



UNIVERSIDAD  
CATÓLICA  
DE CUENCA

**UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA**

*Comunidad Educativa al Servicio del Pueblo*

**UNIDAD ACADÉMICA DE SALUD Y BIENESTAR**

**CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA**

**TIPOS DE APEGO Y RELACIONES**

**INTERPERSONALES EN ADULTOS TEMPRANOS.**

**PROYECTO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL  
TÍTULO DE LICENCIADA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA**

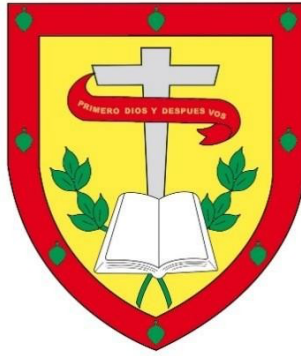
**AUTOR: BRIGITH SALOME BARRERA BARRERA**

**DIRECTOR: PSI. CLI. AMANDA DE LOS ANGELES TORRES  
MOSCOSO, MGS**

**CUENCA - ECUADOR**

**2025**

**DIOS, PATRIA, CULTURA Y DESARROLL**



**UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA**

*Comunidad Educativa al Servicio del Pueblo*

**UNIDAD ACADÉMICA DE SALUD Y BIENESTAR**

**CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA**

**TIPOS DE APEGO Y RELACIONES INTERPERSONALES**

**EN ADULTOS TEMPRANOS**

**TRABAJO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL**

**TÍTULO DE LICENCIADA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA**

**AUTOR: BRIGITH SALOME BARRERA BARRERA**

**DIRECTOR: PSI. CLI. AMANDA DE LOS ANGELES TORRES**

**MOSCOSO, MGS**

**CUENCA - ECUADOR**

**2025**

**DIOS, PATRIA, CULTURA Y DESARROLLO**

**Declaratoria de Autoría y Responsabilidad**

**Brigith Salome Barrera Barrera** portador(a) de la cédula de ciudadanía N° **0105895346**. Declaro ser el autor de la obra: “**Tipos de apego y relaciones interpersonales en adultos tempranos**”, sobre la cual me hago responsable sobre las opiniones, versiones e ideas expresadas. Declaro que la misma ha sido elaborada respetando los derechos de propiedad intelectual de terceros y eximo a la Universidad Católica de Cuenca sobre cualquier reclamación que pudiera existir al respecto. Declaro finalmente que mi obra ha sido realizada cumpliendo con todos los requisitos legales, éticos y bioéticos de investigación, que la misma no incumple con la normativa nacional e internacional en el área específica de investigación, sobre la que también me responsabilizo y eximo a la Universidad Católica de Cuenca de toda reclamación al respecto.

Cuenca, **24 de marzo de 2025**



F: .....

**Brigith Salome Barrera Barrera**

**C.I. 0105895346**

Cuenca, 24 de marzo del 2025

## CERTIFICACIÓN

Yo **Amanda De Los Angeles Torres Moscoso**, con cédula de identidad N° **0103197679** en calidad de Director del Trabajo de Titulación con el tema: **“Tipos de apego y relaciones interpersonales en adultos tempranos”**, certifico que el presente trabajo fue desarrollado por Brigith Salome Barrera Barrera, bajo mi supervisión.

Atentamente;



Firmado electrónicamente por:  
**AMANDA DE LOS ANGELES  
TORRES MOSCOSO**

Mgs. Amanda De Los Angeles Torres Moscoso.  
**DIRECTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN  
DOCENTE DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA**

## **Agradecimientos**

Este logro no habría sido posible sin el amor, la paciencia y el apoyo incondicional de las personas que han estado a mi lado en cada paso de este camino.

A mi mamá y mi papá, quienes, con su esfuerzo incansable, su amor infinito y su confianza en mí me han dado la fuerza para seguir adelante. Gracias por ser mi refugio en los momentos difíciles y por enseñarme que los sueños se alcanzan con dedicación y perseverancia.

A mi hermano, cuya inocencia y alegría han sido un recordatorio constante de lo valioso que es cada pequeño momento. Su ternura me ha dado paz en los días más agotadores y me ha impulsado a seguir con una sonrisa.

A mi papi Alejandro, quien, aunque ya no está físicamente, sigue presente en cada logro y en cada decisión que tomo. Su fortaleza, su sabiduría y su amor por la vida han sido una inspiración para mí, y sé que estaría orgulloso de este paso que hoy doy.

A mi mami Luz, por su amor incondicional, por sus palabras de aliento y por enseñarme con su ejemplo el valor de la perseverancia. Su apoyo ha sido un pilar fundamental en mi vida, y su cariño me ha dado la fuerza para no rendirme.

A mi tía Poli, por ser mi apoyo constante, por sus palabras de aliento y por estar siempre presente cuando más la necesitaba. Su compañía y su cariño han sido una luz en este recorrido. A mi tío Diego, por su presencia y por cada consejo que, de una u otra forma, me ha ayudado a seguir adelante. Su apoyo y su confianza en mí han significado mucho en este camino.

A mis amigos, por su compañía incondicional, por cada palabra de ánimo y por estar ahí en los momentos en que más los necesité. Gracias por escucharme, por alentarme y por recordarme que incluso en los días más difíciles siempre hay espacio para una sonrisa y una buena conversación.

A mi tutora, por su paciencia, dedicación y por guiarme en este proceso con tanta entrega. Gracias por compartir sus conocimientos, por su confianza en mí y por cada consejo que me ayudó a seguir adelante con seguridad y convicción.

## **Dedicatoria**

Dedico este logro a mi papi Alejandro, cuya presencia, aunque ya no esté físicamente, sigue siendo una fuente constante de inspiración para mí. Tu sabiduría, tu amor incondicional y la fuerza con la que viviste me dejaron una huella imborrable. Este logro es un tributo a todo lo que me enseñaste, y aunque no pueda verte, siempre sentiré tu apoyo en cada paso que doy. Siempre estarás en mi corazón.

A mi hermanito Isma, cuya alegría y energía me motivan todos los días. Tu risa, tu forma de ver el mundo y tu amor incondicional me impulsan a seguir adelante, recordándome lo importante que es disfrutar cada momento.

Con mucho cariño.

Brigith

## Resumen

Los estilos de apego en la adultez temprana desempeñan un papel crucial en la formación y el mantenimiento de las relaciones interpersonales. Esta tesis bibliográfica analiza la influencia del apego en las relaciones sociales, románticas y laborales entre los 18 y los 25 años. Aunque esta etapa se caracteriza por la búsqueda de independencia y lazos significativos, la importancia de los estilos de apego suele subestimarse. Reconocer los patrones de apego mejora el bienestar emocional y social de los adultos jóvenes, proporcionando herramientas para enfrentar los desafíos en sus relaciones. El objetivo de este estudio es determinar la influencia de los diversos tipos de apego en las relaciones interpersonales de los adultos jóvenes. Con ese fin, se realizó una revisión bibliográfica de alcance descriptivo, basada en el análisis cualitativo de artículos publicados entre 2019 y 2024. La búsqueda se desarrolló mediante PubMed, Scopus, Web of Science y Scielo, seleccionando estudios en revistas científicas revisadas por pares. Debido a la base histórica de las teorías del apego, también se incluirán artículos fuera de este rango temporal. Los hallazgos muestran que los adultos con apego seguro tienden a establecer relaciones más saludables, mientras que los estilos inseguros afectan negativamente la gestión emocional y la estabilidad en sus vínculos. En conclusión, los estilos de apego son determinantes en el desarrollo de relaciones interpersonales durante la adultez temprana, y promover el apego seguro puede mejorar las dinámicas relacionales.

**Palabras clave:** Apego seguro, inseguro, ansioso, relaciones interpersonales, adultos tempranos.

## **Abstrac**

Attachment styles in early adulthood play a crucial role in forming and maintaining interpersonal relationships. This literature-based thesis analyzes the influence of attachment on social, romantic, and work-related relationships between the ages of 18 and 25. Although this stage is characterized by the pursuit of independence and meaningful connections, the importance of attachment styles is often underestimated. Recognizing attachment patterns improves the emotional and social well-being of young adults, providing tools to face challenges in their relationships. This study aims to determine the influence of attachment types on the interpersonal relationships of young adults. A descriptive literature review was conducted based on the qualitative analysis of articles published between 2019 and 2024. The search was carried out by reviewing databases such as PubMed, Scopus, Web of Science, and SciELO, selecting studies in peer-reviewed scientific journals. Due to the historical basis of attachment theories, articles outside this time range will also be included. The findings show that adults with secure attachments tend to establish healthier relationships, while insecure styles negatively affect emotional management and stability in their bonds. In conclusion, attachment styles are determinants in developing interpersonal relationships during early adulthood and promoting secure attachment can improve relational dynamics.

