

Universidad de Lima
Facultad de Psicología
Carrera de Psicología



RELACIÓN ENTRE ESTILOS DE APEGO Y ANSIEDAD EN ADULTOS JÓVENES CON PAREJA

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

Jimena Sofia Osorio del Pomar

20183006

Alessandra Jimena Urquiza Montes

20183366

Asesor

Leonardo Percy Huertas Mantilla

Lima – Perú
Marzo de 2026

**RELATIONSHIP BETWEEN ATTACHMENT
STYLES AND ANXIETY IN YOUNG ADULTS
WITH A PARTNER**

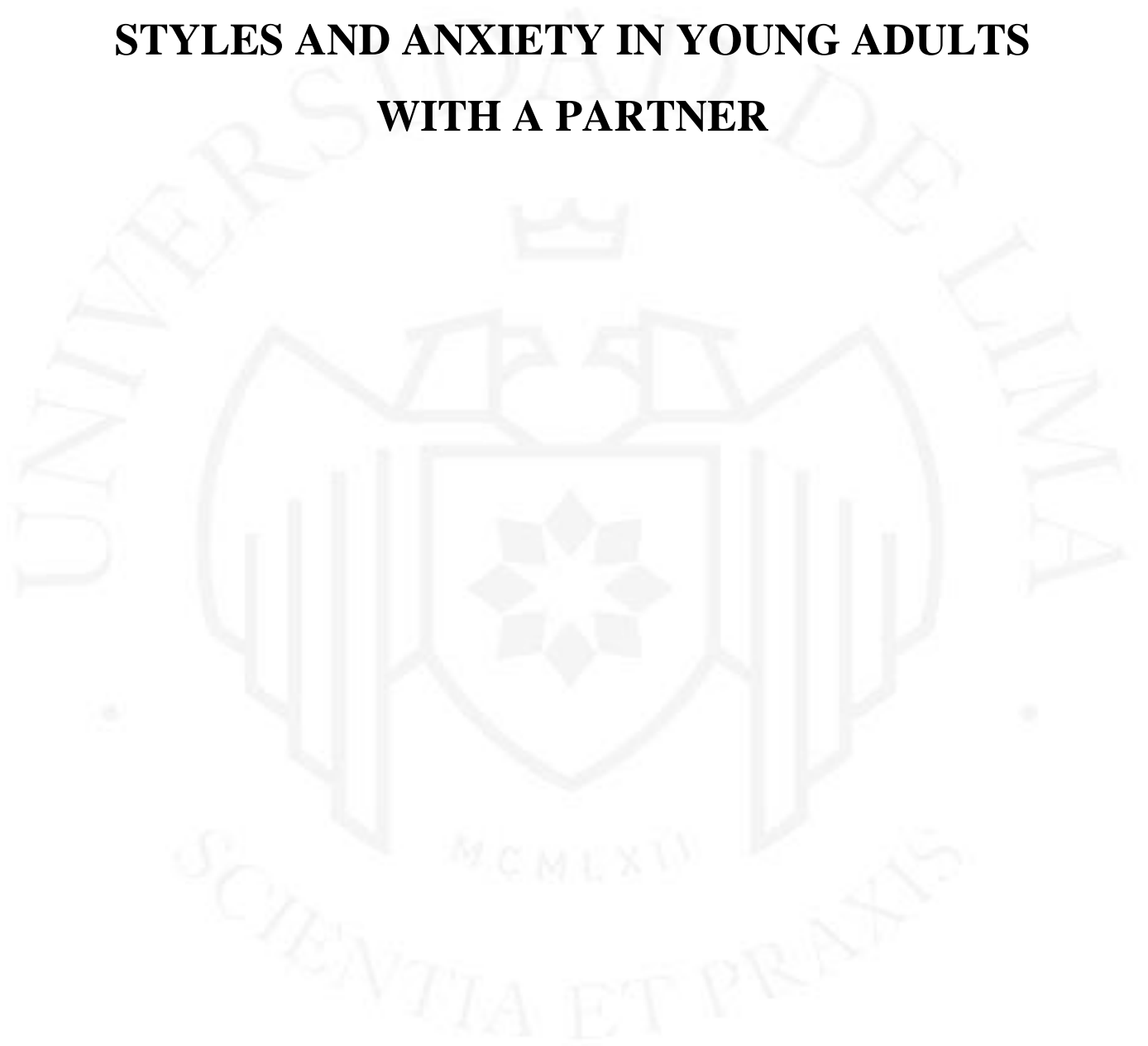
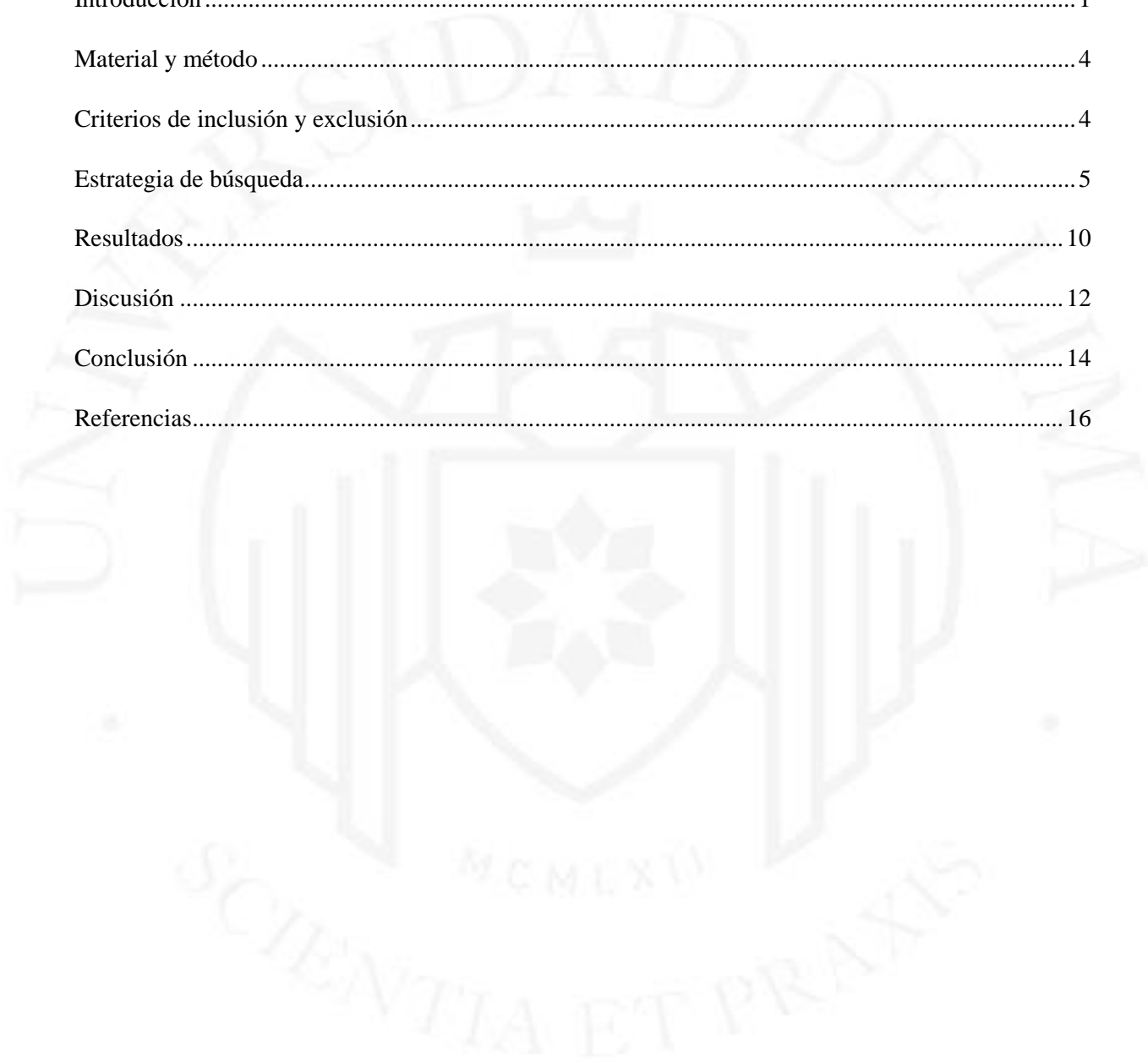


TABLA DE CONTENIDO

Resumen:	1
Introducción	1
Material y método	4
Criterios de inclusión y exclusión	4
Estrategia de búsqueda	5
Resultados	10
Discusión	12
Conclusión	14
Referencias	16



ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1.1 <i>Análisis de los estudios seleccionados</i>	7
Tabla 1. 2 <i>Análisis de los estudios seleccionados</i>	8



ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1.1 *Diagrama de flujo* 6



Relación entre estilos de apego y ansiedad en adultos jóvenes con pareja

Jimena Osorio del Pomar¹, Alessandra Urquiza Montes²

20183006@aloe.ulima.edu.pe¹, 20183366@aloe.ulima.edu.pe²

Universidad de Lima

Resumen: La ansiedad en adultos jóvenes con pareja es un problema de salud mental vinculado a patrones relacionales tempranos. Este reporte analiza la relación entre los estilos de apego y la ansiedad en dicha población. El objetivo fue identificar cómo las distintas dimensiones del apego influyen en la manifestación ansiosa. Bajo la metodología PRISMA, se seleccionaron 10 artículos originales (2021-2026) de Scopus, Pubmed y Scielo. Los resultados indican que el apego seguro actúa como un factor protector que facilita la asertividad y la gestión emocional. En contraste, los estilos de apego inseguro, específicamente el ansioso, evitativo, preocupado y temeroso, correlacionan con niveles elevados de ansiedad, desregulación afectiva y conductas de control como la vigilancia electrónica. Se halló que la ansiedad por apego predice una menor satisfacción relacional, mediada por celos y déficit en la autonomía. La discusión resalta que los modelos mentales negativos dificultan la aceptación emocional. Se concluye que la internalización de modelos operativos inseguros predispone a una vulnerabilidad cognitiva ante el estrés. Es fundamental implementar intervenciones desde el enfoque cognitivo-conductual que promuevan la seguridad vincular y la resiliencia en la adultez joven.

Palabras clave: Ansiedad, estilos de apego, adultos jóvenes, regulación emocional

Abstract: Anxiety in young adults in romantic relationships is a mental health issue linked to early relational patterns. This Applied Review Report (ARR) analyzes the relationship between attachment styles and anxiety in this population. The objective was to identify how different attachment dimensions influence the manifestation of anxiety. Following PRISMA methodology, 10 original articles (2021-2026) were selected from Scopus, PubMed, and Scielo. Results indicate that secure attachment acts as a protective factor facilitating assertiveness and emotional management. In contrast, insecure attachment styles—specifically anxious, avoidant, preoccupied, and fearful—correlate with high levels of anxiety, affective dysregulation, and controlling behaviors such as electronic surveillance. It was found that attachment anxiety predicts lower relationship satisfaction, mediated by jealousy and autonomy deficits. The discussion highlights that negative mental models hinder emotional acceptance. It is concluded that the internalization of insecure working models predisposes individuals to cognitive vulnerability under stress. It is essential to implement cognitive-behavioral interventions that promote attachment security and resilience in young adulthood.

Keywords: Anxiety, attachment styles, young adults, emotional regulation.

Introducción

La ansiedad es uno de los problemas de salud mental más diagnosticados en el mundo, en el 2025 la Organización Mundial de la Salud calcula que aproximadamente el 4.4% de la población mundial sufre ansiedad, esto conlleva a que presenten reacciones cognitivas y físicas (OMS, 2025). Además, la Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2024), advierte que solo el 3% del presupuesto de salud se destina a la salud mental, este impacto es más severo en la población de 20 a 24 años.

En el Perú se requiere un fortalecimiento de la salud mental pública; las normativas estatales abordan también las causas relaciones de este problema como velar por construir apegos seguros

dentro de los primeros años de vida y no solo el ámbito sintomatológico. La normativa peruana actual presenta brechas en la prevención; según el MINSA (2024), ya se advertía que la ansiedad y la depresión constituían las principales causas de consulta durante las primeras semanas de dicho año. En consecuencia, la ausencia de programas preventivos orientados a fortalecer vínculos saludables forma parte de una falla política que refuerza la crisis de salud mental en los adultos jóvenes. Asimismo, la problemática genera un impacto altamente significativo dentro de la productividad laboral y por ende en la estabilidad financiera en la población. Según la OMS (2024), las problemáticas como ansiedad y depresión tienen

un gran costo anual aproximadamente de un billón de dólares en pérdida de productividad, y esto afecta directamente a la población en edad productiva, debido a dificultades para regularse emocionalmente y el bajo nivel de resiliencia que presentan.

Por otro lado, en el contexto social peruano, se encontró que las dificultades en el apego, al ser uno de los orígenes de la ansiedad en adultos jóvenes, constituyen una problemática psicosocial relevante. Según un estudio realizado por Vizioli y Grasso (2025), la población peruana presenta puntajes de ansiedad en el apego altos en comparación a otros países.

En la misma línea, la tecnología muestra un papel de doble filo para esta población etaria. Según Pinheiro-Mota y Monteiro (2024), los estilos de apego inseguros y las dificultades en la regulación emocional son predictores importantes para el uso problemático del internet, el cual es utilizado como herramienta desadaptativa para gestionar la ansiedad. Bajo este contexto, el dispositivo deja de ser utilizado de forma adaptativa, como para comunicarse, y empieza a convertirse en una herramienta de monitoreo de la disponibilidad del otro. En muchos casos, la falta de respuesta inmediata refuerza el miedo al rechazo, alimentando el ciclo de hipervigilancia que eleva los niveles de distrés psicológico.

De la misma manera en un estudio realizado por Clayton (2020) se reconoce el impacto del ecosistema como un estresor emergente que podría generar ansiedad; estudios cuantitativos demuestran que la degradación del entorno global genera una demanda creciente de intervenciones psicológicas especializadas en la regulación emocional frente a crisis externas.

En el Perú existe la Ley N 30947, Ley de Salud Mental, la cual asegura el acceso a servicios de salud mental comunitaria en todo el país. Esta ley establece que el estado tiene la obligación de

implementar intervenciones psicológicas para los problemas más frecuentes, como la ansiedad, cuyo origen suele ser en los primeros años de vida. Sin embargo, la falta de ejecución de esta medida limita la protección del adulto (MINSA, 2020).

En este sentido se ha encontrado que múltiples adultos jóvenes presentan altos niveles de ansiedad dentro de las relaciones de pareja. La problemática surge en los estilos de apego inseguros (ansioso y evitativo) donde presentan dificultades en identificar estrategias de regulación emocional ante el estrés en el vínculo (Valarezo-Bravo et al., 2024). El apego ansioso, hiperactiva la respuesta emocional, mientras que el evitativo desactiva esta respuesta, ambos fallan al procesar la ansiedad de una forma adaptativa. De acuerdo con Retana-Franco y Sánchez-Aragón (2020), la vulnerabilidad psicológica no solo es entendida como ansiedad, sino en cómo el individuo percibe la disponibilidad de la figura de apego. El estilo de apego seguro tiene un factor protector, que brinda recursos para ser resilientes y una regulación emocional eficiente, mientras que los estilos inseguros evidencian una dificultad marcada para predecir la disponibilidad de la figura de apego y por ende el soporte en el vínculo (Salinas-Quiroz et al., 2023).

Cuando la ansiedad está vinculada al apego, se manifiesta mediante una marcada dificultad en cómo el individuo procesa y regula sus respuestas afectivas. Según Díaz-Mosquera et al. (2022), existe una relación significativa entre los estilos de apego inseguros y la desregulación emocional, esto se entiende como una baja capacidad para controlar los estados emocionales dentro de un vínculo amoroso. Esta dificultad no solo afecta al vínculo en sí, sino que también impacta en el bienestar integral de la persona. Se evidencia que el bienestar de un adulto joven está ligado a la seguridad percibida en el apego, siendo los niveles altos de ansiedad y evitación predictores

importantes de una baja satisfacción personal (Sagone et al., 2023).

En investigaciones recientes como la de Guzmán-González et al. (2023), han avanzado en la comprensión de la relación entre el apego adulto y el bienestar psicológico mediante estudios cuantitativos y el uso de instrumentos validados como el ECR-R, aún persiste un vacío de conocimiento respecto a cómo estas dinámicas operan específicamente en la población de adultos jóvenes bajo las condiciones de estrés ambiental y social actuales. La literatura revisada tiende a centrarse en muestras clínicas o en contextos geográficos distintos (como Chile), lo que genera la necesidad de investigar si las dimensiones de ansiedad y evitación del apego mantienen los mismos patrones correlacionados con la ansiedad en la pareja en la realidad peruana, justificando así la pertinencia de este estudio.

Existen múltiples causas a la problemática, dentro de las que se lograron identificar, está la internalización de modelos operativos inseguros durante el desarrollo temprano. De acuerdo con Díaz-Mosquera et al. (2022), estos modelos se establecen como sistemas que predisponen al adulto joven a experimentar dificultades en tener claridad y aceptar sus emociones frente a situaciones estresantes. Esta problemática surge porque estos modelos sirven como sistemas anticipatorios, que están basados en las interacciones previas. Esto genera que el individuo entienda las demandas en el vínculo bajo un esquema de inseguridad previo (González-Santana, 2022).

