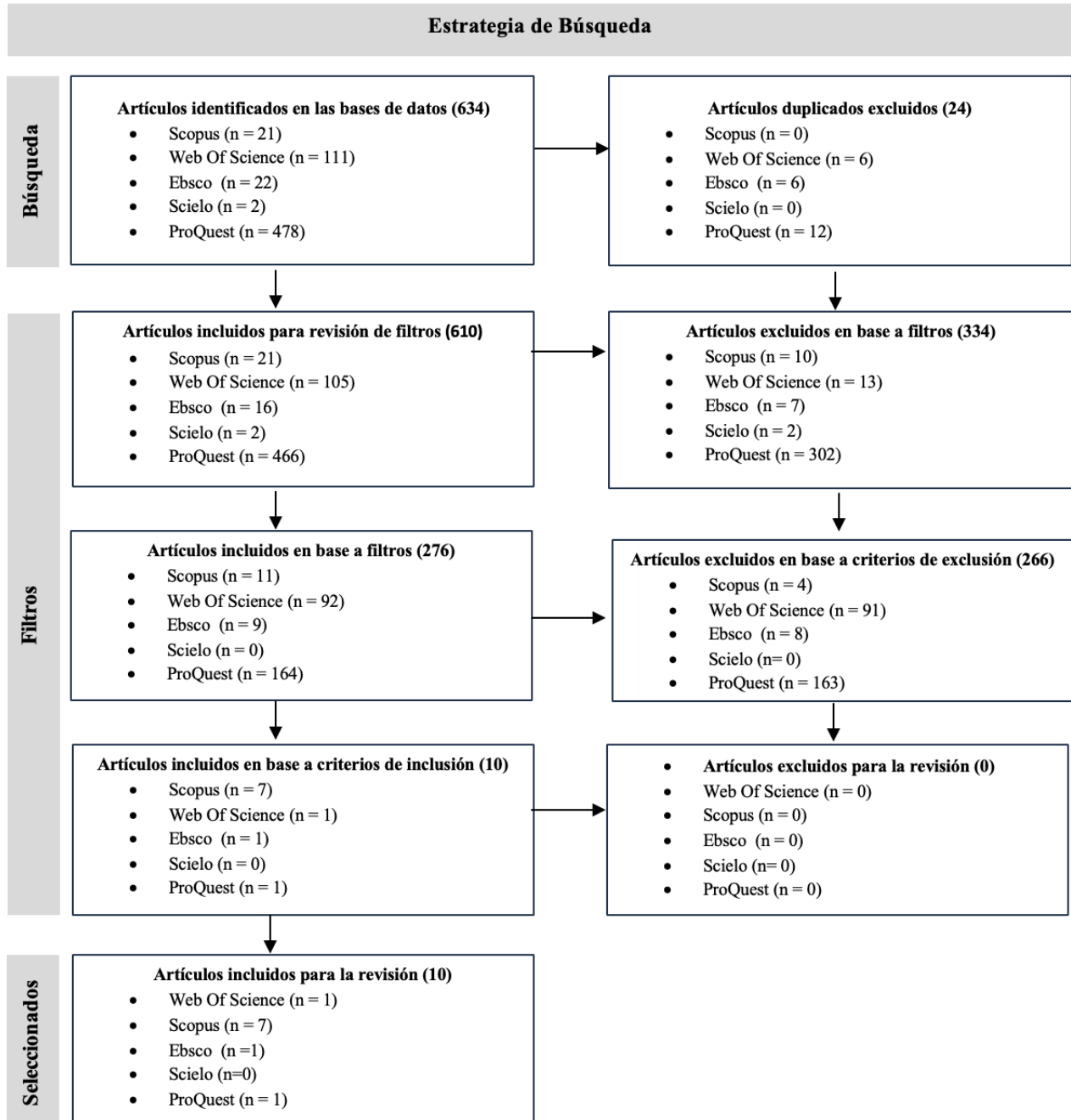
Las búsquedas se llevaron a cabo durante el mes de enero de 2026 en las bases de datos a las que se tuvo acceso mediante la Biblioteca de la Universidad de Lima (Scopus, Web Of Science, SciELO, EBSCOHost y ProQuest), con el uso de las palabras clave: apego, estilos de apego, apego inseguro, apego evitativo, apego ansioso, apego desorganizado y evitación

experiencial; y sus versiones en inglés, attachment, attachment styles, insecure attachment, avoidant attachment, anxious attachment, disorganized attachment, experiential avoidance. Tomando en cuenta estas palabras, se realizó la estrategia de búsqueda utilizando operadores booleanos para crear la expresión de búsqueda siguiente: ("attachment styles" OR "attachment" OR "insecure attachment" OR "avoidant attachment" OR "anxious attachment" OR "disorganized attachment" OR "estilos de apego" OR "apego" OR "apego inseguro" OR "apego evitativo" OR "apego ansioso" OR "apego desorganizado") AND ("experiential avoidance" OR "evitación experiencial").

Esta estrategia de búsqueda se llevó a cabo tomando en consideración los lineamientos de la guía PRISMA (Page et al., 2021). El proceso de búsqueda en las bases de datos seleccionadas arrojó inicialmente 634 artículos. Tras la eliminación de duplicados, se aplicaron criterios de selección temáticos centrados en el ámbito psicológico. Esta depuración resultó en una muestra final de diez artículos, la cual fue resultado de una revisión exhaustiva para verificar el cumplimiento de los criterios de inclusión y exclusión preestablecidos. El procedimiento seguido se detalla en la figura 1.

Figura 1

Flujograma del proceso de selección de artículos



Resultados

Habiendo seleccionado los diez artículos, se sometieron a un análisis completo. En las tablas 1 a 3 se pueden observar los datos más significativos de los estudios seleccionados, enfatizando en la siguiente información: autor, año, título del artículo, país de

origen, participantes, instrumentos de evaluación, confiabilidad de los instrumentos, relación entre variables, diseño de los estudios y hallazgos.