**Keywords:** Secure Attachment, insecure, anxious, interpersonal relationships, young adults.

## Contenido

Introducción.....	11
Presentación del problema.....	11
Pregunta guía de investigación .....	13
Justificación.....	13
Objetivos.....	13
Materiales y métodos .....	14
Estrategias de búsqueda.....	14
Criterios de selección.....	14
Extracción de datos.....	15
Análisis de datos.....	15
Desarrollo .....	16
Características de los diferentes estilos de apego.....	17
Apego seguro.....	18
Apego ansioso .....	18
Apego evitativo.....	18
Apego desorganizado.....	18
Impacto de los estilos de apego para formar y mantener relaciones sociales, románticas y laborales en adultos tempranos.....	19
Conclusiones.....	27
Bibliografía.....	29

## Introducción

El apego se refiere a la inclinación de los seres humanos a formar lazos afectivos con figuras significativas, comenzando desde el período perinatal y extendiéndose hasta la adultez. Esta búsqueda de cercanía con el cuidador es crucial para satisfacer las necesidades biológicas y emocionales del niño. La manera en que esta relación se desarrolla determinará el tipo de apego que se forme: seguro, evitativo, ambivalente o ansioso. Cada uno de estos estilos de apego tiene características únicas que configuran un patrón relacional entre el cuidador y el niño, y se establecerán como un modelo de referencia en la vida adulta (Morales & Almeida, 2021).

Se describe las relaciones interpersonales como conexiones duraderas entre dos o más personas, basadas en emociones, sentimientos, intereses y actividades sociales. Estas relaciones pueden ocurrir en diversos ámbitos, como la familia, las amistades, el matrimonio, el trabajo, los clubes sociales y deportivos, los vecindarios y las comunidades religiosas, entre otros. Además, pueden ser reguladas por leyes, costumbres o acuerdos mutuos, y forman una base esencial para la estructura de los grupos sociales y la sociedad en su conjunto (De la Cruz Jiménez, 2022).

Los adultos tempranos están en una fase de transición entre la adolescencia y la plena adultez, usualmente entre los 18 y 25 años se distingue por una serie de cambios sociales significativos, y como resultado, se considera adulto o maduro a alguien que puede vivir de forma autónoma, sin la asistencia emocional, social, afectiva ni económica de sus padres, sin embargo, esta independencia es más una posibilidad que una realidad completa (Moreno et al., 2022).

### **Presentación del problema:**

La teoría del apego ofrece un marco conceptual para analizar cómo las relaciones tempranas influyen en el desarrollo infantil y en la formación de vínculos afectivos a lo largo de la vida adulta (Holmes & Slade, 2018).

Los seres humanos nacen con una inclinación innata hacia la búsqueda de proximidad con figuras de apego en momentos de necesidad, lo que genera un sentimiento de seguridad. Las interacciones con estas figuras moldean nuestras expectativas sobre la disponibilidad y receptividad de los otros en momentos críticos, influyendo en la formación de representaciones mentales positivas o negativas de uno mismo y de los demás. En la vida adulta, estos patrones de apego sistematizados pueden manifestarse en expectativas y comportamientos en las relaciones emocionales, derivados de nuestras experiencias pasadas con figuras de apego (Shaver et al., 2019).

La investigación señala que el apego en la adultez involucra tanto aspectos generales como relacionales específicos, pero aún falta explorar cómo estas estrategias de apego se relacionan con la salud mental. En un estudio con 622 participantes, se evaluaron la ansiedad y la evitación de apego en varias relaciones, así como a nivel global, se encontró que la ansiedad de apego global tuvo un fuerte vínculo con la angustia sintomática, los problemas interpersonales y el funcionamiento de la personalidad, mientras que la evitación de apego global no tuvo un efecto adicional más allá de la evitación específica de la relación (Flemming, Lubke et al., 2022).

En un estudio realizado por Rocha et al. (2019) con una muestra de 500 estudiantes universitarios de 15 ciudades colombianas, se encontró que el 46.6% presentó un apego seguro, siendo más frecuente en mujeres (60.5%) que en hombres (39.5%). En cuanto al nivel socioeconómico, el apego seguro predominó en jóvenes de nivel medio (58.8%). Del mismo modo, los mayores porcentajes de apego ambivalente (65.2%) y evitativo (55.6%) también se observaron en este grupo. La muestra incluyó 171 hombres (34.2%) y 329 mujeres (65.8%), con una edad promedio de 23 años, provenientes mayoritariamente de instituciones privadas (83.8%). Respecto al nivel socioeconómico, el 59.6% pertenecía a un nivel medio, el 21.4% a un nivel bajo y el 19% a un nivel alto. En total, el 53.4% de los participantes presentó un apego inseguro, distribuyéndose en un 27% con apego evitativo y un 26.4% con apego ambivalente. Las mujeres mostraron una mayor prevalencia en ambos estilos inseguros, con un 62.1% para el apego ambivalente y un 78.5% para el evitativo. Los criterios de inclusión requerían que los participantes tuvieran entre 18 y 25 años, fueran solteros y hubieran mantenido una relación romántica de al menos seis meses.

El análisis de Moscol (2020) destaca la importancia de la teoría del apego en el desarrollo emocional, social y mental a lo largo de la vida. En este sentido, Bowlby plantea que la calidad del vínculo entre el niño y su cuidador principal influye en su desarrollo emocional, ya que el apego funciona como una fuente de seguridad. Estos principios son fundamentales para comprender cómo los estilos de apego en la adultez temprana impactan las relaciones interpersonales, como lo evidencian estudios previos, incluyendo el de Rocha et al. (2019).

García & Romero de los Reyes (2021) complementan esta perspectiva al señalar que los estilos de apego influyen la estructura mental y emocional de las personas, afectando el procesamiento de la información, las relaciones con el mundo y el establecimiento de metas en la vida. En resumen, el apego ejerce una influencia significativa en el desarrollo humano desde la infancia hasta la vida adulta.

**Pregunta guía de investigación:**

¿Cómo influyen los diferentes tipos de apego en las relaciones interpersonales en adultos tempranos?

**Justificación**

Los estilos de apego desarrollados en la infancia tienen una repercusión considerable en el desarrollo emocional y en las relaciones interpersonales a lo largo de la vida adulta. Este impacto se manifiesta en problemas como la insatisfacción en las relaciones de pareja y la aparición de trastornos emocionales y conductuales en diferentes etapas de la vida. Entre los estilos de apego inseguros, se encuentran el apego evasivo, caracterizado por el rechazo hacia la figura de apego; el apego ansioso-ambivalente, que genera ansiedad debido a la ambivalencia de la figura de apego; y el apego desorganizado, que se distingue por interacciones incoherentes con la figura de apego, lo que puede derivar en alteraciones en el desarrollo. Estos patrones de apego en la infancia están estrechamente relacionados con estilos de apego inseguros en la edad adulta, afectando negativamente las relaciones interpersonales y el bienestar emocional a lo largo de la vida (Cobo, 2020).

En síntesis, las investigaciones sobre los estilos de apego proporcionan una base sólida para explorar cómo estos influyen en las relaciones interpersonales de los adultos jóvenes. Este enfoque no solo describe las características de los estilos de apego, sino que también examina su impacto en la capacidad de establecer y mantener relaciones sociales, románticas y laborales durante una etapa crucial del desarrollo humano. Comprender los tipos de apego y su influencia en las relaciones interpersonales durante la adultez temprana es de gran relevancia teórica, ya que amplía el conocimiento sobre cómo estos estilos afectan la formación y el mantenimiento de vínculos, sirviendo como base para futuras investigaciones.

Además, los tipos de apego inseguros formados en la infancia pueden impactar negativamente las relaciones y el bienestar emocional en la adultez. Por ello, es crucial entender y abordar estos patrones para mejorar la calidad de vida de las personas.