De no intervenir en la problemática, las consecuencias pueden ir desde una manifestación multidimensional, afectando tanto el ámbito personal como en lo social. A nivel individual, la presencia y persistencia de un apego inseguro (ansioso y evitativo) impacta en el bienestar de la persona (Mónaco et al., 2021). La falta de estrategias

para regularse emocionalmente hace aún más vulnerable al individuo, exponiéndose a experiencias afectivas negativas. A nivel social, la ausencia de una intervención adecuada enriquece patrones de relaciones conflictivas que bajan la calidad en los vínculos, no solo de pareja, sino interpersonales (Mónaco et al., 2021).

De igual manera se generan consecuencias a nivel macro, estas se encuentran relacionadas a la inestabilidad de la estructura familiar y la presión sobre el sistema de salud pública. De acuerdo con Navea y Pelaez (2025), la disfuncionalidad familiar producto de una pobre gestión emocional, actúa como un factor de riesgo, donde aumenta los índices ansiosos en jóvenes. Esta situación genera un gran impacto, debido a que la disfuncionalidad en el hogar no solo afecta de forma individual, sino que también se convierte en un problema para la saturación de los servicios de salud mental, debido al aumento de demanda por la atención de desajustes afectivos, que no fueron prevenidos y atendidos a tiempo (Navea & Pelaez, 2025).

De acuerdo con los lineamientos del IDIC, esta investigación se enmarca en la categoría de Sociedad y comportamiento humano, dentro de la línea de bienestar y desarrollo humano, y se enfoca en la sublínea de Salud mental y bienestar.

La ansiedad afecta directamente el bienestar emocional de los individuos, en distintos aspectos de su vida. Cuando se llega a la edad adulta y se empieza a generar vínculos amorosos, la ansiedad hace una aparición en la mayoría de jóvenes del Perú; esta al ser un patrón de respuesta emocional y cognitiva se caracteriza por la preocupación excesiva ante la posibilidad de abandono, el rechazo o falta de disponibilidad de la figura de apego; además desata una reacción que activa el sistema nervioso de los individuos; estas son una combinación de sintomatología de tipo cognitiva y fisiológica (Martin Ruiz et al., 2024).

Una de las relaciones más importantes se evidencia en el momento de establecer un vínculo amoroso, lo cual se explica desde la teoría de apego de Bowlby. Esta teoría sostiene que los seres humanos construyen vínculos significativos durante los primeros años de vida, los cuales influyen de manera directa en la forma en que se relacionan afectivamente en la adultez (Groh et al., 2014).

Los estilos de apego son un sistema motivacional primario que se desarrolla mediante las primeras interacciones de los seres humanos, se generan 3 apegos; seguro, ansioso y evitativo (Lacasa Saludas et al., 2025). Según la investigación de Vizcay et al. (2025), el apego adulto se manifiesta a través de dos dimensiones; seguridad e inseguridad (ansiedad y evitación), las cuales actúan como marcos cognitivos que organizan la respuesta afectiva. En poblaciones jóvenes, se observa que los estilos de apego inseguro afectan la capacidad de regulación emocional, siendo esquemas aprendidos que determinan cómo el sujeto procesa la proximidad y el apoyo de su compañero. Ambas teorías propuestas vienen de la corriente en la Psicología Cognitivo-Conductual (TCC), corriente que nos permite integrar el origen de la problemática. Desde este enfoque, se propone que la conducta y las emociones están mediadas por estructuras cognitivas o esquemas que el individuo desarrolla a lo largo de su vida (Hofmann et al., 2012).

En este sentido, la investigación articula la Teoría del Apego de Bowlby y la Teoría de la Ansiedad de Beck, bajo un modelo de vulnerabilidad cognitiva. Se entiende que los Modelos de Funcionamiento Interno (apego) constituyen los esquemas nucleares sobre los cuales se asientan los sesgos de procesamiento de información (ansiedad). Al respecto, investigaciones empíricas recientes señalan que el apego inseguro actúa como un factor predictivo de

la sintomatología ansiosa, dado que los individuos con una base vincular inestable tienden a procesar los estímulos ambientales como amenazas constantes (Zepeda-Goncen y Sánchez-Aragón, 2021).

Asimismo, el enfoque cognitivo-conductual proporciona el rigor empírico necesario para medir estas variables, ya que permite operacionalizar los constructos a través de manifestaciones observables y reportes subjetivos validados. Estudios actuales refuerzan esta postura, indicando que la ansiedad en el apego explica de manera significativa las dificultades en la regulación emocional, lo que a su vez sostiene los cuadros de ansiedad en la adultez joven (Bolaños-Rueda et al., 2024). Por lo tanto, esta corriente es la más idónea para comprender la interacción entre el desarrollo vincular y la salud mental contemporánea.

De esta manera, el presente estudio plantea la pregunta ¿Cuál es la relación entre los estilos de apego y ansiedad en adultos jóvenes con pareja?, para lo cual se tiene como objetivo: Identificar la relación entre las dimensiones del apego y su relación directa con la ansiedad en los adultos jóvenes que mantienen vínculos amorosos.

Material y método

Criterios de inclusión y exclusión

Se seleccionaron los estudios que cumplieron con los siguientes criterios de inclusión: (a) investigaciones de enfoque cuantitativo con diseños experimentales y correlacionales; (b) estudios que vinculen los estilos de apego y niveles de ansiedad en adultos jóvenes; (c) muestras con edades entre 18 y 34 años, este rango de edad es la etapa donde se consolidan las relaciones de pareja formales y se manifiestan con mayor claridad los estilos de apego adulto; (d) estudios que emplean un diseño de corte transversal, para observar la relación de las variables en diversos contextos y situaciones, además para

poder establecer relaciones de causalidad o cambios temporales, lo cual es vital para entender cómo el apego influye en la ansiedad a largo plazo; (e) artículos que especifiquen de forma detallada el número de participantes para garantizar el análisis de la población; (f) estudios que detallen los instrumentos o cuestionarios aplicados para la medición de las variables; (g) investigaciones publicadas en los idiomas castellano e inglés y; (h) publicaciones comprendidas en el rango de los últimos cinco años (2021-2026) para asegurar la actualidad de la evidencia científica; (i) se limitó la búsqueda a Latinoamérica, EE. UU. y España para asegurar la validez transcultural de los instrumentos en contextos occidentales.

Como criterios de exclusión, se descartaron: (a) estudios descriptivos, cualitativos, informes epidemiológicos y revisiones sistemáticas, con el fin de mantener la homogeneidad metodológica y análisis de la causalidad; (b) estudios con datos inconcluyentes, o que solo presenten el resumen (abstract); (c) trabajos publicados en formatos que no correspondan a artículos originales en revistas científicas indexadas, tales como comunicaciones a congresos, actas, libros, tesis, manuales, posters académicos o revistas de divulgación, para asegurar que toda la evidencia haya superado un proceso riguroso de revisión por pares en revistas indexadas. No se estableció como criterio de exclusión el género o el nivel socioeconómico de los participantes, manteniendo la apertura a la diversidad de contextos en la población de adultos jóvenes.

Estrategia de búsqueda

La búsqueda se realizó entre diciembre del 2025 y enero del 2026 en las bases de datos de Pubmed,

Scopus y Scielo, se limitó a artículos originales publicados en el área de psicología (PSYC). Se incluyeron únicamente estudios en etapa final de publicación, en formato de revista científica, redactados en los idiomas inglés y español, y que fueran de acceso abierto (OA). Para garantizar una búsqueda exhaustiva y técnica, se consultaron los tesauros MeSH (Medical Subject Headings) y el Tesauro de la APA, identificando la variabilidad terminológica asociados a las variables de estudio. Tras esta consulta, se seleccionaron descriptores como “attachment style”, “bonding style”, “anxiety” y “emerging adult”. Dichas palabras fueron combinadas como sigue: attachment style/anxiety/young adult; attachment style/stress/adolescent; attachment theory/anxiety/emerging adult; attachment theory/worry/youth; relationship style/anxiety/young adult; relationship style/stress/adolescent; bonding style/nervousness/emerging adult; bonding style/worry/youth.

El proceso de búsqueda sistemática siguiendo las indicaciones de la guía PRISMA, que permiten la transparencia y consistencia en la selección, análisis y presentación de estudios en revisiones sistemáticas (Page et al., 2021). Inicialmente se recopilaron 396 artículos y tras eliminar 9 duplicados y aplicar los criterios de selección, se determinó la muestra final. En la Figura 1.1 el diagrama de flujo en el que aparece sintetizado el proceso de selección de los trabajos analizados.