Tabla 1*Análisis de los estudios seleccionados*

Autor	Año	Título del artículo	País de origen	Participantes
Trucharte et al.	2022	The role of insecure attachment and psychological mechanisms in paranoid and depressive symptoms: Exploratory models.	España	N = 141 participantes con trastornos psiquiátricos graves, con edad media de 42.9 años.
Tiller et al.	2025	Attachment style predicts emotion regulation, help-seeking, and recovery in psychosis	Reino Unido	67 participantes con psicosis mayores de 16 años
Quinlan et al.	2018	Do attachment anxiety and hostility mediate the relationship between experiential avoidance and interpersonal problems in mental health carers?	Australia	145 cuidadores informales de salud mental australianos mayores de 18 años.
Meydani et al.	2022	Mediating role of difficulties in emotion regulation and experiential avoidance in the relationship between attachment styles and severity of relationship obsessive compulsive disorder symptoms	Irán	531 personas mayores de 18 años con trastorno obsesivo compulsivo en las relaciones de pareja (ROCD), con una edad media de 28.18 años.
Hatami Nejad et al.	2025	Developing a model of experiential avoidance based on childhood trauma and victimization, mediated by insecure attachment styles	Irán	220 estudiantes de secundaria iraníes
Balaban & Bilge	2025	Mediating role of experiential avoidance in the relationship between attachment styles and smartphone addiction: a network analysis	Turquía	462 individuos mayores de 18 años con una edad media de 36.01 años (SD=12.99).
Gerhart et al.	2014	Experiential avoidance and interpersonal problems: A moderated mediation model	EE.UU.	159 estudiantes universitarios con una edad promedio de 24 años
Ross et al.	2016	Integrating the relational matrix: Attachment style, differentiation of self, triangulation, and experiential avoidance	EE.UU.	167 estudiantes universitarios, con edad media de 23.17 (SD = 6.85)

Singhal et al.	2025	Self-other representations, emotion regulation and psychological distress as pathways to non-suicidal self-injury in emerging adults	India	1574 participantes indios que han presentado al menos una autolesión no suicida en los últimos 12 meses, con una edad media de 20.69 años (SD = 1.72).
Quickert & MacDonald	2020	Being in the moment so you can keep moving forward: mindfulness and rumination mediate the relationship between attachment orientations and negative conflict styles	Canadá	360 participantes canadienses, con una edad media de 21.6 años.

Tabla 1

Continuación de los análisis de los estudios seleccionados

Autor	Instrumentos de evaluación	Confiabilidad	Relación de variables
Trucharte et al.	AAQ-II (Acceptance and Action Questionnaire-II) ECR-S (Experiences in Close Relationships-Short Form)	$\alpha = .90$ Apego ansioso: $\alpha = .77$ Apego evitativo: $\alpha = .83$	El apego ansioso se asoció de manera positiva y significativa con la EE ($r = .41, p < .01$) El apego evitativo se asoció de manera positiva y significativa con la EE, aunque con una magnitud de efecto muy pequeña ($r = .07, p < .01$).
Tiller et al.	Psychosis Attachment Measure-Revised (PAM-R) Brief Experiential Avoidance Questionnaire (BEAQ)	Apego ansioso: $\alpha = .87$ Apego evitativo: $\alpha = .80$ Apego Desorganizado: $\alpha = .87$ $\alpha = .90$	El apego ansioso se asoció con evitación experiencial de forma significativa y positiva ($r = .49, p < .004$). El apego evitativo se asoció con evitación experiencial de forma significativa y positiva ($r = .60, p < .004$).
Quinlan et al.	Brief Experiential Avoidance Questionnaire (BEAQ) Experiential Avoidance in Caregiving Questionnaire (EACQ) Relationship Awareness Scale (RAS)	$\alpha = .86$ $\alpha = .68$ $\alpha = .97$	El apego ansioso se asoció de manera positiva y significativa con la EE ($r = .47, p < .01$).
Meydani et al.	Escala de Experiencias en Relaciones Cercanas-Revisado (ECR-R) Cuestionario de Aceptación y Acción - II (AAQ-II)	Apego ansioso: $\alpha = .92$ Apego evitativo: $\alpha = .91$ $\alpha = .88$	El apego ansioso se asoció de manera negativa y significativa con la EE ($r = -.55, p < .01$) y el apego evitativo de manera negativa y significativa con la EE ($r = -.24, p < .01$).

Hatami Nejad et al.	Cuestionario de Aceptación y Acción - II (AAQ-II) Escala de Apego Adulto (RAAS)	$\alpha = .86$ Apego Ansioso: $\alpha = .84$ Apego Evitativo: $\alpha = .81$.	El apego inseguro (evitativo y desorganizado) se asoció de manera positiva y significativa con la EE ($r = .38, p < .001$).
Balaban & Bilge	Cuestionario Multidimensional de Evitación Experiencial-30 (MEAQ-30) Escala de Representaciones Mentales Basadas en el Apego	Indica que los coeficientes de consistencia interna (alfa de Cronbach) oscilaron entre .76 y .87 para sus subescalas. Escala total: $\alpha = .77$. Apego Seguro: $\alpha = .85$. Apego Inseguro: $\alpha = .83$.	El apego inseguro se asoció de forma significativa y positiva con los componentes de la evitación experiencial: aversión al malestar, distracción y supresión emocional ($\beta = .05, p < .001$; $\beta = .16, p < .001$).
Gerhart et al.	AAQ-II (Acceptance and Action Questionnaire-II) ECR-S (Experiences in Close Relationships-Short Form)	$\alpha = .90$ Apego ansioso: $\alpha = .77$ Apego evitativo: $\alpha = .83$	El apego ansioso se asoció de manera positiva y significativa con la EE ($r = .54, p < .001$)
Ross et al.	Experiences in Close Relationships Scale (ECR) Acceptance and Action Questionnaire-II (AAQ-II)	Apego ansioso: $\alpha = .92$ Apego evitativo: $\alpha = .92$ $\alpha = .84$	El apego ansioso se asoció de manera positiva y significativa con la EE ($r = .66, p < .05$) El apego evitativo se asoció de manera positiva y significativa con la EE ($r = .57, p < .05$).
Singhal et al.	Attachment Style Questionnaire (ASQ) Brief Experiential Avoidance Questionnaire (BEAQ)	Apego ansioso: $\alpha = 0.64$ Apego evitativo: $\alpha = 0.68$ $\alpha = 0.71$	El apego ansioso se asoció de manera positiva y significativa con la EE ($r = .33, p < .01$) El apego evitativo se asoció de manera positiva y significativa con la EE ($r = .29, p < .01$)
Quickert & MacDonald	Experiences in Close Relationships – Revised (ECR-R) Acceptance and Action Questionnaire – II (AAQ-II)	Apego ansioso: $\alpha = 0.90$ Apego evitativo: $\alpha = 0.90$ $\alpha = 0.89$	El apego ansioso se asoció de manera positiva y significativa con la EE ($r = .54, p < .001$) El apego evitativo se asoció de manera positiva y significativa con la EE ($r = .24, p < .001$)

Nota. EE = evitación experiencial.