**Objetivos:****Objetivo General**

Determinar la influencia de los diversos tipos de apego en las relaciones interpersonales de los adultos tempranos.

**Objetivo Especifico**

- Describir las características de los diferentes estilos de apego.

- Analizar el impacto de los estilos de apego para formar y mantener relaciones sociales, románticas y laborales en adultos tempranos.

## **Materiales y métodos**

### **Diseño**

Tipo de investigación bibliográfica, el alcance es descriptivo.

### **Estrategias de búsqueda**

Las bases de datos seleccionadas para esta búsqueda incluyen PubMed, Scopus, Web of Science, y Scielo con acceso preferente a través de la biblioteca de la Universidad Católica de Cuenca.

Para la búsqueda bibliográfica se utilizarán las siguientes palabras clave tanto en español como en inglés: Tipos de apego, relaciones interpersonales y adultos tempranos, Attachment types, interpersonal relationships and early adults, utilizando el operador booleano AND.

### **Criterios de selección**

Para esta búsqueda bibliográfica, se considerarán publicaciones realizadas en los últimos cinco años, es decir, entre el año 2019 y el 2024. Sin embargo, debido a la relevancia histórica de las teorías del apego, también se incluirán artículos previos que aporten información fundamental al estudio. Respecto a los idiomas, se incluirán artículos escritos en español e inglés. Los tipos de documentos aceptados serán, revisiones sistemáticas, metaanálisis, estudios de cohorte, observacionales y correlacionales.

La población de estudio se centrará en adultos tempranos, es decir, personas con edades comprendidas entre 18 y 25 años. Los artículos deben pertenecer al área de la psicología, con un enfoque específico del apego y las relaciones interpersonales. No habrá restricciones en cuanto a la ubicación geográfica de los estudios, por lo que se incluirán investigaciones realizadas en cualquier región del mundo.

Se omitirán tesis de grado, disertaciones, resúmenes de conferencias, informes no revisados por pares y artículos de opinión. Se limitará la investigación a adultos tempranos, es decir, individuos de 18 a 25 años.

Se incluirán los artículos relacionados con la psicología y específicamente centrados en la teoría del apego y las relaciones interpersonales. Se descartarán estudios con deficiencias

metodológicas significativas, como muestras inadecuadas, falta de control de variables o análisis estadísticos insuficientes.

### **Extracción de datos**

Se realizará con una búsqueda exhaustiva en bases de datos académicas clave como PubMed, Scopus, Web of Science, y Scielo, además se empleará los criterios de exclusión, como tesis de grado o artículos no revisados por pares.

Para cada artículo seleccionado, se elaborará una ficha bibliográfica detallada que incluirá información sobre los autores principales, el propósito del estudio, el diseño metodológico utilizado, características de la población estudiada (edad, género, etc.), variables analizadas, resultados principales y conclusiones discutidas por los autores.

Los datos extraídos se analizarán y sintetizarán para identificar patrones y tendencias emergentes en la literatura revisada. Se explorarán los temas relacionados con los diferentes tipos de apego y sus efectos en las relaciones interpersonales durante la adultez temprana.

Se mantendrá un registro preciso de todos los documentos que cumplan con los criterios de inclusión y sean seleccionados para el análisis. Esta cantidad determinará la extensión y profundidad del análisis en la revisión bibliográfica, asegurando una cobertura exhaustiva y significativa del tema.

### **Análisis de datos**

El análisis de datos se llevará a cabo de manera cualitativa, adecuada para explorar y describir los tipos de apego y las dinámicas de las relaciones interpersonales en adultos tempranos. Se diseñará una tabla en Excel con varias columnas para organizar la información de cada artículo. Las columnas incluirán: título del artículo, autor(es), año de publicación, revista, cuartil, introducción, métodos, resultados, conclusión y observaciones. Esta estructura permitirá recopilar y comparar los datos clave de cada estudio de manera eficiente. Cada artículo será resumido en términos de sus objetivos, métodos, hallazgos y conclusiones, proporcionando una visión clara y concisa de cada investigación.

Para ingresar los datos en la tabla, se completarán las celdas correspondientes con la información de cada estudio. Se escribirá el título completo del artículo, se listarán los autores principales, y se indicará el año de publicación y el nombre de la revista. Además, se anotará el cuartil de la revista según su factor de impacto. La introducción se resumirá brevemente para

destacar los objetivos y el contexto del estudio, mientras que los métodos se describirán de manera concisa, enfocándose en el diseño del estudio y las técnicas de recolección de datos utilizadas. Los resultados se resumirán para destacar los hallazgos principales, y la conclusión se sintetizará para reflejar las implicaciones del estudio. Cualquier observación adicional relevante se incluirá en la columna de observaciones, como limitaciones del estudio o comentarios críticos. Una vez completada la tabla con la información de todos los estudios seleccionados, se procederá a revisar y analizar los datos. Se buscarán patrones y temas recurrentes en las introducciones, métodos, resultados y conclusiones. Especial atención se prestará a cómo los diferentes estudios abordan los tipos de apego y las dinámicas de las relaciones interpersonales en adultos tempranos. Este análisis permitirá identificar tendencias, fortalezas y debilidades en la literatura existente, así como áreas que requieran mayor investigación. Este enfoque asegura una revisión bibliográfica exhaustiva y fundamentada en la evidencia más sólida disponible en la literatura actual.

### **Desarrollo**

De acuerdo con Bowlby (1986), el apego humano es un mecanismo esencial que impulsa a los individuos a buscar cercanía con figuras protectoras, especialmente durante la infancia. Las experiencias con los cuidadores primarios moldean la capacidad del niño para establecer vínculos afectivos, proporcionando una base segura que fomenta el crecimiento emocional y la exploración. Los modelos internos que se desarrollan a partir de estas experiencias permiten al niño anticipar y responder al comportamiento de las figuras de apego, integrando vivencias pasadas y presentes. Estos modelos influyen en la regulación emocional, la atención, el manejo del estrés y el desarrollo psicológico, contribuyendo a ciertas predisposiciones psicológicas (Bowlby, 1986).

La ausencia de un apego seguro en la infancia puede tener consecuencias negativas en las relaciones que una persona establece a lo largo de su vida, incluso en la adultez. Esto puede llevar a una dependencia excesiva hacia la figura de apego, limitando la autonomía, la toma de decisiones y la capacidad de formar vínculos afectivos saludables. La teoría del apego, propuesta por Bowlby en 1989, subraya la importancia de contar con figuras que brinden seguridad, comodidad y estabilidad. Según este autor, el apego es un componente esencial del desarrollo humano, y generalmente, la figura de apego es uno de los padres u otra persona con una presencia constante en la vida del niño (Oliveira & Camargo, 2024).

Los vínculos de apego establecidos durante la infancia desempeñan un papel crucial en el desarrollo de las habilidades socioemocionales a lo largo de la vida, sentando las bases para la

forma en que una persona se relacionará en sus vínculos posteriores. La calidad de estas interacciones influye directamente en el bienestar psicológico en la adultez. Así, los estilos de apego formados en la infancia determinan la calidad de las relaciones interpersonales en etapas posteriores de la vida. Es importante destacar que los estudios sobre apego no solo se centran en la infancia, sino también en cómo las primeras interacciones y la seguridad afectiva se trasladan a la capacidad de formar relaciones saludables en la adultez temprana (Díaz et al., 2024).

El apego en la infancia juega un papel fundamental en la forma en que los individuos desarrollan relaciones interpersonales en la adultez temprana. El apego seguro fomenta la confianza en uno mismo, la capacidad de establecer vínculos saludables y la capacidad de expresar emociones. Por el contrario, los estilos de apego inseguros, como el ansioso o el evitativo, pueden generar dificultades en la resolución de conflictos y en la dependencia emocional, afectando la calidad y estabilidad de las relaciones románticas y sociales en la vida adulta (Hernández et al., 2021). Este estudio, llevado a cabo en México, trabajó con una muestra de 61 jóvenes, cuya edad promedio era de 21 años, todos en relaciones de noviazgo que habían durado al menos un año. Los resultados revelaron que quienes mostraban mayor confianza en sí mismos tendían a buscar relaciones más estables. En contraste, aquellos con baja autoestima y temor al rechazo solían involucrarse en relaciones más dependientes o conflictivas, lo que parece estar vinculado a estilos de apego inseguros.