Figura 1. 1

Diagrama de flujo

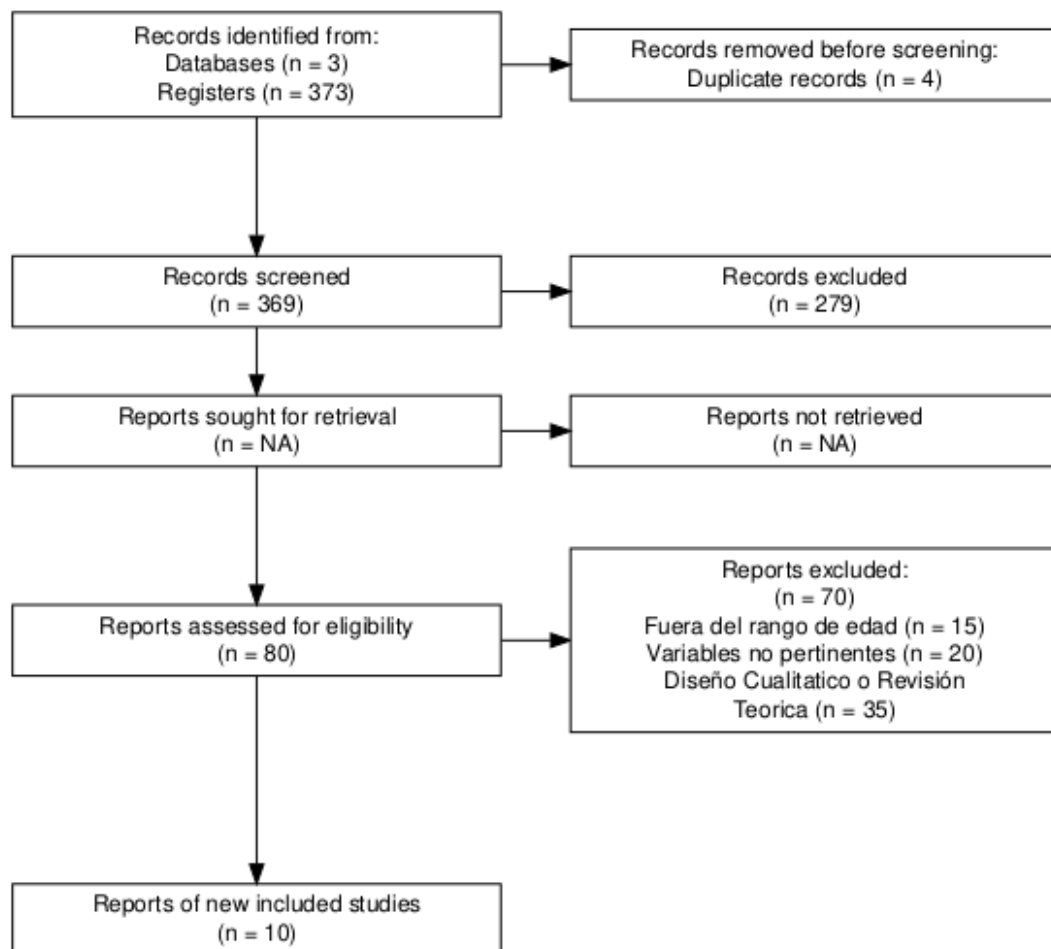


Tabla 1.1*Análisis de los estudios seleccionados*

Autor	Año	Idioma	Título del artículo	País de origen	Modelos Teóricos
Díaz-Mosquera, Merlyn & Latorre.	2022	Español	Estilos de apego adulto y regulación emocional en población de Quito, Ecuador	Ecuador	Modelo de dimensiones y Modelo del procesamiento emocional
Arnocky, Kubinec, MacKinnon & Mazmian.	2024	Inglés	An Experimental Test of Jealousy's Evolved Function: Imagined Partner Infidelity Induces Jealousy, Which Predicts Positive Attitude Towards Mate Retention	Canadá	Perspectiva de la Psicología Evolucionista
Métellus, Vaillancourt-Morel, Brassard & Daspe.	2025	Inglés	Attachment Anxiety and Relationship Satisfaction in the Digital Era: The Contribution of social media Jealousy and Electronic Partner Surveillance	Canadá	Teoría del Apego Adulto
Genesse, Brassard, Vaillancourt-Morel, Muise, Raposo, & Péloquin.	2025	Inglés	Being Me While Loving You: The Role of Autonomy in the Association Between Insecure Attachment and Relationship Satisfaction	Canadá	Teoría del Apego y Teoría de la Autodeterminación
Lessard, Brassard, Beaulieu, Gosselin, Brault-Labbé, Lafontaine & Péloquin.	2025	Inglés	Daily Conflict and Relationship Satisfaction in Couples of New Parents: The Moderating Roles of Romantic Attachment and Intimacy	Canadá	Teoría del Apego Romántico y el Modelo de Interdependencia Actor-Pareja
Pudelko, Ramos, Emond, Péloquin & Daspe.	2025	Inglés	Is Our Attachment Hurting Us? Unraveling the Associations Between Partners' Attachment Pairings, Negative Emotions During Conflict, and Intimate Partner Violence	Canadá	Teoría del Apego aplicada a la violencia de pareja
Tseng, Morgan & Wittenborn.	2024	Inglés	Predicting change in relationship distress and depressive symptoms among couples in Taiwan: The role of attachment, emotional expressivity, and gender roles in Emotionally Focused Therapy	Estados Unidos	Terapia Focalizada en las Emociones y Teoría del Apego.
Mónaco, De la Barrera & Montoya-Castilla.	2021	Español	La influencia del apego sobre el bienestar en la juventud: el rol mediador de la regulación emocional	España	Teoría del Apego y Modelo de Inteligencia Emocional
Momeñe, Estévez, Pérez-García, Jiménez, Chávez-Vera, Olave & Iruarizaga.	2021	Español	El consumo de sustancias y su relación con la dependencia emocional, el apego y la regulación emocional en adolescentes	España y Ecuador	Teoría del Apego, Modelo de Dependencia Emocional y Modelo de Regulación Emocional.
Hernández Romero, Melo Fabela, Guzmán-Saldaña, Escamilla-Gutiérrez & Rivera-Guerrero.	2025	Español	Estilos de Apego y Asertividad en Hombres y Mujeres Universitarios en una Relación de Pareja	México	Teoría del Apego y Modelo de Asertividad

Tabla 1. 2

Análisis de los estudios seleccionados

Autor	Particip antes	Instrumentos de evaluación	Confiabilidad /validez	Diseño de estudio	Relación entre Ansiedad y Estilos de Apego
Díaz-Mosquera, Merlyn & Latorre.	290 estudiantes universitarios	ECR-R - Apego DERS-Regulación Emocional	Alfa de Cronbach Ansiedad: α .916 Alfa de Cronbach Evitación: α .709 Alfa de Cronbach DERS: α .709	Correlacional	El apego inseguro se asocia significativamente con la desregulación emocional. .
Arnocky, Kubinec, MacKinnon & Mazmnan.	222 adultos	MRI-SF- Retención de Pareja	Alfa de Cronbach Escala de Celos: α .870 Alfa de Cronbach Retención de Pareja: α .84	Explicativo	La amenaza de infidelidad incrementa la retención de pareja a través de los celos.
Métellus, Vaillancourt-Morel, Brassard & Daspe.	322 adultos jóvenes	ECR- Apego Cuestionaria de autoinforme de Celos en Redes Sociales Vigilancia Electrónica CSI-4 – Satisfacción de Pareja	Alfa de Cronbach Ansiedad de Apego: α .87 Alfa de Cronbach Celos en redes sociales: α .94 Alfa de Cronbach Vigilancia Electronica: α .83 Alfa de Cronbach Satisfacción de Pareja: α .80	Explicativo	La ansiedad de apego reduce la satisfacción a través de los celos en redes sociales.
Genesse, Brassard, Vaillancourt-Morel, Muise, Raposo, & Péloquin.	121 parejas	ECR-R- Apego PRQC-Calidad de Relación IJS-Celos CSI-Nivel de Satisfacción de Pareja	Alfa de Cronbach Ansiedad: α .91 Alfa de Cronbach Satisfacción: α .88 Alfa de Cronbach Celos: α .85	Explicativo	El apego inseguro reduce la satisfacción de pareja a través de la falta de autonomía.
Lessard, Brassard, Beaulieu, Gosselin, Brault-Labbé, Lafontaine & Péloquin.	166 parejas	ECR-12- Apego	Alfa de Cronbach Ansiedad-Madres: α .86 Alfa de Cronbach Ansiedad-Parejas: α .88 Alfa de Cronbach Evitación-Madres α .81 Alfa de Cronbach Evitación-Pareja : α .79	Longitudinal	La tensión reduce la satisfacción, agravada por el apego inseguro pero amortiguada por la intimidad.
Pudelko, Ramos, Emond, Péloquin & Daspe.	178 parejas	Emociones Negativas CTS-2-Afecto Positivo y Negativo ECR-Short Form-Apego	Alfa de Cronbach-E.N: α .88 Alfa de Cronbach-Ansiedad: α .85 Alfa de Cronbach-Evitación: α .82 Alfa de Cronbach-CTS-2: α .78	Trasversal	La ansiedad de apego se asocia indirectamente con la violencia de pareja.