Tabla 2*Continuación de los análisis de los estudios seleccionados*

Autor	Diseño del estudio	Hallazgos principales
Trucharte et al.	Correlacional- Transversal	El apego evitativo influye en los síntomas paranoides y depresivos tanto de forma directa como indirecta, mientras que el apego ansioso de manera indirecta.
Tiller et al.	Correlacional- Transversal	El apego inseguro (ansioso y evitativo) predice un mayor uso de estrategias de regulación emocional poco útiles y se asocia con una menor búsqueda de ayuda y peores resultados clínicos y de recuperación de psicosis.
Quinlan et al.	Correlacional- Transversal	La relación entre la evitación experiencial y los problemas interpersonales estuvo mediada por el apego ansioso y hostilidad en los dominios de problemas interpersonales de frío/distante e inhibido socialmente.
Meydani et al.	Correlacional- Transversal	El Apego Ansioso mostró una relación directa y significativa con la severidad de los síntomas de ROCD y la Evitación Experiencial fue el predictor más fuerte de los síntomas del ROCD.
Hatami Nejad et al.	Correlacional- Transversal	El estilo de apego inseguro medió parcialmente la relación entre las variables predictoras (trauma infantil y victimización) y la variable de criterio (evitación experiencial).
Balaban & Bilge	Correlacional- Transversal	Las mujeres mostraron niveles significativamente más altos que los hombres en aversión al estrés (componente de la evitación experiencial) y la aversión al estrés media al apego inseguro con el desarrollo de la adicción al smartphone.
Gerhart et al.	Correlacional- Transversal	El apego ansioso explica la relación entre la EE y los problemas interpersonales relacionados con la frialdad y la evitación social.
Ross et al.	Correlacional- Transversal	Las personas con apego evitativo utilizan la evitación experiencial para alejarse de sus emociones, lo que se traduce específicamente en un mayor corte emocional (emotional cut-off).
Singhal et al.	Correlacional- Transversal	La EE no presentó un peso significativo en explicar la relación entre el apego evitativo y la autolesión no suicida, por lo que los autores sugieren que la teoría del apego explica mejor la conducta NSSI que la evitación experiencial.
Quickert & MacDonald	Correlacional- Transversal	La disminución de la atención plena y mayores niveles de rumiación son mecanismos importantes en la relación entre el apego inseguro y el comportamiento en los conflictos, ya que puede ser más difícil participar en habilidades constructivas de resolución de problemas cuando uno está distraído del momento presente.

Nota. EE = evitación experiencial, ROCD = Trastorno obsesivo compulsivo en las relaciones de pareja, NSSI = Autolesión no suicida.

A continuación, se presentará una síntesis de cada investigación analizada, tomando en cuenta los resultados principales. Todos los artículos seleccionados contaron con un diseño correlacional-transversal y fueron conducidos entre los años 2014 y 2025 en países de América, Europa, Asia y Oceanía.

Se analizaron dos investigaciones con población clínica. La primera, Trucharte et al. (2022) tuvo como propósito evaluar el impacto del apego ansioso y evitativo en los síntomas paranoides y depresivos de pacientes con trastornos psiquiátricos graves, analizando el papel de la evitación experiencial y dimensiones del bienestar psicológico como mediadores. En la misma, se halló que el apego ansioso se asoció de manera positiva y significativa con la EE ($r = .41, p < .01$) y apego evitativo se asoció de manera positiva de manera positiva y significativa con la EE, aunque con una magnitud de efecto muy pequeña ($r = .07, p < .01$). La activación de pensamientos relacionados con el apego inseguro, como el observarse a uno mismo como incapaz de ser amado y a los demás como poco fiables, se asocia con niveles más bajos de autoaceptación. Asimismo, mencionaron que, a mayor apego inseguro, se evidencia menores relaciones positivas y crecimiento personal en la recuperación de pacientes psiquiátricos. En cuanto a la relación entre el apego inseguro y la evitación experiencial (EE), el estudio revela que ambos estilos operan mediante rutas diferenciadas. En el apego ansioso, la carga emocional impulsa al individuo a intentar suprimir sus vivencias internas, lo que genera que la EE actúe como un mediador total en la aparición de los síntomas. Por el contrario, en el apego evitativo, la regulación emocional se basa en la desconexión afectiva y el distanciamiento interpersonal como componentes estructurales de la personalidad; por ello, este estilo puede derivar en psicopatología de manera directa, sin que la EE sea necesariamente el mecanismo mediador principal.

En el segundo estudio clínico, Tiller et al. (2025), examinó cómo el estilo de apego de una persona influye en su capacidad para manejar el malestar de la psicosis y en su disposición para buscar ayuda. En esta, se halló que el apego ansioso se asoció con evitación experiencial de forma significativa y positiva ($r = .49, p < .004$) y que el apego evitativo se asoció con evitación experiencial de forma significativa y positiva ($r = .60, p < .004$). Además, tanto el apego ansioso y evitativo se vinculan con una mayor evitación experiencial y el aumento de síntomas psicóticos; es decir, el apego inseguro "empuja" al paciente a evitar sus experiencias internas y por ende influye en su capacidad de recuperación. Si se reduce esta evitación, el impacto del apego en la paranoia disminuye.

En investigaciones con población no clínica, Quinlan et al. (2018) examinaron la relación entre la evitación experiencial y ocho dominios de problemas interpersonales entre cuidadores informales de pacientes psiquiátricos (como padres, amigos, hermanos, parejas) y evaluaron el papel mediador del apego ansioso y hostilidad. Ellos hallaron que el apego ansioso se asoció de manera positiva y significativa con la EE ($r = .47, p < 0.01$). En adición, encontraron que altos niveles de evitación experiencial correlacionan con una mayor ansiedad por apego, lo que sugiere que el esfuerzo por evitar el malestar emocional interno puede debilitar la sensación de seguridad en el vínculo del cuidador con sus personas cuidadas, generando dudas sobre su propia valía y el apoyo que recibe.

Meydani et al. (2022) realizaron una investigación con el objetivo de examinar el rol mediador de las dificultades de regulación emocional y evitación experiencial en la relación entre el apego ansioso y el trastorno obsesivo compulsivo en las relaciones de pareja (ROCD). Se encontró que el apego ansioso se asoció de manera negativa y significativa con la EE ($r = -.55, p < .01$) y el apego evitativo de manera negativa y significativa con la EE ($r = -.24, p < .01$). Asimismo, el apego inseguro actúa como un factor de vulnerabilidad mental que predispone a los individuos a valorar su auto valía principalmente a través de sus relaciones interpersonales. Esta dependencia del autoconcepto en el dominio relacional hace que cualquier evento interno como pensamientos o dudas sea interpretado como una señal de alarma, activando de inmediato la evitación experiencial como un mecanismo de defensa para proteger la estabilidad emocional.