### **Características de los diferentes estilos de apego.**

Según Gagliardi (2022), el apego se define como un fenómeno psicológico en el que se crea un vínculo emocional especial entre dos personas. En esta relación, una de ellas, conocida como el cuidador, se une emocionalmente al otro individuo, quien recibe el cuidado, que es quien lo proporciona. El apego se presenta como un vínculo afectivo; además, interviene de forma primordial en el desarrollo de confianza, afecto y seguridad en la vida de los seres humanos. El vínculo que surge de la relación entre el infante y su cuidador es la base de futuros pasos en las interacciones sociales y emocionales. Este vínculo no solo establece los medios por los cuales se busca y percibe el apoyo, sino que también influye en la capacidad de una persona para regular sus emociones y construir relaciones interpersonales saludables a lo largo de su vida (Gagliardi, 2022).

La teoría del apego propone que existen diferentes estilos de apego que se desarrollan durante la infancia y que influyen de manera significativa en las relaciones interpersonales a lo

largo de la vida. Los cuatro estilos principales son: apego seguro, apego ansioso, apego evitativo y apego desorganizado. Estos estilos se establecen a partir de las experiencias iniciales con las figuras de apego y son esenciales para la regulación emocional, la capacidad de construir vínculos saludables y la forma en que los individuos emplean sus interacciones en contextos sociales, románticos y laborales.

### **Apego seguro**

De acuerdo con Garrido L. (2006), el apego seguro se distingue por una baja ansiedad y evitación, lo que permite a las personas sentirse seguras y estables en sus relaciones interpersonales. Aquellos que presentan este estilo de apego se sienten cómodos con la intimidad emocional y la interdependencia, confiando en los demás para obtener apoyo cuando lo requieran. Además, utilizan estrategias efectivas para manejar el estrés. Estas personas tienden a experimentar emociones positivas, mostrando mayor energía, disfrute y concentración, y presentan menores niveles de tristeza, apatía, ansiedad y hostilidad en comparación con aquellos que tienen estilos de apego inseguros.

### **Apego ansioso**

El apego ansioso se identifica por elevados niveles de ansiedad y una menor evitación, lo que provoca inseguridad en las relaciones y una necesidad persistente de cercanía emocional. Las personas que presentan este estilo suelen estar inquietas respecto a la estabilidad de sus vínculos, temiendo constantemente al rechazo. Este estilo de apego se caracteriza por una baja tolerancia al sufrimiento emocional, así como una notable presencia de ansiedad y frustración. Aquellos que lo experimentan tienden a sentir un alto nivel de malestar, enojo, culpa y nerviosismo, y enfrentan dificultades para encontrar tranquilidad o calma (Garrido L., 2006).

### **Apego evitativo**

Garrido L. (2006) indica que el apego evitativo se define por la falta de seguridad emocional en las relaciones, lo que conlleva a las personas a desarrollar una fuerte autosuficiencia y a preferir mantener una distancia emocional con el resto de los individuos. Aquellos que presentan este estilo tienden a evitar la intimidad, a menudo ocultan sus emociones, especialmente la ira. Sin embargo, pueden experimentar episodios de hostilidad y enojo, suelen ocultar estos sentimientos adoptando una actitud positiva o negando sus emociones, esta conducta refleja su tendencia a reprimir emociones y a mantener una distancia en sus relaciones interpersonales.

### **Apego desorganizado**

El apego desorganizado es un concepto que fue introducido por Main y Solomon en 1990. Se refiere a un tipo de apego que se observa en los bebés, que muestran comportamientos contradictorios hacia sus cuidadores. En lugar de tener una respuesta clara y consistente, estos pequeños pueden actuar de maneras confusas y desorientadas, lo que indica que no tienen una estrategia clara para relacionarse con quienes los cuidan. Estos niños pueden acercarse a su figura de apego, pero luego mostrar signos de congelamiento, disociación, confusión o temor. Este tipo de apego se entiende como una respuesta al miedo, resultante de interacciones en las que el cuidador es percibido como una fuente de temor o angustia durante momentos de estrés. En este contexto, el bebé experimenta una sensación de "miedo sin solución", ya que su instinto biológico lo impulsa a buscar la cercanía de su cuidador, quien a su vez es la causa de su malestar. Esta paradoja crea un conflicto interno en el niño, que busca consuelo en quien le provoca miedo (Pollard et al., 2023).

Spitoni et al. (2020) describen que el apego desorganizado en adultos se caracteriza por una falta de coherencia en la manera en que responden a las relaciones interpersonales. Las personas con este patrón de apego tienen dificultades para regular sus emociones, lo que lleva a comportamientos defensivos incluso en interacciones que no son emocionalmente intensas. Esto ocurre porque la persona asocia el contacto físico, incluso el agradable, con una amenaza, lo que hace que no perciban el tacto afectivo como algo placentero. Además, el apego desorganizado está relacionado con trastornos de personalidad, como el trastorno límite de la personalidad (BPD), donde los individuos pueden recurrir a conductas autolesivas para lidiar con la tensión emocional, un fenómeno que puede estar vinculado a una alteración en la manera en que procesan el tacto y el dolor

### **Impacto de los estilos de apego para formar y mantener relaciones sociales, románticas y laborales en adultos tempranos.**

Según la teoría del apego, los adultos desarrollan estilos de apego basados en sus experiencias previas con figuras significativas. Estos estilos influyen directamente en sus interacciones sociales, románticas y laborales, ya que las representaciones internas formadas a través de la seguridad o inseguridad en el apego temprano afectan la manera en que gestionan la intimidad, la cercanía y el conflicto en las relaciones interpersonales. Los estilos de apego seguro, ansioso, evitativo y desorganizado son fundamentales para comprender la capacidad de un adulto para establecer y mantener relaciones saludables y satisfactorias. En este contexto, un estudio

realizado por Valarezo et al. (2024) demuestra que estos estilos tienen un impacto significativo en el ajuste diádico en adultos jóvenes. Las personas con apego evitativo tienden a evadir la intimidad, mientras que aquellos con apego seguro poseen una mayor autoestima y mejor capacidad para regular sus emociones, lo que beneficia a sus relaciones interpersonales ya que se vuelven más estables. Aunque la mayoría de los partícipes no presenta problemas clínicos en sus relaciones, los hallazgos proponen que el estilo de apego influye en la calidad de la interacción en pareja, lo que abre la posibilidad de futuras investigaciones que analicen estos vínculos a lo largo del tiempo.

El apego seguro esta conectado con emociones positivas como la confianza y la tranquilidad, y se distingue por el uso de estrategias efectivas para regulación emocional, tales como buscar apoyo y emitir lo que siente. Por el contrario, el apego evitativo se relaciona con emociones negativas y estrategias que implican el distanciamiento emocional y desaparición de pensamientos dolorosos. En el caso del apego ansioso, se caracteriza por la hipervigilancia y rumiación, lo que puede formar malestar constante (Garrido L., 2006). Este análisis recalca la influencia de las estrategias de regulación en la salud física y emocional de los sujetos, sugiriendo que las destrezas de regulación en los estilos inseguros pueden producir desadaptativas y contribuir al deterioro de la salud.

En un estudio llevado a cabo por Barreto y Rodríguez (2019), se encontró una correlación negativa débil entre el estilo de apego seguro y las dimensiones del miedo a la soledad y la expresión límite, esto registra que un mayor estilo de apego seguro se relaciona con niveles inferiores de dependencia emocional. Este resultado es coherente con investigaciones anteriores, como la de Salinas realizada en el 2018, quien también reveló una correlación negativa débil entre apego seguro y dependencia emocional, lo que muestra que el apego seguro favorece la autonomía emocional e impulsa las relaciones interpersonales más saludables.

Según los autores Donges et. (2015), la ansiedad de apego involucra una intensa necesidad de seguridad y cercanía, así como una preocupación constante por la disponibilidad y las reacciones de la pareja. Las personas con este tipo de apego suelen activar su sistema de apego, lo relaciona con una mayor reactividad emocional. Esta característica puede crear problemas emocionales y de adaptación, ya que estas personas dependen de estrategias que buscan aumentar la proximidad afectiva en cada una de sus relaciones. En contraste, el apego evitativo se describe por el hábito de usar estrategias que fomentan la distancia como una forma de manejar los pensamientos y comportamientos conectados con el apego. Las personas que demuestran este

estilo tienden a evitar vínculos cercanos y experimentan dificultades para confiar en los demás. En cambio, quienes poseen un apego seguro suelen construir relaciones íntimas saludables y tienen la capacidad de buscar apoyo social de manera efectiva cuando la necesitan (Donges et., 2015).