Tseng, Morgan & Wittenborn.	17 parejas	ECR-RS Apego -Ansiedad EES-Expresividad Emocional MRNI-SF-Ideología Masculino FIS-SF- Ideología Femenina DAS-Malestar en la Relación PHQ-9-Sintomas Depresivos	Alfa de Cronbach-Apego.F: α .91 Alfa de Cronbach-Apego.M: α .80 Alfa de Cronbach-Expresividad.E.F: α .73 Alfa de Cronbach-Expresividad.E.M: α .75 Alfa de Cronbach-Ideología Rol Masculino.F: α .91 Alfa de Cronbach-Ideología Rol Masculino.M: α .86 Alfa de Cronbach-Ideología Rol Femenino.F: α .77 Alfa de Cronbach-Ideología Rol Femenino.M: α .84 Alfa de Cronbach-Malestar en la Relación.F: α .87-.98 Alfa de Cronbach-Malestar en la Relación.M: α .87- .98 Alfa de Cronbach-Sintomas Depresivos.F: α .56-.96 Alfa de Cronbach Malestar en la Relación.M: α .88- .98	Longitudinal	La ansiedad de apego predice significativamente la trayectoria de cambio. .
Mónaco, De la Barrera & Montoya-Castilla.	126 jóvenes	ECR-S–Apego en Relaciones Románticas TMMS-24 -Regulación Emocional SWLS-Bienestar Subjetivo SPANE-Componente Afectivo	Alfa de Cronbach Ansiedad: α .92 Alfa de Cronbach Evitación: α .88 Alfa de Cronbach Regulación Emocional: α .83 Alfa de Cronbach Satisfacción de vida: α .86 Alfa de Cronbach Afecto Positivo: α .70 Alfa de Cronbach Afecto Negativo: α .74	Correlacional	La ansiedad por apego se asocia con una menor regulación emocional.
Momeñe, Estévez, Pérez-García, Jiménez, Chávez-Vera, Olave & Iruarizaga.	1533 jóvenes	ESTUDES-Consumo de Drogas DEN-Dependencia Emocional DERS–Dificultades en Regulación Emocional Modelos de relación individuales	Alfa de Cronbach Dependencia.E: α .87 Alfa de Cronbach DificultadesR.E: α .82 Alfa de Cronbach Modelos de R.I: α .90	Correlacional	El apego inseguro se vincula con mayor dependencia emocional y desregulación.
Hernández Romero, Melo Fabela, Guzmán-Saldaña, Escamilla-Gutiérrez & Rivera-Guerrero.	200 jóvenes	EEEE- Estilos de Apego IA - Asertividad	Alfa de Cronbach-Estilos de Apego: α .90 Alfa de Cronbach-Asertividad: α .94	Correlacional	El apego ansioso se asocia con mayor incomodidad social y menor asertividad.

Resultados

Se analizó la Tabla 1.1 y Tabla 1.2, en estas se proporciona un resumen de cada uno de los diez estudios utilizados en esta revisión: Los estudios se concentran en un período muy reciente, entre 2021 y 2026, con una notable predominancia de investigaciones realizadas en los últimos dos años.

Díaz-Mosquera et al. (2022) realizaron un estudio transversal para examinar la relación entre estilos de apego adulto y regulación emocional, utilizando *t* de Student, correlaciones de Pearson, ANOVA y HSD de Tukey. El apego seguro fue el más prevalente (52.1%) y se hallaron diferencias de sexo en la evitación ($p = .003$), aunque no en la regulación emocional ($p > .05$). Se observaron diferencias significativas entre estilos de apego ($p < .01$), donde los perfiles preocupado y temeroso presentaron mayores dificultades en claridad emocional ($F = 23.55, p < .001$) y acceso a estrategias ($F = 18.55, p < .001$); además, la ansiedad se correlacionó positivamente con la desregulación ($r = .502$). Se concluye que el apego seguro es un factor protector, mientras que los estilos inseguros se asocian a mayor desregulación emocional, independientemente del género.

Arnocky et al. (2024) realizaron un estudio longitudinal para analizar si los celos de estado median la relación entre una amenaza de infidelidad inducida y la intención de retención de pareja, mediante análisis de ruta, *bootstrapping* y el modelo 14 de PROCESS. Los resultados mostraron que la amenaza de infidelidad incrementó significativamente los celos de estado ($\beta = 0.49, p < .01$), los cuales predijeron una mayor intención de conductas de retención tanto de provisión de beneficios ($\beta = 0.08, p < .001$), como de imposición de costos ($\beta = 0.16, p < .001$). Se concluye que los celos actúan como un mecanismo para proteger el vínculo frente a amenazas de infidelidad y motiva

conductas de retención, independientemente del sexo.

Métellus et al. (2025), realizaron un estudio longitudinal con el objetivo de comprender que afecta más a las parejas: la ansiedad o el comportamiento en redes sociales. Se utilizó el análisis de senderos, el modelo de panel cruzado, prueba de Chi-cuadrado e índices de ajustes y, *bootstrapping*. Se descubrió que, aunque inicialmente la ansiedad de apego parecía disminuir la satisfacción en la relación a largo plazo ($\beta = -0.09, p = .035$), este perdió protagonismo cuando enterraron las redes sociales. Se halló que sentir celos digitales provoca que, la persona empiece a vigilar electrónicamente a su pareja ($\beta = 0.10, p = .043$). En conclusión, más allá del apego ansioso, son los celos digitales los que predicen el deterioro en el bienestar de la pareja a largo plazo.

Genesee et al. (2025) realizaron un estudio longitudinal para examinar si la falta de autonomía explica la insatisfacción en parejas estables, utilizando modelos multinivel APIMeM. Los resultados mostraron que la evitación se asoció con menor autonomía, mediante la reducción de la satisfacción propia inmediata ($IE = -0.25, p < .001$) y a los tres meses ($IE = -0.14, p = .036$). Asimismo, el apego ansioso se relaciona con menor autonomía, disminuyendo la satisfacción propia ($IE = -0.08, p = .005$) y de la pareja ($IE = -0.07, p = .018$). Se concluye que la baja autonomía explica cómo el apego inseguro reduce la satisfacción relacional.

Pudelko et al. (2025) analizaron, mediante modelos APIMoM y APIMeM, cómo la combinación de estilos de apego influye en la violencia situacional (entendida como violencia situacional derivada de la escalada de conflictos) en la pareja. Los resultados mostraron que el apego evitativo predijo la violencia cuando la pareja presentaba baja evitación ($\beta = -0.15, p = .011$), evidenciando un choque de estilos, lo que indica que

incongruencia entre estilos de apego aumenta la violencia. Asimismo, las emociones negativas durante el conflicto actuaron como mediadoras clave. El apego ansioso se asoció con mayor violencia propia a través de emociones negativas (IE = 0.06, IC 95%), mientras que el apego evitativo incrementó tanto la violencia propia (IE = 0.02) como la de la pareja al intensificar sus emociones negativas (IE = 0.03, IC 95%). La violencia de pareja es un proceso diádico mediado por emociones negativas, donde la evitación activa la violencia de la pareja y la ansiedad. En conclusión, el estudio demuestra que la incongruencia entre estilos de apego incrementa la violencia situacional en la pareja, mediada por la activación de emociones negativas durante el conflicto.

En el estudio de Tseng et al. (2024) se busca encontrar la asociación entre las dimensiones del apego adulto y las dificultades en la regulación emocional. Se utilizó un análisis de correlación de Pearson y ANOVA. Con respecto a la dimensión de ansiedad se encontró una correlación estadísticamente significativa de ($p < .01$) con todas las escalas de desregulación emocional además de asociaciones fuertes con la falta de claridad .502 y acceso limitado a estrategias .428. En el caso de la dimensión de evitación se halló correlaciones significativas con todas las subescalas del DERS, aunque con coeficientes más bajos ($r = .132$) y ($r = .328$). En el caso de ANOVA mostró diferencias significativas ($p < .01$) entre los cuatro estilos de apego en las seis subescalas, esto indica que los grupos con apego inseguro tienen mayor desregulación. Lo que llega a concluir que hay una relación directa entre el apego inseguro y las dificultades en la regulación emocional.