En la investigación de Hatami Nejad et al. (2025) se desarrolló un modelo de evitación experiencial basado en el trauma infantil y la victimización, con estilos de apego inseguro como mediador. Se observó que el apego inseguro (evitativo y desorganizado) se asoció de manera positiva y significativa con la EE ($r = .38, p < .01$). Asimismo, se halló que las personas con apego inseguro, ansioso y evitativo, tienden a evitar sus experiencias internas emocionales. En el caso del apego ansioso, su evitación es una estrategia de protección ante el desbordamiento; es decir, al sentir las emociones con una intensidad abrumadora y temer constantemente al rechazo, la persona intenta evitar las sensaciones para no perder el control ante los demás. Respecto al apego evitativo, se observa que los individuos suelen evitar experiencias internas como una estrategia de desactivación, ya que en la infancia aprendieron que expresar emociones no traía consuelo, por lo que bloquear sus estados internos es una herramienta para mantener la autosuficiencia.

Balaban & Bilge (2025) examinaron el rol mediador de la evitación experiencial en la relación entre los estilos de apego y la adicción al smartphone. En este estudio, el apego inseguro se asoció de forma significativa y positiva con los componentes de la evitación experiencial aversión al estrés y distracción y supresión emocional ($\beta = .05, p < .001$; $\beta = .16, p < .001$). En otros hallazgos, se encontró que los estilos de apego no causan adicción directamente, sino que actúan como un molde que determina como la persona maneja sus emociones. En este sentido, en el apego inseguro las representaciones negativas de uno mismo o de los demás generan una dificultad para tolerar el malestar interno, lo cual empuja al individuo a utilizar la evitación experiencial como estrategia de supervivencia emocional. Asimismo, se observa que quienes tienen un apego inseguro sienten que no puedan soportar sus emociones negativas, por lo cual el smartphone ofrece un alivio a corto plazo para escapar del dolor.

Gerhart et al. (2014) examinaron cómo la evitación experiencial se relaciona con los problemas interpersonales. Se encontró que el apego ansioso se asoció de manera positiva y significativa con la EE ($r = .54, p < .001$). En los hallazgos, los autores refieren que las personas que intentan suprimir o evitar su ansiedad social terminan experimentando niveles más altos de la misma, y que para ocultar esta ansiedad adoptan una actitud fría e impersonal como un intento de controlar su vulnerabilidad, lo que las puede llevar a evitar las interacciones sociales por completo. Esto las lleva a ignorar la socialización evitando rígidamente la cercanía, lo que les impide vivir experiencias positivas.

En el estudio de Ross et al. (2016), se examinó la relación entre el apego, la diferenciación del *self*, la triangulación familiar y la evitación experiencial. Se obtuvo que el apego ansioso se asoció de manera positiva y significativa con la EE ($r = .66, p < .05$) y el apego evitativo se asoció de manera positiva y significativa con la EE ($r = .57, p < .05$). El estudio menciona que crecer en un ambiente familiar donde los cuidadores no se relacionan seguramente

Discusión

La dificultad para relacionarse es cada vez más evidente en la sociedad actual. Frente a este escenario, el presente trabajo propuso explorar cómo los estilos de apego inseguro se relacionan con la evitación experiencial en adolescentes y adultos. Se analizó dicha relación por medio de la revisión aplicada de diez estudios cuantitativos.

En nueve de los artículos analizados, se halló una correlación positiva y significativa entre las dos variables analizadas, estilos de apego inseguro y

con su hijo y lo ponen en medio de sus tensiones o lo hacen partícipe de sus conflictos, puede influir significativamente en la forma en que este aprende a relacionarse y a manejar sus emociones en la vida adulta. En este sentido, quienes crecen en este tipo de atmósfera tienden a desarrollar estilos de apego inseguros y a tener mayor desregulación emocional.

Singhal et al. (2025) examinaron la relación entre regulación emocional, representación del yo y otros, y la autolesión no suicida. La investigación señala que el apego ansioso se asoció de manera positiva y significativa con la EE ($r = .33, p < .01$) y el apego evitativo se asoció de manera positiva y significativa con la EE ($r = .29, p < 0.01$). Asimismo, se encontró que las personas que tienden a considerar las relaciones como algo secundario frente a los logros personales, suelen hacerlo como un mecanismo de defensa frente al miedo a la vulnerabilidad y al daño, lo cual es consistente con un estilo de apego evitativo. En adición, el estudio indica que quienes presentan una autoimagen negativa tienden a percibirse como inferiores, socialmente torpes e inútiles, y suelen aislarse socialmente.

En la investigación de Quickert y MacDonald (2020), se examinó la relación entre la atención plena (*mindfulness*), rumiación, estilo de apego inseguro (ansioso y evitativo) y estilos conflictivos. Se encontró que el apego ansioso se asoció de manera positiva y significativa con la EE ($r = .54, p < .001$) y el apego evitativo se asoció de manera positiva y significativa con la EE ($r = .24, p < .001$). Además, se descubrió que las emociones negativas durante prácticas de *mindfulness* (frustración, aburrimiento, competitividad) fueron explicadas por el miedo o resistencia a contactar con experiencias internas desagradables. Aparte de ello, si las experiencias de *mindfulness* resultan negativas, personas con apego inseguro podrían desmotivarse a continuar la práctica, por lo que intervenir primero la evitación experiencial podría facilitar mayor compromiso con el *mindfulness*, reducir rumiación y mejorar la conducta en el conflicto.

evitación experiencial (EE) (Balaban & Bilge, 2025; Gerhart et al., 2014; Hatami Nejad et al., 2025; Quickert & MacDonald, 2020; Quinlan et al., 2018; Ross et al., 2016; Singhal et al., 2025; Tiller et al., 2025; Trucharte et al., 2022). Esto indica que niveles más elevados de apego inseguro en el vínculo se asocian de manera proporcional con una mayor tendencia a la evitación experiencial.