De acuerdo con Mónaco et al., (2021) el apego, se desarrolla en la infancia como un mecanismo para la regulación emocional dentro de la relación con una figura de apego, tiene un impacto representativo en el desarrollo social y emocional. En la adultez, las discrepancias en los estilos de apego persisten y afectan la manera en que los individuos gestionan sus emociones y se relacionan con los demás, mientras que los individuos con apego seguro tienen a buscar apoyo emocional con facilidad, manejan sus emociones de forma positiva y se sienten cómodos al enfrentarse a nuevas experiencias. Además, demuestran niveles más bajos de hostilidad, mayor empatía y una mejor capacidad para situaciones estresantes. Por otro lado, las personas con estilo de apego inseguro enfrentan desafíos emocionales específicos: quienes experimentan altos niveles de ansiedad tienen incrementado sus intentos de proximidad y tienen dificultades para manejar emociones negativas, mientras que aquellos con evitación emocional prefieren suprimir o ignorar situaciones de estrés, bloqueando recuerdos y pensamientos dolorosos.

Por lo tanto, se puede deducir que los estilos de apego tienen un predominio considerable en la capacidad de las personas para establecer y mantener relaciones en la adultez, ya sean sociales, laborales o románticas. Esta dinámica resalta la importancia de comprender cómo estos estilos impactan las relaciones interpersonales y el bienestar emocional en diversos ámbitos. (Mónaco et al., 2021).

Según Bassi et al. (2022), en el contexto de las relaciones románticas, el apego evitativo se manifiesta por la incomodidad que sienten hacia la cercanía y la intimidad emocional en sus relaciones. Aquellas personas con un estilo de apego evitativo buscan sostener su autonomía, independencia y control, convencidas de que la búsqueda de cercanía emocional con sus parejas románticas no es viable ni deseable. Estas creencias las llevan a emplear técnicas de distanciamiento, donde suprimen pensamientos y emociones negativas con el fin de preservar su autonomía

Por el contrario, el apego ansioso está conectado con el temor de ser menospreciados o abandonados por sus parejas. Las personas con un apego ansioso tienden a involucrarse de manera más intensa en sus relaciones, buscando cercanía para sentirse más seguros. Al mismo tiempo, tienen una percepción negativa de su auto imagen, aunque mantienen una visión optimista y

cautelosa de sus parejas, estas impresiones contradictorias los llevan a cuestionarse su propio valor, temer la pérdida de sus parejas y estar constantemente en alerta ante señales de posible abandono (Bassi et al., 2022).

De acuerdo con, Pérez et al. (2019) los adultos con apego ansioso o evitativo enfrentan dificultades en sus relaciones interpersonales debido a los patrones establecidos en la infancia. Las personas con apego ansioso, como se mencionó anteriormente, buscan cercanía, pero a menudo se sienten inseguras, lo que puede llevarlas a perjudicarse a sí mismas en sus interacciones. En cambio, quienes presentan un apego evitativo tienden a evitar la la cercanía emocional y perciben a los demás como seres poco confiables, adoptando una postura defensiva. Estos estilos dificultan la creación de vínculos profundos, lo que demuestra que los estilos de apego se mantienen estables a lo largo del tiempo, y que las experiencias tempranas continúan influyendo en las relaciones durante la adultez temprana.

Investigaciones previas han respaldado estos hallazgos. Shaver & Mikulincer (2007), el apego evitativo se define por una inclinación a eludir los lazos afectivos y a adoptar una actitud defensiva hacia los demás. Esto impacta negativamente en la capacidad de establecer relaciones profundas y satisfactorias. Este estilo de apego también se vincula con la percepción de las personas como poco fiables, lo que dificulta la creación de lazos afectivos significativos. Considerando esto, Medina et al. (2016) llevaron a cabo una investigación con 300 jóvenes adultos, predominantemente entre 18 y 25 años. Sus hallazgos revelaron que el 35% de los participantes exhibían rasgos de apego evitativo. Este grupo mostró puntuaciones considerablemente más bajas en cuanto a satisfacción en la pareja (un promedio de 3.2 en una escala de 5), así como en los niveles de compromiso (promedio de 3.4) e intimidad (promedio de 2.9). Estos resultados respaldan la noción de que quienes poseen este estilo de apego enfrentan mayores obstáculos para establecer relaciones duraderas y satisfactorias, lo que sugiere que las experiencias de apego en la infancia siguen teniendo un impacto en las relaciones en la adultez temprana.

En esta etapa, las relaciones de pareja se convierten en figuras clave de apego, gracias a la madurez social y sexual, estas relaciones románticas ofrecen la oportunidad de desarrollar seguridad emocional y un apego saludable, al satisfacer necesidades afectivas. Por lo tanto, las relaciones de pareja en esta etapa constituyen un contexto favorable para el establecimiento de vínculos interpersonales sólidos y satisfactorios (Pérez et al., 2019).

Por otro lado, el apego se considera un sistema dinámico que tiende a reforzarse a sí mismo.

Las características de los modelos internos contribuyen en cómo se desarrolla la interacción en una relación de pareja. Las dimensiones asociadas con la inseguridad en el apego están relacionadas a la satisfacción en la vida marital. La evitación en el apego dificulta la construcción de intimidad y la comunicación abierta en la pareja, mientras que la ansiedad que se asocia con el apego genera una necesidad de confirmación constante del amor de la pareja (Chursina, 2023).

En este contexto, el estudio realizado por Song et al (2024), llevado a cabo con 813 estudiantes universitarios, examina cómo el estilo de apego adulto influye en el malestar emocional asociado a las relaciones románticas entre estudiantes universitarios, quienes se encuentran en una etapa crucial para la formación de vínculos con un fin romántico. Los descubrimientos proponen que las personas con un apego inseguro, ya sea evitativo o ansioso, experimentan niveles más elevados de malestar emocional en sus relaciones debido a la ausencia de una base segura, lo que incrementa su vulnerabilidad a emociones como la ansiedad y la tristeza. Estas personas tienden a presentar dificultades para mantener relaciones románticas estables, ya que su inseguridad les imposibilita buscar apoyo y manejar los conflictos de manera efectiva. Al contrario, de aquellos quienes poseen un apego seguro que tienden a tener relaciones más satisfactorias y experimentan menos malestar emocional. El objetivo principal de este estudio fue analizar la relación entre el apego adulto y el estrés psicológico amoroso, lo que está directamente relacionado con el objetivo específico de este proyecto de titulación de analizar el impacto de los estilos de apego en la formación y mantenimiento de relaciones sociales, románticas y laborales en adultos tempranos, también dicho estudio recalca la relevancia de los estilos de apego en la construcción de relaciones románticas saludables en adultos jóvenes, ya que destaca la necesidad de implementar intervenciones tempranas para fomentar la seguridad emocional en este tipo de vínculos.

Según Barroso (2014), el estilo de apego se desarrolla durante la infancia ya que influye de manera significativa en las relaciones en la adultez. Un apego seguro facilita la formación de dichos vínculos afectivos saludables, caracterizados por la confianza, la comunicación abierta y la reciprocidad emocional. Las personas con dicho apego son capaces de mantener una relación equilibrada, manifestando apoyo emocional, gestionando conflictos de manera constructiva y cultivando una intimidad legítima. Por el contrario, aquellos con apego inseguro, ya sea ansioso o evitativo, enfrentan dificultades mayores. El apego ansioso puede generar dependencia emocional y temor al rechazo, lo que a menudo conduce a relaciones románticas disfuncionales, mientras que el apego evitativo suele forjar barreras emocionales, dificultando la cercanía y formación vínculos

profundos.

Asimismo, el artículo de Delgado & Tejada (2022) investiga cómo los estilos de apego, especialmente los inseguros, actúan en las relaciones interpersonales de adultos jóvenes, concretamente en sus relaciones románticas. Los resultados de la investigación, con una muestra de 100 personas, mostraron que el estilo de apego más común fue el preocupado, y que los apegos evitativo y temeroso se relacionaron moderadamente con mayores niveles de celos. En contraste, el apego seguro no se asoció con niveles más bajos de celos, como se esperaba.