En el estudio de Lessard et al. (2025) se busca investigar la percepción de conflictos y la satisfacción en las relaciones de pareja, donde se examine las inseguridades que deviran del apego. Se

utilizó un modelo multinivel para diarios diádicos, donde se encontró un efecto principal negativo y significativo, en los días donde hay más tensión tanto las madres ($\beta = -.44, p < .001$) y sus parejas ($\beta .35$ y $p < .001$) reportan una menor satisfacción relacional. La ansiedad por apego de las madres está significativamente en relación con el impacto negativo de la tensión sobre su satisfacción. Los conflictos diarios alimentan la satisfacción de pareja durante la transición de paternidad, pero este daño se da significativamente en personas con apego inseguro. Se concluye que durante etapas de alta vulnerabilidad hay una insatisfacción en la relación, sin embargo, este impacto negativo está moderado por los estilos de apego.

El estudio de Mónaco et al. (2021) evalúa la relación entre el apego y el bienestar subjetivo, analizando de manera específica el rol mediador de la regulación emocional. Se realizaron análisis donde arrojaron que la ansiedad por apego se correlacionó de manera negativa y significativamente con la regulación emocional ($\alpha .24$ y $p < .006$), la evitación no mostró correlación con las variables. En el modelo de mediación, la ansiedad por apego predijo significativamente la regulación emocional ($\beta 1.22$ y $p .008$) sin embargo, al mismo tiempo la regulación emocional predice de manera positiva la satisfacción vital ($\beta .33$ y $p < .001$). Por otro lado, se pudo hallar que la ansiedad afecta de manera directa e indirecta al bienestar. En conclusión, tenemos que la regulación emocional actúa como un mecanismo. Y la regulación emocional desempeña un rol mediador en la salud mental un individuo, ya que al ser el mecanismo explica cómo la ansiedad por apego termina afectando el bienestar subjetivo.

El estudio de Momeñe et al. (2021), analiza el papel predictivo que tiene la dependencia emocional, los estilos de apego y la regulación emocional sobre el consumo de sustancias en

jóvenes. Mediante análisis de regresión, se halló que el estilo de apego seguro predijo negativamente el consumo de alcohol ($p = .02$), mientras que las dificultades en la regulación emocional predijeron significativamente el consumo de tabaco ($p = .01$). Se evidenció que las participantes que tienen heridas de rencor hacia sus padres, traumatismos infantiles y padre permisivos tienen un mayor riesgo hacia el consumo, pero también mayor número de dificultades con la regulación emocional. Respecto al apego, las dimensiones de rencor hacia los padres, traumatismo infantil y permisividad (apego inseguro) se asociaron con un mayor riesgo de consumo y mayores dificultades de regulación emocional. En conclusión, el estudio evidencia que los factores emocionales y vinculares tempranos constituyen predictores claves del consumo de sustancias en jóvenes, destacando el rol protector del apego seguro y el riesgo asociado a la desregulación emocional y al apego inseguro.

En el estudio de Hernández Romero et al. (2024), se busca determinar la relación entre los estilos de apego y la asertividad en hombres y mujeres con pareja. Los resultados encontraron que existe una relación significativa entre el apego inseguro y el grado de incomodidad social; esto implica que las personas con apego ansioso (cuyas medias fueron ($r=2.90$) en mujeres y ($p=3.23$) en hombres) experimentan mayor malestar en situaciones de confrontación o servicio, lo que disminuye su capacidad asertiva. Por el contrario, el apego seguro fue el estilo predominante (74% en mujeres y 64% en hombres), asociándose con una menor incomodidad y mayor confianza interpersonal (medias de $r=6.36$ y $p=6.24$ respectivamente). Finalmente, se encontró una diferencia significativa por sexo en el apego evitativo, con mayor presencia en hombres ($p=2.32$) en comparación con las mujeres ($r=1.77$). Los estilos de apego funcionan como un esquema

cognitivo, en el caso que sean evitativos estos facilitan o inhiben la expresión asertiva. Mientras que los estilos de apego seguro actúan como un factor protector que promueve la confianza interpersonal.

Discusión

En los estudios revisados se ha identificado una relación entre los estilos de apego y la ansiedad. Los estilos de apego se consideran un predictor de un desajuste o ajuste, sin embargo, lo más llamativo es que no llega a ser una relación directa, sino que está controlado por las habilidades emocionales. Esto quiere decir que cada estilo de apego maneja una relación específica con la ansiedad.

En cuanto a las implicancias de los hallazgos principales, la evidencia confirma que el estilo de apego seguro actúa como el factor protector para el bienestar y la competencia interpersonal. Tal como demuestran Díaz-Mosquera et al. (2022), poseer modelos positivos de sí mismo y de los demás, junto con bajos niveles de ansiedad y evitación, fomenta la aceptación, la claridad emocional, las conductas dirigidas a metas y el acceso a estrategias regulatorias. Es precisamente esta sólida base de regulación emocional la que explica por qué las personas con apego seguro logran desarrollar mayor asertividad y comodidad en situaciones sociales (Hernández-Romero et al., 2025), y por qué se encuentran protegidas frente a conductas de riesgo severas, como la dependencia emocional y el abuso de sustancias (Momeñe et al., 2021).

Esto afecta en varios aspectos de la vida de las personas, sobre todo en la vida de pareja, Lessard et al. (2025) y Tseng et al. (2025) mencionan que la ansiedad que deriva de algún estilo de apego genera mayor conflicto dentro de las parejas, y la persona ansiosa tienen un rango de sufrimiento diario.

Profundizando en la dinámica del conflicto, Pudelko et al. (2025) añaden que la violencia situacional en la pareja es un proceso diádico mediado por emociones negativas inmediatas; encontraron que la evitación del apego predice violencia especialmente cuando la pareja presenta baja evitación, evidenciando que la ansiedad activa la violencia propia mientras que la evitación puede detonar la violencia de la pareja.

Además, en el contexto de las relaciones modernas, la manifestación de esta ansiedad ha mutado. Arnocky et al. (2024) sugieren que los celos de estado, ante amenazas de infidelidad, motivan conductas de tanto positivas como negativa. Sin embargo, Métellus et al. (2025) advierten que, en la era digital, estos celos predicen la vigilancia electrónica, y hallaron que son los celos digitales, más que la ansiedad de apego por sí sola, los que predicen el deterioro del bienestar de la pareja a largo plazo.

También se encontró una relación con el déficit de habilidades sociales (Hernández Romero et al., 2024; Tseng et al., 2024). Al respecto, Hernández Romero et al. (2024) sostienen que el estilo de apego inseguro está vinculado con una baja asertividad emocional, lo que guarda relación con lo expresado por Tseng et al. (2024) sobre la importancia de la expresión emocional. A esto se suma el hallazgo crucial de Genesee et al. (2025), quienes identifican que la falta de autonomía (la incapacidad de ser uno mismo) es el mecanismo explicativo por el cual tanto el apego ansioso como el evitativo reducen la satisfacción relacional, tanto en el momento inmediato como meses después.

Sin embargo, se han encontrado algunas diferencias en los estudios dependiendo del contexto cultural. Por un lado, Tseng et al. (2024) muestran que la expresividad emocional de los hombres es

crítica debido al rol que cumplen en el continente asiático; a diferencia de estudios en Norteamérica (México), como el de Hernández - Romero et al. (2024), quienes demuestran que los hombres tienden a presentar un estilo de apego evitativo fuertemente influenciado por la cultura machista que predomina en la región.

Además, también generó sorpresa la variedad de diseños que se utilizan, en el caso de Monaco et al. (2021) y Hernandez et al. (2025) quienes utilizaron diseños transversales es decir de una sola medición, esto permite ver la relación estática, similar al estudio de Díaz-Mosquera et al. (2022) que empleó ANOVA y correlaciones. A diferencia de Lessard et al. (2025) y Genesee et al. (2025), quienes usan diarios intensivos y modelos multinivel, revelando que el impacto del apego cambia día a día según el estrés y la autonomía, algo que un estudio transversal no capta. Asimismo, destacan diseños complejos como el transversal de Pudelko et al. (2025), que permite evaluar emociones en vivo tras un conflicto, y el longitudinal de Métellus et al. (2025), que utiliza modelos de panel cruzado para predecir efectos a largo plazo.