Únicamente en el estudio realizado por Meydani et al. (2025), realizado en personas que

presentan trastorno obsesivo compulsivo en las relaciones de pareja (ROCD), se reportó que el apego inseguro (ansioso y evitativo) se asoció de manera negativa y significativa con la EE. Esto significa que, en esta población con tendencias obsesivas, los individuos con estilos de apego inseguros no tienden a suprimir sus experiencias internas; más bien, muestran menor evitación experiencial. El contraste de esta asociación con los nueve estudios previos podría explicarse por las características del ROCD, ya que, en este trastorno, la preocupación obsesiva por la relación y la necesidad de control llevan a que los individuos se involucren de manera intensa con sus pensamientos y emociones, en lugar de evitarlos. De este modo, el apego inseguro en este contexto no fomenta la supresión de la experiencia interna, sino que implica una hiperactivación y rumiación constante.

Continuando con el análisis, se hallaron distinciones resaltantes en los estudios. Primero, se encontraron diferencias en los subtipos de apego inseguro investigados. Siete de los estudios (Balaban & Bilge, 2025; Meydani et al., 2022; Quickert & MacDonald, 2020; Ross et al., 2016; Singhal et al., 2025; Tiller et al., 2025; Trucharte et al., 2022) consideraron el apego ansioso y evitativo. En contraste, Gerhart et al. (2014) y Quinlan et al. (2018) se centraron exclusivamente en el apego ansioso, y Hatami Nejad et al. (2025) amplió el espectro al considerar el apego evitativo junto con el desorganizado. Estas distinciones resultan significativas, ya que muestran que el apego inseguro se expresa en tres subtipos con configuraciones particulares en la regulación emocional y forma de establecer vínculos. Reconocer esta diversidad permite comprender con mayor precisión la complejidad del fenómeno y las variaciones observadas en los resultados de la presente revisión sistemática.

Por su parte, Trucharte et al. (2022), hallaron una relación significativa con una magnitud de efecto muy pequeña entre el subtipo apego inseguro evitativo y la evitación experiencial en pacientes psiquiátricos adultos con sintomatología paranoide y depresiva. Este resulta un hallazgo interesante, ya que en la investigación de Tiller et al. (2025) existe una correlación significativa y alta entre EE y apego evitativo. Esta diferencia en la magnitud de la correlación podría deberse a diversos factores como la fuerza y dirección de la asociación lineal entre las variables, que determinan si el coeficiente de correlación será alto, la presencia de valores atípicos (outliers), que pueden inflar o reducir drásticamente la magnitud de la correlación, así como el tamaño de la muestra, pues muestras pequeñas generan estimaciones menos estables y más sensibles a valores extremos correlación (Carranza et al., 2023).

Seis de las investigaciones encontraron que la evitación experiencial mediaba entre algún tipo de apego inseguro (ansioso o evitativo) y otras variables. Por ejemplo, apego ansioso con ideación paranoide y depresión (Trucharte et al., 2022), adicción al smartphone (Balaban & Bilge, 2025), con trastorno obsesivo compulsivo en las relaciones de pareja (ROCD) (Meydani et al., 2022), con experiencias negativas durante el mindfulness (como sentirse frustrado, competitivo y aburrido) (Quickert & MacDonald, 2020) y parcialmente con la posición del yo (la capacidad de poner los propios valores, creencias y límites primero) (Ross et al., 2016). Asimismo, la evitación experiencial medió al apego evitativo con el trastorno obsesivo compulsivo en las relaciones de pareja (ROCD) (Meydani et al., 2022), con experiencias negativas durante el mindfulness (Quickert & MacDonald, 2020) y parcialmente con el corte emocional (distanciarse emocionalmente de los demás) (Ross et al., 2016).

Por su parte, en tres investigaciones indicaron que el apego inseguro (ansioso, evitativo y desorganizado) medió a la evitación experiencial con otras variables relacionadas. Por ejemplo, los tipos de apego evitativo y desorganizado mediaron parcialmente a la evitación experiencial con trauma infantil en adolescentes que sufrieron dichas experiencias a temprana edad (Hatami Nejad et al., 2025). Además, relacionado a problemáticas interpersonales, el apego ansioso medió a la evitación experiencial con frialdad en adultos cuidadores informales de pacientes psiquiátricos (padres, parejas, hermanos, familiares, amigos) (Quinlan et al., 2018), con frialdad en estudiantes universitarios (Gerhart et al., 2014) y con evitación social en ambas poblaciones (Gerhart et al., 2014; Quinlan et al., 2018).

En contraste, únicamente la investigación de Gerhart et al. (2014) encontró que la evitación experiencial presentaba un rol moderador entre el apego ansioso y la evitación social y entre el apego ansioso y frialdad. En otras palabras, cuando los niveles de EE aumentan, las relaciones del apego ansioso con problemas de frialdad y evitación social se vuelven más fuertes.

En conjunto, estos hallazgos muestran la relevancia del rol de la evitación experiencial como un mecanismo que vincula de manera explicativa al apego inseguro con una amplia gama de formas de malestar, que incluyen síntomas emocionales (como la desregulación emocional, depresión y el trauma infantil que sigue teniendo impacto en el futuro), síntomas psicóticos (como la paranoia), dificultades interpersonales (como la frialdad, evitación social, el corte emocional y la posición del yo) y problemáticas como el trastorno obsesivo-compulsivo en el ámbito de pareja (ROCD) y la adicción al smartphone.

Además, las relaciones moderadoras nos indican que la EE actúa como un factor de vulnerabilidad que puede exacerbar la tendencia del apego ansioso a generar distancia emocional o dificultades en la intimidad, lo cual aporta una visión más dinámica y contextualizada de la relación.

Se encontraron algunas relaciones predictivas entre las variables de investigación. En el estudio de Tiller et al. (2025), el apego ansioso y evitativo predijo positivamente una mayor evitación experiencial en pacientes psiquiátricos con psicosis. Esto significa que, ante la presencia de los tipos de apego inseguro mencionados, incrementará la posibilidad de que un paciente psiquiátrico con psicosis presente mayor evitación de sus experiencias emocionales internas. Asimismo, Balaban y Bilge (2025) señalan que el apego inseguro (ansioso y evitativo) predice positivamente al componente aversión al malestar de la EE, lo que a su vez predice la adicción al smartphone. Esto indica que el apego ansioso aumenta la probabilidad de que una persona evite conectar con cualquier sensación interna de malestar, lo que a su vez aumenta el riesgo de usar el smartphone de manera adictiva.

Entre las principales limitaciones del estudio, se encuentra el hecho de que, debido a la escasez de investigaciones previas sobre la relación entre apego inseguro y evitación experimental, fue necesario combinar muestras clínicas y no clínicas, así como población adulta y adolescente, lo que podría haber afectado la homogeneidad de los resultados. Asimismo, no se han encontrado estudios desarrollados en contextos de América Latina, por lo que existe, aparentemente, nula evidencia en estos entornos culturales, restringiendo así la posibilidad de llevar esto a la realidad de esas culturas. Otra limitación corresponde a la heterogeneidad de los instrumentos empleados para evaluar las variables, lo cual podría generar variabilidad en los resultados y dificultar la comparación entre estudios.