De la misma forma, el artículo de Palmera (2022) enfatiza que el apego seguro es esencial para la estabilidad y satisfacción de las relaciones románticas en adultos jóvenes. Este apego se asocia a una mayor comunicación, un mayor nivel de confianza y un mejor gestionamiento de los conflictos. En contraste, los estilos de apego evitativo e inseguro están relacionados a dificultades en la relación, como la carencia emocional y la dependencia excesiva, lo que influye negativamente la calidad de la relación.

El estudio realizado por Córdova (2020), tuvo como objetivo analizar la relación entre el apego adulto, en sus dimensiones de ansiedad y evitación, y el bienestar psicológico en parejas universitarias de Lima Metropolitana. La investigación incluyó a 170 estudiantes de entre 18 y 35 años, quienes completaron la Escala de Experiencias en Relaciones Cercanas (ECR-R) de Nóbrega et al. (2018) y la Escala de Bienestar Psicológico para estudiantes universitarios (BIEPS-A) de Domínguez (2014). Los hallazgos mostraron una correlación negativa entre la dimensión de ansiedad y varias dimensiones del bienestar psicológico, como la aceptación/control de situaciones ( $r = -0.290$ ,  $p < 0.01$ ), la autonomía ( $r = -0.232$ ,  $p < 0.01$ ) y los vínculos sociales ( $r = -0.276$ ,  $p < 0.01$ ). Además, la dimensión de evitación también se relacionó negativamente con la aceptación/control de situaciones ( $r = -0.193$ ,  $p < 0.05$ ), los proyectos ( $r = -0.297$ ,  $p < 0.01$ ) y los vínculos sociales ( $r = -0.304$ ,  $p < 0.01$ ). Por otro lado, se observó que el tiempo de relación correlacionó positivamente con las dimensiones de ansiedad ( $r = 0.209$ ,  $p < 0.01$ ) y evitación ( $r = 0.342$ ,  $p < 0.01$ ), lo que sugiere que a medida que la relación se prolonga, también aumenta la presencia de estos estilos de apego.

Los estilos de apego juegan un papel crucial en las relaciones románticas de adultos tempranos, influyendo en la satisfacción y el ajuste entre las parejas. Un estudio realizado en Panamá por Ulloa (2022) reveló que el apego seguro, presente en solo el 5% de la muestra, proporciona la confianza y la regulación emocional, lo que contribuye a relaciones más estables.

Al contrario, el apego evitativo (46%) y el ansioso (41%) dificultan la intimidad debido a la desconfianza o el miedo al rechazo o ser abandonados, afectando a su capacidad de mantener vínculos afectivos. Esto señala la necesidad de implementar estrategias que fortalezcan el apego seguro en adultos jóvenes, dado su impacto positivo en la calidad de las relaciones y en el establecimiento de vínculos más saludables. Conjuntamente, en el estudio ejecutado, el 82% de los participantes mostro un ajuste diádico dentro de lo normal, mientras que un 14% reportó posibles problemas clínicos, principalmente relacionados con mujeres de apego ansioso o evitativo. Estos datos destacan el valor de los estilos de apego en la percepción de satisfacción y estabilidad en las relaciones románticas (Ulloa, 2022).

Según la investigación realizada por Cabrera et al. (2022) se evidencia una relación negativa entre el apego inseguro y la satisfacción en las relaciones de pareja, siendo este efecto más fuerte en el miembro evaluado que en su pareja. Este vínculo está influenciado por factores como la edad, el tiempo de la relación y el estado emocional. Además, las personas con apego seguro experimentan menos confusión emocional, menor ansiedad y mayor capacidad para expresar sus emociones, lo que se traduce en una mayor estabilidad. Por otro lado, no se observó que los individuos evaluados generaran una relación entre las diferentes parejas a lo largo de su vida, aunque sí se evidenció un nivel de reciprocidad en los vínculos de apego seguro.

Según la investigación realizada por Schneider & Schneider (2024), los estilos de apego influyen considerablemente en las relaciones sociales de los estudiantes universitarios. Las personas que presentan un apego seguro suelen ser más efectivas en la formación de vínculos afectivos y sociales del ámbito universitario, lo que les facilita una mejor adaptación social y el desarrollo del sentido de pertenencia hacia la institución. En contraste, los estudiantes que manifiestan estilos de apego menos seguro, como el ansioso o evitativo, enfrentan más desafíos para establecer conexiones sociales en dicho entorno, lo que limita su ajuste social. Estas diferencias en los estilos de apego impactan directamente en la calidad de las interacciones sociales y la sensación de apoyo dentro de la universidad, lo que puede influir en su retención y rendimiento académico.

Por otra parte, la conjetura presentada por Loeb et al. (2021) sugiere que la inseguridad en el apego durante la adultez temprana afecta negativamente la capacidad para formar amistades cercanas. Se argumenta que los individuos con apego inseguro tienden a ver a los demás como poco confiables, lo que dificulta la creación de relaciones de apoyo y provoca un aislamiento

social. No obstante, los hallazgos del estudio insinúan que el apego inseguro durante la etapa de la adolescencia también está relacionado con la dificultad para recibir apoyo de las relaciones cercanas, especialmente en las amistades. Con el tiempo, esto puede generar patrones persistentes de desconfianza y hostilidad, afectando la calidad de las relaciones románticas y sociales en la adultez. Por eso, se manifiesta que los programas de intervención enfocados en mejorar las habilidades de apoyo pueden dar resultados beneficiosos.

En la investigación llevada a cabo por Bouchard & Maya (2019), refieren que los estilos de apego desempeñan un papel primordial en cómo los adultos tempranos forman y mantienen relaciones en el ámbito laboral. Las personas con un apego seguro tienden a manifestar confianza con sus colegas y son más partidarios de buscar apoyo en caso de necesitarlo, lo cual abastece la creación de vínculos sólidos en el trabajo. Por otro lado, los individuos con un apego inseguro pueden afrontar mayores dificultades al colaborar, debido a su predisposición a la autosuficiencia y desconfianza hacia los otros. Los sujetos con un apego ansioso suelen evadir vínculos profundos por el temor al rechazo o al abandono, lo cual puede impedir su participación en entornos colaborativos. Es importante destacar que la capacidad de crear redes personales y aprovechar el capital social, elementos clave para el desarrollo profesional, depende del tipo de apego, esto también influye en la satisfacción laboral y en la gestión de las relaciones en el entorno de trabajo.

Igualmente, en el estudio de Lisa et al. (2021) reconoce la influencia de los diferentes estilos de apego en adultos jóvenes sobre su conducta laboral, con especial afectación en la dinámica de sus relaciones con los líderes. Los resultados sugieren que los empleados con un apego seguro perciben a sus líderes como fuentes de seguridad, lo que facilita su compromiso con la organización y su cumplimiento de las normas. Sin embargo, la correlación entre la percepción del líder como figura de apego y el desempeño laboral general no se muestra claramente.

Además, la indagación refiere que la angustia por separación, asociada a estilos de apego inseguros, puede influenciar de forma negativa en la cooperación y el compromiso en el trabajo. Esta investigación enfatiza que la relación de apego en el ámbito laboral, aunque es distinta a las relaciones familiares o románticas, sigue ejerciendo un papel importante en el bienestar y rendimiento de los empleados. Así que, se puede concluir que el apego laboral opera como complemento de los vínculos de apego tradicionales, buscar el sin sustituirlos Lisa et al. (2021).

Los estilos de apego actúan en cómo los seres humanos ejecutan sus relaciones laborales, en el caso del apego seguro, se muestra una mayor habilidad para regular las emociones, lo que

beneficia a la interacción en el trabajo y un desempeño más eficaz, esencialmente en entornos que se consideren desafiantes. También, la capacidad para emplear las emociones tiene una alteración positiva en el bienestar personal y el compromiso laboral, ya que las personas que presentan habilidades emocionales más desarrolladas suelen manifestar una mayor dedicación y rendimiento más favorables (Cabello et., 2024), cabe recalcar que la regulación emocional es fundamental para el éxito en el ambiente laboral y un apego seguro aporta a este proceso, creando un entorno más beneficioso y agradable.