Una limitación metodológica transversal en la literatura revisada es la dependencia exclusiva de instrumentos de autoevaluación, como se evidencia en las investigaciones de Momeñe et al. (2021) y Hernández Romero et al. (2024). Críticamente, esta dependencia resulta problemática al estudiar dinámicas de apego, ya que introduce un sesgo de deseabilidad social significativo frente a temas sensibles como la violencia, el consumo de sustancias o la dependencia emocional. Por la naturaleza defensiva de los estilos de apego especialmente el evitativo, es altamente probable que los participantes minimicen su malestar psicológico o les quiten importancia a las conductas

disfuncionales en los cuestionarios, lo que sugiere que la verdadera magnitud del impacto negativo del apego sobre la pareja podría estar subestimada en la literatura actual. Si bien estudios como el de Pudelko et al. (2025) intentan aportar mayor rigor, la predominancia de la percepción subjetiva en trabajos recientes (Métellus et al., 2025; Genesee et al., 2025) exige interpretar las correlaciones halladas con cautela.

Por otro lado, la especificidad sociodemográfica de las muestras restringe la generalización de los hallazgos. Un claro ejemplo es el estudio de Lessard et al. (2025), enfocado exclusivamente en parejas que transitan hacia la paternidad. La elaboración crítica de este sesgo muestral radica en que los altos niveles de tensión y declive en la satisfacción reportados podrían estar siendo alterados por estresores externos (como la privación de sueño o la renegociación de roles), y no originados únicamente por la inseguridad del apego. Inferir estos resultados a parejas de jóvenes adultos universitarios sin hijos podría conducir a errores de interpretación, evidenciando la necesidad de que futuras investigaciones estandaricen la etapa vital de las parejas evaluadas e incorporen mediciones observacionales o fisiológicas para triangular la validez de los datos.

Con respecto a las futuras líneas de investigación, resulta fundamental desarrollar estudios longitudinales transculturales que puedan contrastar poblaciones de Latinoamérica, Norteamérica y Europa. Esta ampliación geográfica permitiría comprobar si las variables socioculturales influyen en la forma en que la falta de asertividad predice rupturas de pareja a largo plazo. Además, se requiere mayor investigación sobre la eficacia empírica de programas de intervención que eduquen sobre las estrategias de regulación emocional vinculadas a los estilos de apego, incorporando

nuevos hallazgos, estrategias clínicas para el manejo de los celos digitales y la promoción de la autonomía individual dentro del vínculo.

Finalmente, respecto a la aplicabilidad de estos lineamientos comunes en el contexto laboral de la Psicología Clínica, los hallazgos demuestran la necesidad de transformar el enfoque de las intervenciones psicoterapéuticas de pareja. Dado que la desregulación emocional, la baja autonomía y las emociones no positivas actúan como mediadores directos del apego inseguro hacia conductas destructivas como la violencia, celos digitales y consumo de sustancias, se propone el diseño de programas de intervención que no se limiten a la exploración de la historia vincular, sino que integren el entrenamiento activo en regulación emocional y asertividad. A nivel de lineamientos de acción, se sugiere la implementación de enfoques como la Terapia Focalizada en las Emociones, la cual facilita el descenso de conflictos en parejas con choque de estilos ansioso-evitativo. Asimismo, debería ser obligatorio construcción de material psicoeducativo orientado a mitigar el impacto de nuevos estresores relacionales, como la vigilancia electrónica, e incluir instrumentos de evaluación del estilo de apego en los procesos de triaje psicológico para identificar tempranamente perfiles de riesgo

Conclusión

El objetivo principal de la presente revisión fue determinar la relación entre los estilos de apego y la ansiedad en adultos jóvenes. En base a la literatura analizada, se concluye que existe una relación directa y específica entre cada estilo de apego y la forma en que se modula la experiencia ansiosa y la dinámica relacional.

Por un lado, el estilo de apego seguro ejerce un rol protector que sin eliminar los estresores naturales del vínculo fomenta la claridad emocional

y permite gestionar adaptativamente las situaciones de tensión, facilitando la asertividad y previniendo conductas de riesgo.

En contraste, los estilos inseguros constituyen predictores de riesgo significativos, manifestándose a través de mecanismos distintos. El estilo de apego ansioso actúa como un amplificador del malestar, propiciando que la ansiedad se experimenta con mayor intensidad y frecuencia. Por su parte, el estilo de apego evitativo deteriora el vínculo a través de la desconexión y la supresión afectiva; aunque esta estrategia intenta evadir la ansiedad inmediata, produce una marcada baja asertividad e incomodidad ante la intimidad que destruye la satisfacción a largo plazo, pudiendo

incluso escalar hacia la violencia situacional cuando las emociones negativas chocan con las demandas de la pareja.

En síntesis, esta dinámica conlleva severas consecuencias psicológicas, fundamentalmente porque la desregulación emocional subyacente a la inseguridad (ya sea por hiperactivación ansiosa o desactivación evitativa) impide gestionar las emociones negativas durante los conflictos. Por lo tanto, el apego inseguro no solo predice la ansiedad individual, sino que deteriora la estabilidad del vínculo al transformar la inseguridad interna en control externo, dependencia o distanciamiento destructivo.

Referencias

- Arnocky, S., Kubinec, K., MacKinnon, M., & Mazmanian, D. (2024). An experimental test of jealousy's evolved function: Imagined partner infidelity induces jealousy, which predicts positive attitude towards mate retention. *Evolutionary Psychology*, 22(3), 1-10. <https://doi.org/10.1177/14747049241267226>
- Beck, A. T., & Clark, D. A. (1997). An information processing model of anxiety: Automatic and strategic processes. *Behaviour Research and Therapy*, 35(1), 49-58. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(96\)00069-1](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(96)00069-1)
- Bolaños Rueda, J. J., Campos Miranda, J. E., Castillo Paz, J. A., Chávarry Reátegui, L. F., & Gomero Ramírez, P. I. (2024). La ansiedad y satisfacción con la vida en adolescentes: el papel mediador de la desregulación emocional. *Revista Peruana de Ciencias de la Salud*, 6(2), 1-10. <https://doi.org/10.37711/rpcs.2024.6.2.450>
- Clayton, S. (2020). Climate anxiety: Psychological responses to climate change [Ansiedad climática: respuestas psicológicas al cambio climático]. *Journal of Anxiety Disorders*, 74, Artículo 102263. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2020.102263>
- Díaz-Mosquera, E., Merlyn Sacoto, M. F., & Latorre Vaca, G. (2022). Estilos de apego adulto y regulación emocional en población de Quito, Ecuador. *Ciencias Psicológicas*, 16(2), e2684. <https://doi.org/10.22235/cp.v16i2.2684>
- Estévez, A., Momeñe López, J., Macía, L., & Jáuregui, P. (2024). Asociación entre dependencia emocional, sucesos vitales traumáticos, y esquemas desadaptativos tempranos en mujeres con trastorno de juego. *Adicciones*, 36(2), 173-186. <https://doi.org/10.20882/adicciones.2034>
- Genesse, D., Brassard, A., Vaillancourt-Morel, M.-P., Muise, A., & Raposo, S. (2025). Ser yo mientras te amo: El papel de la autonomía en la asociación entre el apego inseguro y la satisfacción en la relación. *Revista de Terapia Marital y Familiar*. <https://doi.org/10.1111/jmft.70079>
- González Santana, S. (2022). Antecedentes del apego, tipos y modelos operativos internos. *Revista de Psiquiatría Infanto-Juvenil*, 39(2), 15-28. <https://doi.org/10.31766/revpsij.v39n2a2>
- Groh, A. M., Fearon, R. P., Bakermans-Kraneburg, M. J., van IJzendoorn, M. H., Steele, R. D. & Roisman, G. I. (2014). La importancia de la seguridad del apego para la competencia social de los niños con sus pares: un estudio metaanalítico. *Child Development*, 85(2), 601-616. <https://doi.org/10.1080/14616734.2014.883636>
- Guzmán-González, M., Calderón, C., Domic-Siede, M., Rivera-Ottenberger, D., Spencer, R., & Garrido-Rojas, L. (2023). Propuesta de valores de referencia para el cuestionario de evaluación del apego adulto: Experiences in Close Relationships (ECR-12), en población adulta chilena. *Terapia Psicológica*, 41(1), 39-61. <https://doi.org/10.4067/s0718-48082023000100039>
- Haddaway, N. R., Page, M. J., Pritchard, C. C., & McGuinness, L. A. (2022). PRISMA2020: An R package and Shiny app for producing PRISMA 2020-compliant flow diagrams, with interactivity for optimised digital transparency and Open Synthesis Campbell Systematic Reviews, 18, e1230. <https://doi.org/10.1002/cl2.1230> [Download citation \(.ris\)](#)
- Hernández Romero, A. L., Melo Fabela, Z. I., Guzmán-Saldaña, R., Escamilla-Gutiérrez, M. L., & Rivera-Guerrero, A. M. (2025). Estilos de apego y asertividad en hombres y mujeres universitarios en una relación de pareja. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 9(1), 21-36. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i1.15489
- Hofmann, S. G., Asnaani, A., Vonk, I. J. J., Sawyer, A. T., & Fang, A. (2012). *The efficacy of cognitive behavioral therapy: A review of meta-analyses*. *Cognitive Therapy and Research*, 36(5), 427-440. <https://doi.org/10.1007/s10608-012-9476-1>
- Lacasa Saludas, F., Rodado Martínez, M. J., Sadurní Brugué, M., Folch Naya, B., & Fernández Mayoralas, I. (2025). Cuidado