Dados los hallazgos de relación significativa entre apego inseguro y evitación experiencial en poblaciones clínica y no clínica, se proponen dos aplicaciones: Primero, un programa de intervención de corte preventivo para los consultantes adultos y adolescentes que acuden a un centro de salud comunitaria que auto perciban presentar dificultades para relacionarse con otras personas. Según lo investigado, esta población es más propensa a presentar problemas emocionales e interpersonales, como: dificultades en la regulación emocional, síntomas depresivos, dificultad para establecer límites

interpersonales y tendencia a distanciarse afectivamente de los demás. Por ello, el programa se orientará a la comprensión del propio estilo de apego y su impacto en las relaciones, promoviendo estrategias de gestión emocional saludables que reduzcan la evitación experiencial, prevengan el aislamiento afectivo y fomenten vínculos más seguros. En segundo lugar, se plantea un programa de carácter correctivo, por medio de la terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) para consultantes adultos y adolescentes que presenten dificultades para relacionarse con terceros. Este enfoque busca modificar patrones de afrontamiento centrados en la evitación de experiencias internas y en dinámicas de vinculación afectiva asociadas al apego inseguro, favoreciendo en su lugar la apertura a la experiencia, la flexibilidad psicológica y la construcción de relaciones más funcionales. En ambas aplicaciones se implementará un protocolo basado en la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT), el que integrará: la psicoeducación con principios propios del modelo teórico, como la clarificación de valores, aceptación de las experiencias adversas tanto internas como externas y la acción comprometida al cambio. En este sentido se buscará que los participantes reconozcan la importancia de conectar con las razones que los motivan a desarrollar mejores formas de relacionarse y, que los impulsan a desarrollar las nuevas estrategias de afrontamiento; para así mantenerlos motivados intrínsecamente en el proceso. Asimismo, se enfatizará en que la evitación experiencial conduce a un incremento de sufrimiento, mientras que el contacto con las emociones incómodas permite liberarlo al reconocer, aceptar y relacionarse con las emociones de manera flexible. Según ACT, este proceso fortalece la tolerancia a la frustración y, al mismo tiempo, el contacto con la experiencia adversa posibilita el desarrollo de relaciones más profundas, saludables y coherentes con los valores personales (Hayes et al., 2006).

Por último, se recomienda profundizar en el estudio de la relación entre el apego inseguro y la evitación experiencial en el contexto latinoamericano, dado que hasta el momento esta población no ha sido explorada. Resulta relevante brindar atención al apego desorganizado, debido a que este subtipo ha recibido escasa atención en la investigación existente. Asimismo, es importante examinar con mayor detalle la relación entre apego inseguro y evitación experiencial, por motivo de la discrepancia encontrada en los resultados.

Conclusiones

El objetivo del presente estudio fue explorar la relación entre los estilos de apego inseguro y la evitación experiencial en la población adolescente y adulta. En síntesis, se halló que la mayoría de las investigaciones ($n = 9$), encontraron una relación positiva significativa, lo cual representa que niveles más elevados de apego inseguro en el vínculo se asocian proporcionalmente a una mayor tendencia a la evitación experiencial. No obstante, una investigación (Meydani et al., 2025), identificó una relación negativa significativa, lo cual implica que, en la población con tendencias obsesivas hacia la pareja, los individuos con estilos de apego inseguros presentan menor evitación experiencial. Asimismo, la significancia de

la relación de las variables de estudio se observó tanto en población clínica como no clínica, lo que propone que el vínculo se presenta indistintamente de la presencia de psicopatología.

Globalmente, los resultados permiten llegar a la conclusión que la EE funciona como un mecanismo que vincula de manera explicativa al apego inseguro con una amplia gama de formas de malestar, que incluyen síntomas emocionales, psicóticos, obsesivo-compulsivos e interpersonales. Por tanto, se demostró la existencia de una relación significativa entre las variables de interés, con matices que dependen de la presencia o ausencia del contexto clínico y del subtipo de apego evaluado.

Referencias


- Allison, K., Dawson, R., Messias, D., Culley, J., & Brown, N. (2023). Early adolescent online sexual risks on smartphones and social media: parental awareness and protective practices. *The Journal of Early Adolescence*, 44(7), 882–908. <https://doi.org/10.1177/02724316231212560>
- Arch, M. & Fariña, F. (2023). Divorcio conflictivo y terapia forense: una intervención enmarcada en el paradigma de la justicia terapéutica. *Papeles del Psicólogo*, 44(2), 71–77. <https://doi.org/10.23923/pap.psicol.3013>
- Balaban, G., & Bilge, Y. (2025). Mediating role of experiential avoidance in the relationship between attachment styles and smartphone addiction: a network analysis. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 9(2), 133–155. <https://doi.org/10.31461/ybpd.1820856>
- Bolgeri, P., González, M., Vega, G., Oróstigue, I., Rojas, I., & Santelices, N. (2023). Habilidades de comunicación interpersonal en estudiantes de psicología. *Límite (Arica)*, 17. <https://doi.org/10.4067/s0718-50652022000100209>
- Bosch, M., Fernandez-Borsot, G., Miró I. Comas, A., & Figa Vaello, J. (2022). Evolving friendship? Essential changes, from social networks to artificial companions. *Social Network Analysis and Mining*, 12(1). <https://doi.org/10.1007/s13278-022-00864-1>
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment*. Basic Books.
- Cadena-Povea, H., Arias, P., Suárez, J., Yarad, W., & Román, M. (2022). Covid-19: La evitación experiencial como predictor de hostilidad en los equipos de primera respuesta. *Revista Ecuatoriana de Psicología*, 5(11), 18–27. <https://doi.org/10.33996/repsi.v5i11.68>
- Carranza, A., Carranza, D., & León, S. (2023). Aplicación de las escalas de medición ordinal para interpretar coeficientes de la correlación en investigación científica. *Revista científica searching de ciencias humanas y sociales*, 5(1), 45–56. <https://doi.org/10.46363/searching.v5i1.4>
- Chavira Trujillo, G., Gallego Tomás, M., & López-Pérez, B. (2022). The link between cognitive and affective empathy and interpersonal emotion regulation direction and strategies. *Scandinavian Journal of Psychology*, 63(6), 594–600. <https://doi.org/10.1111/sjop.12847>
- Çıkrıkçı, N. (2024). Explaining association between interpersonal communication competence and depression through need satisfaction, anxiety, and stress. *Current Psychology*, 43(31), 25468–25480. <https://doi.org/10.1007/s12144-024-06250-8>
- Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL). (2025). *Anuario Estadístico de América Latina y el Caribe 2025*. <https://statistics.cepal.org/yearbook/2025/index.html?lang=es>
- De Lima, M., Carretero, J., Júnior, H., De Macêdo, A., & Quadrado, A. (2024). Generations and liquid modernity in the educational context. *RCMOS - Revista Científica Multidisciplinar O Saber*, 1(1). <https://doi.org/10.51473/rcmos.v1i1.2024.473>
- Deere, C. & León, M. (2021). Consensual unions, property rights, and patrimonial violence against women in Latin America. *Social Politics: International Studies in Gender, State & Society*, 29(2), 608–633. <https://doi.org/10.1093/sp/jxab001>
- Díaz-Moreno, A., Bonilla, I., & Chamorro, A. (2023). Comparación social negativa: la influencia de la ansiedad, la regulación emocional y el uso problemático de redes sociales. *Ansiedad y Estrés*, 29(3), 181–186. <https://doi.org/10.5093/anyes2023a22>
- EsSalud. (2025, enero 24). *EsSalud alerta: adolescentes pasan hasta cinco horas en redes sociales y apenas una hora con sus padres*. Gobierno del Perú. <https://www.gob.pe/institucion/essalud/noticias/1140038-essalud-alerta-adolescentes-pasan-hasta-cinco-horas-en-redes-sociales-y- apenas-una-hora-con-sus-padres>
- García, S., Granizo, G., Ortiz, A., Game, S., & Serrano, W. (2025). Relación entre el uso excesivo de redes sociales y los síntomas de ansiedad social en adultos jóvenes. *Revista Científica Multidisciplinar SAGA*, 2(3), 298–310. <https://doi.org/10.63415/saga.v2i3.204>
- Gerhart, J. I., Baker, C. N., Hoerger, M., & Ronan, G. F. (2014). Experiential avoidance and interpersonal problems: a