### **Conclusiones**

Los estilos de apego, que están conformados por el apego seguro, ansioso, evitativo y desorganizado, tienen un impacto significativo en el desarrollo de las relaciones interpersonales, especialmente durante la adultez temprana. El vínculo seguro se define principalmente por la habilidad de formar relaciones saludables, lo que permite establecer una conexión sólida y confiable. Este tipo de vínculo contribuye a que las relaciones sean más estables y satisfactorias. Al crear un ambiente de confianza y apoyo, las personas con apego seguro pueden disfrutar de interacciones más profundas y significativas. El estilo de vínculo evitativo se define por una disminución en la confianza tanto en uno mismo como en los demás, lo que dificulta el establecimiento de relaciones interpersonales. El estilo de vinculación ansioso se expresa como un fuerte deseo de conexión emocional y un temor constante al rechazo. El patrón desorganizado suele evitar el contacto y tienen dificultades para abrirse a los demás. Este patrón de apego está a menudo asociado con experiencias traumáticas o con figuras de apego que generan temor, lo que resulta en relaciones caóticas y complicadas.

Este análisis evidencia que las experiencias de apego formadas en la infancia influyen directamente en la capacidad de los adultos para construir y mantener vínculos sociales, románticos y laborales. Las personas con apego seguro suelen disfrutar de relaciones más estables y satisfactorias, gracias a su confianza, habilidades emocionales positivas y capacidad para buscar apoyo. En contraste, los estilos de apego inseguros, como el ansioso y el evitativo, presentan desafíos importantes, como inseguridad, problemas para gestionar conflictos y evitar la cercanía emocional, lo que afecta su bienestar y ajuste social. En los ámbitos laboral, social y romántico, los estilos de apego inseguros pueden dificultar tanto la creación de redes de apoyo como la gestión emocional en momentos de estrés. Esto resalta la

relevancia de identificar y transformar estos patrones para promover una mayor estabilidad emocional y fortalecer las relaciones interpersonales en la etapa de la adultez joven. Fomentar un apego seguro contribuye significativamente al bienestar emocional y a la mejora de las dinámicas relacionales en diversos contextos.

### Bibliografía

- Almeida, L., & Morales, I. (2022). RELACIÓN ENTRE LOS TIPOS DE APEGO Y LAS COMPETENCIAS PARENTALES PERCIBIDAS EN ADOLESCENTES DE LA CIUDAD DE AMBATO. *PSICOLOGÍA UNEMI*, 6(10), 76-85. Obtenido de <https://ojs.unemi.edu.ec/index.php/faso-unemi/article/view/1431/1374>
- Barroso, O. (2014). ADULT ATTACHMENT: THE ATTACHMENT STYLE DEVELOPED IN CHILDHOOD HAS A SIGNIFICANT INFLUENCE ON THE PROCESSES OF MATE CHOICE AND ON THE QUALITY OF AFFECTIVE RELATIONSHIPS. *Revista Digital de Medicina Psicosomática y Psicoterapia*.  
[https://www.psicociencias.org/pdf\\_noticias/Apego\\_Adulto.pdf?](https://www.psicociencias.org/pdf_noticias/Apego_Adulto.pdf?)
- Barreto, M., & Rodríguez, F. (2019). Apego y dependencia emocional en estudiantes universitarios de la provincia de Santa. *Universidad Cesar Vallejo*.  
[https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/40301/Barreto\\_AM-Rodriguez\\_CHFDM.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/40301/Barreto_AM-Rodriguez_CHFDM.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Bassi, G., Mancinelli, E., Spaggiari, S., Adriana, L., Salcuni, S., & Di Riso, D. (2022). Attachment Style and Its Relationships with Early Memories of Separation Anxiety and Adult Separation Anxiety Symptoms among Emerging Adults. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 19(14). <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35886517/>
- Bouchard, P., & Maya, I. (2019). Los estilos de apego, las redes personales y la satisfacción con la carrera profesional del personal directivo de Quebec, Canadá. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 35(3), 165-176.  
[https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1576-59622019000300003](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1576-59622019000300003)
- Bowlby, J. (1986). Vínculos afectivos: formación, desarrollo y pérdida. *Morata*.  
[https://edmorata.es/wp-content/uploads/2020/06/Bowlby.VinculosAfectivos.PR\\_.pdf](https://edmorata.es/wp-content/uploads/2020/06/Bowlby.VinculosAfectivos.PR_.pdf)
- Cabrera, G., Gómez, I., & Suárez, E. (2022). Vínculo-apego parental y la elección de pareja en adultos tempranos del Quindío. *Tempus Psicológico*, 1(6).  
<https://revistasum.umanizales.edu.co/ojs/index.php/tempuspsi/article/view/3696>
- Cabello, R., Álvarez, J., Vigo, J., & Fernández, P. (2024). Estilos de apego e inteligencia emocional de los Educadores Sociales de Centros de Menores: su relación con el compromiso laboral. *RELIEVE*, 30(1).  
<https://revistaseug.ugr.es/index.php/RELIEVE/article/view/30446/27540>
- Chursina, A. (2023). The Impact of Romantic Attachment Styles on Jealousy in Young Adults. *Psychol Russ.*, 16(3), 222–232. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10659228/>

- Cobo, M. (2020). TEORÍA DEL APEGO: CÓMO SE FORMA EL ADULTO EMOCIONAL. Universidad De Cantabria, 1-36. <https://www-scopues-com.vpn.ucacue.edu.ec/record/display.uri?eid=2-s2.0-85204206682&origin=resultslist&sort=plf-f&src=s&sid=4dd8443f1696a5c3204917a00d32e708&sot=b&sdt=cl&cluster=scosubjabbr%2C%22PSYC%22%ECt%2Bscolang%2C%22Spanish%22%2Ct%22English%22%2Ct&s=TITLE-ABSKEY%28apego+AND+relaciones%29&sl=35sessionSearchId=4dd8443f1696a5c3204917a00d32e708&relpos=0>
- Cordova, H. (2020). APEGO ADULTO Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN RELACIONES DE PAREJAS UNIVERSITARIAS DE LIMA METROPOLITANA. *Universidad San Ignacio de Loyola*. <https://repositorio.usil.edu.pe/server/api/core/bitstreams/d147d485-f7ae-41b2-8cf8-5682731f8323/content>
- De la Cruz Jiménez, D. L. (2022). Apego y relaciones interpersonales en los adolescentes. ISEO, 1(1), 32-40. Obtenido de <https://journal.iseo.edu.mx/index.php/iseo/article/view/27/13>
- Delgado, C., & Tejeda, Y. (2022). Styles of attachment and jealousy in couples of young adults. *Revista de Psicología Social*, 2(1), 59-73. <https://revistas.fondoeditorial.uru.edu/index.php/sh/article/view/vol2-num1-2022-dyt-59-73/pdfdelgadoytejada2022>
- Díaz, E., France, M., & Latorre, G. (2024). Perception of bonds with parental figures and adult attachment styles in young university students. *Psicogente*, 27(51), 89-110. [http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0124-01372024000100089&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0124-01372024000100089&script=sci_arttext)
- Donges, U.-S., Zeitschel, F., Kersting, A., & Suslow, T. (2015). Adult attachment orientation and automatic processing of emotional information on a semantic level: A masked affective priming study. *Psychiatry Res*(30), 229. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26235477/>
- Flemming, E., Lubke, L., Muller, S., Lorenzen, V., & Spitzer, C. (2022). Attachment dimensions in adulthood-Relationship-specific differences and their associations with mental health. *PSYCHOTHERAPIE*, 67(6), 493-500. Obtenido de <https://www.webofscience.com/wos/woscc/full-record/WOS:000834250600001>
- Garrido, L. (2006). Apego, emoción y regulación emocional. Implicaciones para la salud. *Revista Latinoamericana de Psicología*. <http://www.scielo.org.co/pdf/rlps/v38n3/v38n3a04.pdf>
- García, R., & Romero de los Reyes, L. (2021). DESARROLLO DEL APEGO: UNA MIRADA