- seguro en la infancia y la adolescencia bajo tutela: aportes desde la teoría del apego. *Papeles del Psicólogo*, 46(3), Artículo 203. <https://doi.org/10.23923/pap.psicol.3072>
- Lessard, I., Brassard, A., Beaulieu, N., Gosselin, P., & Brault-Labbé, A. (2025). Conflictos cotidianos y satisfacción en las relaciones de pareja: el papel moderador del apego romántico y la intimidad. *Revista de Terapia Marital y Familiar*. <https://doi.org/10.1111/jmft.70051>
- Martín-Ruiz, I., García-Pérez, C., & Herrera-Gallego, A. (2024). Ansiedad y recursos personales en la adolescencia: diferencias según sexo. *European Journal of Education and Psychology*, 17(1), 1-14. <https://doi.org/10.32457/ejep.v17i1.2406>
- Métellus, S., Vaillancourt-Morel, M.-P., Brassard, A., & Daspe, M.-È. (2025). Ansiedad por apego y satisfacción en las relaciones en la era digital: La contribución de los celos en las redes sociales y la vigilancia electrónica de la pareja. *Revista de Terapia Marital y Familiar*. <https://doi.org/10.1111/jmft.70074>
- Ministerio de Salud. (6 de marzo de 2020). Decreto Supremo N° 007-2020-SA que aprueba el Reglamento de la Ley N° 30947, Ley de Salud Mental. Diario Oficial El Peruano. <https://www.gob.pe/institucion/minsa/normas-legales/455147-007-2020-sa>
- Ministerio de Salud. (2024). *Vigilancia epidemiológica de problemas priorizados de salud mental, Perú 2024 - SE 09*. [Diapositiva de PowerPoint]. Centro Nacional de Epidemiología, Prevención y Control de Enfermedades. <https://www.dge.gob.pe/portal/docs/vigilancia/sala/2024/SE09/mental.pdf>
- Mónaco, E., De la Barrera, U., & Montoya-Castilla, I. (2021). La influencia del apego sobre el bienestar en la juventud: el rol mediador de la regulación emocional. *Anales de Psicología*, 37(1), 21-27. <https://doi.org/10.6018/analesps.37.1.345421>
- Momeñe, J., Estévez, A., Pérez-García, A. M., Jiménez, J., Chávez-Vera, M. D., Olave, L., & Iruarizaga, I. (2021). Abuso de sustancias y su relación con la dependencia emocional, el apego y la regulación emocional en adolescentes. *Anales de Psicología*, 37(1), 121-132. <https://dx.doi.org/10.6018/analesps.37.1.404671>
- Navea Hoyos, A. F., & Pelaez Nuñez, A. L. (2025). *Relación entre la funcionalidad familiar y la ansiedad en estudiantes de secundaria y de educación superior* [Trabajo de Suficiencia Profesional para optar el Título Profesional de Licenciado en Psicología, Universidad de Lima]. Repositorio Institucional de la Universidad de Lima. <https://repositorio.ulima.edu.pe/handle/20.500.12724/22769>
- Organización Mundial de la Salud. (8 de septiembre de 2025). *Trastornos de ansiedad*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-at-work>
- Organización Panamericana de la Salud. (2024). *Protección y promoción de la salud mental en la Región de las Américas*. Organización Mundial de la Salud. <https://www.paho.org/es/publicaciones/proteccion-promocion-salud-mental-region-americas>
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J. M., Hróbjartsson, A., Lalu, M. M., Li, T., Loder, E. W., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., . . . Moher, D. (2021). Declaración PRISMA 2020: una guía actualizada para la publicación de revisiones sistemáticas. *Revista Española de Cardiología*, 74(9), 790-799. <https://doi.org/10.1016/j.recesp.2021.06.016>
- Pinheiro Mota, C., & Monteiro, B. (2024). Apego parental y uso problemático de internet en jóvenes: efecto moderador de la regulación emocional. *CES Psicología*, 17(2), 1-20. <https://doi.org/10.21615/cesp.7142>
- Pudelko, A. H., Ramos, B., Emond, M., Péloquin, K., & Daspe, M.-È. (2025). Is our attachment hurting us? Unraveling the associations between partners' attachment pairings, negative emotions during conflict, and intimate partner violence. *Journal of Marital and Family Therapy*. <https://doi.org/10.1111/jmft.70009>

- Retana-Franco, B. E., Sánchez-Aragón, R. (2020). El peso del apego y de la cultura en las estrategias de rompimiento amoroso percibidas por los abandonados. *Acta Colombiana de Psicología*, 23(1), 53-65.
<https://doi.org/10.14718/ACP.2020.23.1.4>
- Romero-Martínez, Á., Lila, M., Sarrate-Costa, C., Comes-Fayos, J., & Moya-Albiol, L. (2023). Sagone, E., Commodari, E., Indiana, M. L., & La Rosa, V. L. (2023). Exploring the Association between Attachment Style, Psychological Well-Being, and Relationship Status in Young Adults and Adults – A Cross-Sectional Study. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 13(3), 525-539.
<https://doi.org/10.3390/ejihpe13030040>
- Salinas-Quiroz, F., Domínguez-Espinosa, A. D. C., & Ríos Mercado, S. P. (2023). Impacto de estilos de apego, necesidad de aprobación social, y regulación emocional en salud mental: Un modelo paralelo de mediación. *Revista de Psicología*, 41(1), 269-305.
<https://doi.org/10.18800/psico.202301.011>
- Tseng, C.-F., Morgan, P. C., & Wittenborn, A. K. (2025). Predicting change in relationship distress and depressive symptoms among couples in Taiwan: The role of attachment, emotional expressivity, and gender roles in Emotionally Focused Therapy. *Journal of Marital and Family Therapy*, 51, e12743.
<https://doi.org/10.1111/jmft.12743>
- Valarezo-Bravo, O. F., Guzmán-González, M., & Garrido-Rojas, L. (2024). Apego en la adultez: una revisión sistemática de la investigación latinoamericana durante los últimos 10 años. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 56, 101-118.
<https://doi.org/10.14349/rlp.2024.v56.11>
- Vizcay, N. M., Di Giuseppe, S., & Milozzi, S. (2025). Revisión sistemática sobre el apego adulto y la repercusión en la satisfacción de las relaciones de pareja. *Revista de Psicoterapia*, 36(130), 82-90.
<https://doi.org/10.5944/rdp.v36i130.43608>
- Vizioli, N., & Grasso, J. E. (2025). Relaciones entre la regulación de las emociones y los síntomas de depresión y ansiedad: un análisis de redes. *Revista de Psicología*, 44(1).
<https://doi.org/10.18800/psico.202601.013>
- Zepeda-Goncen, G. D., & Sánchez-Aragón, R. (2021). Impacto de la cercanía, toque afectivo y satisfacción con el apoyo de la pareja en los comportamientos saludables. *Psicogente*, 24(45), 1-22.
<https://doi.org/10.17081/psico.24.45.3736>

Jimena Y Alessandra Osorio Y Urquizo

RELACIÓN ENTRE ESTILOS DE APEGO Y ANSIEDAD EN ADULTOS JÓVENES CON PAREJA

 Quick Submit

 Quick Submit

 Universidad de Lima

Detalles del documento

Identificador de la entrega

trn:oid:::1:3497561361

Fecha de entrega

4 mar 2026, 10:47 a.m. GMT-5

Fecha de descarga

4 mar 2026, 10:49 a.m. GMT-5

Nombre del archivo

CLI_NICA_OSORIO_URQUIZO_E_FINAL.docx

Tamaño del archivo

4.1 MB

24 páginas

8237 palabras

48.054 caracteres




3% 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

- 3%  Fuentes de Internet
- 1%  Publicaciones
- 3%  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

- 3% Fuentes de Internet
- 1% Publicaciones
- 3% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Fuentes principales

Las fuentes con el mayor número de coincidencias dentro de la entrega. Las fuentes superpuestas no se mostrarán.

1	Internet	hdl.handle.net	<1%
2	Internet	pmc.ncbi.nlm.nih.gov	<1%
3	Internet	repositorio.ulima.edu.pe	<1%
4	Internet	deustoteka.deusto.es	<1%
5	Trabajos del estudiante	Northcentral	<1%
6	Trabajos del estudiante	Universidad de Lima	<1%
7	Internet	scholar.archive.org	<1%