- moderated mediation model. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 3(4), 291–298. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2014.08.003>
- Government of Japan. (2025). *Nationwide survey on the actual conditions of loneliness and isolation (FY 2023)*. Cabinet Office. https://www.cao.go.jp/kodoku_koritsu/torikumi/zenkokuchousa/r5.html
- Hatami Nejad, M., Sadri Damirchi, E., Sadeghi, M., & Noroozi Homayoon, M. (2025). Developing a model of experiential avoidance based on childhood trauma and victimization, mediated by insecure attachment styles. *European Journal of Trauma & Dissociation*, 9(1), 100513. <https://doi.org/10.1016/j.ejtd.2025.100513>
- Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M., & Strosahl, K. (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders: a functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(6), 1152–1168. <https://doi.org/10.1037/0022-006x.64.6.1152>
- Hayes, S., Luoma, J., Bond, F., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1–25. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.06.006>
- Hidalgo, S., Roditi, F., Contreras, G. & Erazo, J. (2025) La ética en la resolución de conflictos comunitarios. *Conexión Científica* 2(1), 1–16. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=10193068>
- Idrees, M., & Malik, F. (2022). Attachment styles and interpersonal problems in university students living in hostels: mediating role of emotional reactivity and cutoff. *European Journal of Educational Research*, 11(3), 1595-1605. <https://doi.org/10.12973/eu-er.11.3.1595>
- Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI). (2025, noviembre 18). *INEI: Perú registró 154 casos de feminicidio en el 2024*. Gobierno del Perú. <https://www.gob.pe/institucion/inei/noticias/1291805-inei-peru-registro-154-casos-de-feminicidio-en-el-2024>
- Jeglic, E. L., & Calkins, C. (2016). *Sexual violence: evidence based policy and prevention*. (1ra ed.). Springer.
- Jiménez-Ruiz, L., Redondo-Marín, M., Tirado-Vides, M., Villalobos-Tovar, J., & Muñoz-Hernández, H. (2024). Social skills and soft skills as predictors of employability of lawyers and psychologists. *Clío América*, 18(36), 129–141. <https://doi.org/10.21676/23897848.6224>
- Kato, T., Tateno, M., Shinfuku, N., Fujisawa, D., Teo, A., Sartorius, N., Akiyama, T., Ishida, T., Choi, T., Balhara, Y., Matsumoto, R., Umene-Nakano, W., Fujimura, Y., Wand, A., Chang, J., Chang, R., Shadloo, B., Ahmed, H., Lerthattasilp, T., & Kanba, S. (2011). Does the ‘hikikomori’ syndrome of social withdrawal exist outside Japan? A preliminary international investigation. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 47(7), 1061–1075. <https://doi.org/10.1007/s00127-011-0411-7>
- Kenneally, L., Milam, A., & Paulson, J. (2025). Pathways to intimacy: the direct and indirect effects of cognitive flexibility and emotion dysregulation. *Couple and Family Psychology: Research and Practice*, 14(2), 122–137. <https://doi.org/10.1037/cfp0000247>
- Matiz, A., D’Antoni, F., Pascut, S., Ciacchini, R., Conversano, C., Gemignani, A. & Crescentini, C. (2024). Loneliness and problematic internet use in adolescents: the mediating role of dissociation. *Children*, 11(11), 1294. <https://doi.org/10.3390/children11111294>
- Matsushita, Y., Yasumatsu, N., Suzuki, Y., & Matsumoto, Y. (2023). A Study on hikikomori and its implications for Japanese society. *Journal of Humanities and Social Sciences*, 5(3), 121–129. <https://doi.org/10.36079/lamintang.jhass-0503.453>
- Meydani, F., Doos Ali Vand, H., Abasi, I., & Noori, M. (2022). Mediating role of difficulties in emotion regulation and experiential avoidance in the relationship between attachment styles and severity of relationship obsessive-compulsive disorder symptoms. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*, 28(03), 328–345. <https://doi.org/10.32598/ijpcp.28.3.4175.1>
- Ministerio del Interior. (2025, junio). *Reporte analítico de denuncias de violencia contra la mujer e integrantes del grupo familiar registradas en el Sistema de Denuncias Policiales (SIDPOL - PNP) junio*. <https://observatorio.mininter.gob.pe/sites/default/files/proyecto/archivos/Violencia%20Mujer%20e%20IGF%20junio2025.pdf>
- Ministerio Público – Fiscalía de la Nación. (2018). *Protocolo de investigación de los delitos de feminicidio desde la perspectiva de género*. <https://portal.mpfj.gob.pe/descargas/normas/d57799.pdf>
- Nadarajan, J., Borhan, M., Sharil, M., Daniel, M., Ab Hamid, M., Rosnon, M., Abdul, M., Kunasekaran, P., & Ibrahim, R. (2024). The detrimental impact of low birth rates on Malaysia’s accelerated transition to an aged society. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 14(10). <https://doi.org/10.6007/ijarbs/v14-i10/23265>
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J., Akl, E., Brennan, S., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J., Hróbjartsson, A., Lalu, M., Li, T., Loder, E., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., McGuinness, L., Stewart, L., Thomas, J., Tricco, A., Welch, V., Whiting, P., & Moher, D. (2021). *The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for systematic reviews*. *Research Methods and Reporting*, 372(71), 1–9. <https://doi.org/10.1136/bmj.n71>
- Preciado-Cornejo, A., Ruiz-Mora, A. y Minchola-Castañeda, K. (2026). Evaluación de habilidades sociales y convivencia universitaria en estudiantes chilenos de educación superior. *Revista Innova Educación*, 8(1), 22-39. <https://doi.org/10.35622/j.rie.2026.01.002>
- Quickert, R., & MacDonald, T. (2020). Being in the moment so you can keep moving forward: mindfulness and rumination mediate the relationship between attachment orientations and negative conflict styles. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(18), 6472. <https://doi.org/10.3390/ijerph17186472>
- Quinlan, E., Deane, F., Crowe, T., & Caputi, P. (2018). Do attachment anxiety and hostility mediate the relationship between experiential avoidance and interpersonal problems in mental health carers? *Journal of Contextual Behavioral Science*, 7, 63–71. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2018.01.003>