- RETROSPECTIVA. (18), 43-68. Obtenido de [https://www.researchgate.net/profile/Roberto-Garcia-Sanchez-3/publication/364355496\\_Desarrollo\\_del\\_Apego\\_una\\_mirada\\_retrospectiva/links/635bd20112cbac6a3e044d9d/Desarrollo-del-Apego-una-mirada-retrospectiva.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Roberto-Garcia-Sanchez-3/publication/364355496_Desarrollo_del_Apego_una_mirada_retrospectiva/links/635bd20112cbac6a3e044d9d/Desarrollo-del-Apego-una-mirada-retrospectiva.pdf)
- Gagliardi, M. (2022). Human attachment as a multi-dimensional control system: A computational implementation. *Front Psychol*, 13. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36186275/>
- Hernández, M., Daniel, S., & Gijón, A. (2021). Apego y relación de pareja en jóvenes de 18 a 27 años. 9(1). <https://revistas.innovacionumh.es/index.php/psicologiasalud/article/view/907/1414>
- Holmes, J., & Slade, A. (2018). Attachment and psychotherapy. *Curr Opin Psychol.*, 25, 152-156. Obtenido de <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30099208/>
- Lisa, E., Greškovičová, K., & Krizova, K. (2021). The perception of the leader as an attachment figure: can it mediate the relationship between work engagement and general/citizenship performance? *BMC Psychology*, 9(196). [https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0120-05342006000300004](https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-05342006000300004)
- Loeb, E., Stern, J., Costello, M., & Allen, J. (2021). With(out) a Little Help from My Friends: Insecure Attachment in Adolescence, Support-Seeking, and Adult Negativity and Hostility. *Attach Hum Dev*, 5(23), 624–642. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32990166/>
- Medina, C., Rivera, L., & Aguasvivas, J. (2016). EL APEGO ADULTO Y LA CALIDAD PERCIBIDA DE LAS RELACIONES DE PAREJA: EVIDENCIAS A PARTIR DE UNA POBLACIÓN ADULTA JOVEN. *Salud & Sociedad*, 7(3), 306-318. <https://www.redalyc.org/pdf/4397/439749582005.pdf>
- Mónaco, E., Barrera, U., & Montoya, 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://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0212-97282021000100003&script=sci\\_arttext&tlng=es](https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0212-97282021000100003&script=sci_arttext&tlng=es)
- Moreno, J., Arteaga, D., & Martínez, L. (2022). Synopsis on socio-emotional development in young adulthood. Challenges for research in the Colombian context. *Revista Enfoques*, 118-142. Obtenido de ISSN 2539-1445
- Moscol, J. (2020). ESTILOS DE APEGO EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE CHICLAYO. 1-26. Obtenido de

[https://tesis.usat.edu.pe/bitstream/20.500.12423/4154/1/TL\\_MoscolMontestruqueJanfranco.pdf](https://tesis.usat.edu.pe/bitstream/20.500.12423/4154/1/TL_MoscolMontestruqueJanfranco.pdf)

Oliveira, T., & Camargob, M. (2024). *Psicología USP*, 35, 1-7.

Pérez, G., Peralta, V., Estrada, S., García, L., & Tuz, M. (2019). Attachment and Adulthood in a Sample of Southeastern Mexico. *Behav Sci (Basel)*, 9(12), 1-10.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31816828/>

Palmera, H. (2022). Tipos de apegos en las relaciones de parejas adultas jóvenes en Albania, La Guajira. *Revista de Psicología Aplicada*, 10(2), 45-58.

<https://repositorio.uan.edu.co/server/api/core/bitstreams/8b2e7520-4673-45bf-9adf-0d460858d6a7/content>

Pollard, C., Bucci, S., & Barry, K. (2023). A systematic review of measures of adult disorganized attachment. *Br J Clin Psychol*, 62(2), 329-355. Obtenido

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36775812/>

Rocha, B., Meza, M., Umbarila, J., & Riveros, F. (2019). Estilos de apego parental y dependencia emocional en las relaciones románticas de una muestra de estudiantes universitarios en Colombia. *Diversos: Perspectiva. Psico.*, 15(2), 325-340. Obtenido

[http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S1794-99982019000200009&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S1794-99982019000200009&script=sci_arttext)

Schneider, D., & Schneider, N. (2024). Attachment theory, organizational identification, and communication engagement strategies of successful college students: A retention study. *Personality and Individual Differences*, 226(1). <https://www-scopus-com.vpn.ucacue.edu.ec/record/display.uri?origin=recordpage&eid=2-s2.0-85191825953&noHighlight=false&sort=plf-f&src=s&sid=5bc69a3b1edb4d5b4eb7ce6cc904f54b&sot=b&sdt=b&cluster=scosubjabbr%2c%22PSYC%22%2ct&sl=74&s=TITLE-ABS-KEY%28theory+and+attachment%29+AND+PUBYEAR+%3E+2018+AND+PUBYEAR+%3C+2026&relpos=97>

<https://www-scopus-com.vpn.ucacue.edu.ec/record/display.uri?origin=recordpage&eid=2-s2.0-85191825953&noHighlight=false&sort=plf-f&src=s&sid=5bc69a3b1edb4d5b4eb7ce6cc904f54b&sot=b&sdt=b&cluster=scosubjabbr%2c%22PSYC%22%2ct&sl=74&s=TITLE-ABS-KEY%28theory+and+attachment%29+AND+PUBYEAR+%3E+2018+AND+PUBYEAR+%3C+2026&relpos=97>

<https://www-scopus-com.vpn.ucacue.edu.ec/record/display.uri?origin=recordpage&eid=2-s2.0-85191825953&noHighlight=false&sort=plf-f&src=s&sid=5bc69a3b1edb4d5b4eb7ce6cc904f54b&sot=b&sdt=b&cluster=scosubjabbr%2c%22PSYC%22%2ct&sl=74&s=TITLE-ABS-KEY%28theory+and+attachment%29+AND+PUBYEAR+%3E+2018+AND+PUBYEAR+%3C+2026&relpos=97>

<https://www-scopus-com.vpn.ucacue.edu.ec/record/display.uri?origin=recordpage&eid=2-s2.0-85191825953&noHighlight=false&sort=plf-f&src=s&sid=5bc69a3b1edb4d5b4eb7ce6cc904f54b&sot=b&sdt=b&cluster=scosubjabbr%2c%22PSYC%22%2ct&sl=74&s=TITLE-ABS-KEY%28theory+and+attachment%29+AND+PUBYEAR+%3E+2018+AND+PUBYEAR+%3C+2026&relpos=97>

Shaver, P., & Mikulincer, M. (2007). Attachment Theory and Affect Regulation: The Dynamics, Development, and Cognitive Consequences of Attachment-Related Strategies.

*Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change.*

<https://psycnet.apa.org/record/2007-12400-000>

Shaver, P., Mikulincer, M., & Cassidy, J. (2019). Attachment, caregiving in couple relationships, and prosocial behavior in the wider world. *Curr Opin Psychol*., 25, 16-20. Obtenido de <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29514115/>

- Song, M., Hu, X., & Liu, S. (2024). Adult attachment and love psychological stress among college students: the mediating role of core self-evaluation and the moderating role of meaning in life. *BMC psycholog*, *12*(1). <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39256876/>
- Spitoni, G., Zingarett, P., Giovanardi, G., Antonucci, G., Galati, G., Lingiardi, V., . . . Boccia, M. (2020). Disorganized Attachment pattern affects the perception of Affective Touch. *Sci Rep.*, *10*(1). <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32541672/>
- Ulloa, A. (2022). CORRESPONDENCE OF ATTACHMENT STYLES ON DYADIC ADJUSTMENT IN COUPLE RELATIONSHIPS. *Conducta Científica*, *5*(2), 42–52.
- Valarezo, O., Guzmán, M., & Garrido, 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. [http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0120-05342024000100101&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0120-05342024000100101&script=sci_arttext)

**Brigith Salome Barrera Barrera** portador(a) de la cédula de ciudadanía N° **0105895346**. En calidad de autor/a y titular de los derechos patrimoniales del trabajo de titulación **“Tipos de apego y relaciones interpersonales en adultos tempranos”** de conformidad a lo establecido en el artículo 114 Código Orgánico de la Economía Social de los Conocimientos, Creatividad e Innovación, reconozco a favor de la Universidad Católica de Cuenca una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos y no comerciales. Autorizo además a la Universidad Católica de Cuenca, para que realice la publicación de éste trabajo de titulación en el Repositorio Institucional de conformidad a lo dispuesto en el artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Cuenca, **24 de marzo de 2025**

F:  .....

**Brigith Salome Barrera Barrera**

**C.I. 0105895346**