- Restrepo, J. E., & Acosta Tobón, S. A. (2023). Agresividad en delinquentes juveniles colombianos y su relación con la agresividad parental. *Quaderns de Psicologia*, 25(3). <https://doi.org/10.5565/rev/qp psicologia.197>
- Robles, J., Aranda, M., & Montes-Berghes, B. (2023). Red social e interacciones sociales en jóvenes y su relación con conductas sexuales de riesgo. Encuentros. *Revista de Ciencias Humanas, Teoría Social y Pensamiento Crítico*, 18(1), páginas. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7901545>
- Rodebaugh, T., Grossman, J., Tonge, N. A., Shin, J., Frumkin, M., Rodríguez, C., Ortiz, E., & Piccirillo, M. (2024). Avoidance and fear day by day in social anxiety disorder. *Psychotherapy Research*, 35(2), 282–295. <https://doi.org/10.1080/10503307.2023.2297994>
- Rodríguez-González, M., Bell, C., Pereyra, S. B., Martínez-Díaz, M., Schweer-Collins, M., & Bean, R. (2023). Differentiation of self and relationship attachment, quality, and stability: a path analysis of dyadic and longitudinal data from Spanish and U.S. couples. *Plos One*, 18(3), 1–21. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0282482>
- Rogers, C., & Kinget, G. (1962). *Psicoterapia y relaciones humanas: Teoría y práctica de la terapia no directiva*. Alfabuara.
- Ross, A., Hinshaw, A., & Murdock, N. (2016). Integrating the relational matrix: attachment style, differentiation of self, triangulation, and experiential avoidance. *Contemporary Family Therapy*, 38(4), 400–411. <https://doi.org/10.1007/s10591-016-9395-5>
- Shalev, I., Eran, A., & Uzefovsky, F. (2023). Empathic disequilibrium as a new framework for understanding individual differences in psychopathology. *Frontiers in Psychology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1153447>
- Shapiro, L. R. (2022). *Cyberpredators and their prey*. CRC Press.
- Singhal, N., Bholá, P., Reddi, V., Bhaskarapillai, B., & Joseph, S. (2025). Self-other representations, emotion regulation and psychological distress as pathways to non-suicidal self-injury in emerging adults. *Counselling Psychology Quarterly*, 38(1), 136–159. <https://doi.org/10.1080/09515070.2024.2354277>
- Stark, E. (2023). *Coercive control: How men entrap women in personal life* (2ª ed.). Oxford University Press.
- Superintendencia Nacional de Registros Públicos (2026, 19 de enero). *Durante el 2025, más de 10 mil cónyuges inscribieron su divorcio en la Sunarp, un 13% más que en el 2024*. <https://www.gob.pe/institucion/sunarp/noticias/1337650-durante-el-2025-mas-de-10-mil-conyuges-inscribieron-su-divorcio-en-la-sunarp-un-13-mas-que-en-el-2024>
- Tiller, J., Maguire, T., & Newman-Taylor, K. (2025). Attachment style predicts emotion regulation, help-seeking, and recovery in psychosis. *Mental Health Science*, 3(1). <https://doi.org/10.1002/mhs2.70002>
- Todorov, E., Paradis, A., & Ha, T. (2023). Emotion regulation difficulties and relationship satisfaction in adolescent couples: the role of conflict resolution strategies. *Journal of Youth and Adolescence*, 52(8), 1753–1767. <https://doi.org/10.1007/s10964-023-01787-6>
- Trucharte, A., Valiente, C., Espinosa, R., & Chaves, C. (2022). The role of insecure attachment and psychological mechanisms in paranoid and depressive symptoms: An exploratory model. *Schizophrenia Research*, 243, 9–16. <https://doi.org/10.1016/j.schres.2022.02.021>

Natalia Loo Kung

Clínica

 Quick Submit

 Quick Submit

 Universidad de Lima

Detalles del documento

Identificador de la entrega

trn:oid:::1:3497035231

Fecha de entrega

3 mar 2026, 7:22 p.m. GMT-5

Fecha de descarga

3 mar 2026, 7:32 p.m. GMT-5

Nombre del archivo

T_CLINICA_LOO_KUNG_DAVILA_NATALIA_ALEXANDRA_E_FINAL_-_copia.docx

Tamaño del archivo

163.1 KB

10 páginas

6265 palabras

35.508 caracteres




0% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

- ▶ Bibliografía
- ▶ Texto citado
- ▶ Texto mencionado
- ▶ Coincidencias menores (menos de 20 palabras)

Fuentes principales

- 0%  Fuentes de Internet
- 0%  Publicaciones
- 0%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad


N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.


Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

Fuentes principales

0%  Fuentes de Internet

0%  Publicaciones

0%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)
