

LA RELACIÓN ENTRE ESTILOS DE APEGO, VÍNCULOS DE PAREJA Y AUTOESTIMA: UNA REVISIÓN TEÓRICA.

Estudiante: Perez María Laura

Legajo: 20821

Director/es: Lic. Silvana Milozzi

Trabajo Final de Integración para acceder al título de Licenciatura en Psicología

FORMULARIO DE AUTORIZACIÓN PARA LA PUBLICACIÓN DE OBRAS EN EL REPOSITORIO DIGITAL INSTITUCIONAL DE LA UFLO UNIVERSIDAD

RIUFLO - *Repositorio Institucional de la Universidad de Flores* - fue creado para gestionar y mantener una plataforma digital de acceso libre y abierto para la difusión de la creación intelectual de la Universidad de Flores.

El autor cede a la Universidad de forma gratuita pero no exclusiva, los derechos de reproducción, de distribución y de comunicación pública de su obra, a través del RIUFLO. Por lo tanto, la Universidad adopta para los ítems allí depositados la Licencia Creative Commons atribución - no comercial - compartir igual 4-0 internacional y siempre requerirá que se cite la fuente y se reconozca la autoría. De solicitar otras limitaciones, el autor podrá detallarlas en forma expresa o a través de la elección de otro modelo de Licencia.

Autorizo la publicación de la obra:

Desde la fecha 06/05/2026

Dentro de los 6 meses posteriores a su aceptación []

Otro plazo mayor detallar/justificar:

Lugar y fecha: Buenos Aires, 6 de Mayo de 2026

Firma y aclaración del autor:



María Laura Perez

ÍNDICE

Introducción.....	6
Delimitación del objeto de estudio	6
Objetivos	8
Objetivo general	8
Objetivos específicos.....	8
Justificación	8
Estado del arte	9
Marco teórico	17
La teoría del apego	17
Fundamentos, origen y definición.	17
Estilos de apego: seguro, ansioso, evitativo y desorganizado.	22
El vínculo de pareja.....	26
Pareja y dinámicas vinculares.....	26
La autoestima: conceptos, dimensiones e implicancias.	31
Definición y modelos teóricos.	31
Autoestima y regulación emocional.	33
Interrelaciones entre apego, pareja y autoestima.....	34
Estilos de apego y calidad de los vínculos de pareja: implicaciones de la autoestima.	34
Implicaciones clínicas: terapia de pareja y abordajes basados en el apego.	35
Método.....	37
Resultados	39
Estilos de apego y autoestima en la adultez.	41
Estilos de apego y calidad de los vínculos de pareja.....	42
Apego, regulación emocional y dinámicas vinculares disfuncionales.....	45
Conclusiones	48
Aportes y contribuciones de la investigación	53
Limitaciones de la investigación	54
Líneas de investigación futuras.....	55
Referencias bibliográficas.....	58
Anexos	62

Tabla de estudios revisados.....	62
----------------------------------	----

Resumen

El presente estudio analizó la relación entre los estilos de apego y los vínculos de pareja, considerando la influencia de la autoestima. Se trata de una investigación teórica de revisión bibliográfica cuyo propósito fue integrar aportes conceptuales y empíricos recientes para comprender cómo los modelos internos de apego configuran la calidad y estabilidad de las relaciones afectivas.

El enfoque metodológico consistió en una revisión bibliográfica de carácter interpretativo, basada en el análisis de fuentes primarias y secundarias provenientes de bases de datos académicas, libros especializados y estudios publicados en los últimos cinco años.

Los resultados evidenciaron que el apego seguro se asocia con una mayor regulación emocional, autoestima elevada y vínculos de pareja más estables y satisfactorios. Por el contrario, los estilos ansioso, evitativo y desorganizado se vinculan con dependencia afectiva, desconfianza o evitación emocional, lo que impacta negativamente en la salud psíquica y en la calidad del vínculo.

Se destaca la importancia de promover el desarrollo de un apego seguro tanto en la infancia como en la adultez, como estrategia preventiva y terapéutica orientada a fortalecer la autoestima, mejorar la comunicación emocional y favorecer relaciones saludables.

Palabras clave: *apego, pareja, autoestima, psicología, salud mental.*

Abstract

This study analyzed the relationship between attachment styles and romantic relationships, considering the influence of self-esteem. It is a theoretical study based on a bibliographic review aimed at integrating recent conceptual and empirical contributions to understand how internal attachment models shape the quality and stability of affective relationships.

The methodological approach consisted of an interpretative bibliographic review based on the analysis of primary and secondary sources from academic databases, specialized books, and studies published within the last five years.

The results showed that secure attachment is associated with greater emotional regulation, higher self-esteem, and more stable and satisfying romantic relationships. In contrast, anxious, avoidant, and disorganized attachment styles are linked to emotional dependency, distrust, or emotional avoidance, negatively affecting psychological well-being and relationship quality.

The findings highlight the importance of promoting the development of secure attachment in both childhood and adulthood as a preventive and therapeutic strategy to strengthen self-esteem, improve emotional communication, and foster healthy relationships.

Keywords: *attachment, couple relationships, self-esteem, psychology, mental health*

Introducción

Delimitación del objeto de estudio

El presente trabajo aborda la relación entre los estilos de apego, la autoestima y la calidad de los vínculos de pareja en la adultez.

Desde los primeros meses de vida, el apego moldea la manera en que las personas se constituyen subjetivamente, establecen lazos, confían y enfrentan situaciones desafiantes. Los estilos de apego componen uno de los principales sistemas afectivos que se originan en los primeros vínculos con las figuras de cuidado y continúan influyendo en la vida adulta. Desde esta perspectiva, el modelo teórico desarrollado por Bowlby (1988), sostiene que las experiencias tempranas configuran modelos internos que organizan las creencias sobre uno mismo, los otros y la disponibilidad del apoyo emocional. Su impacto trasciende la infancia y se despliega especialmente en los vínculos íntimos de la adultez, donde se actualizan las formas de regulación emocional, la búsqueda de proximidad y las expectativas relacionales.

En este marco, las relaciones de pareja representan un espacio privilegiado para observar cómo operan estos modelos internos. Tal como han señalado, Mikulincer y Shaver (2007), la pareja adulta suele funcionar como una figura de base segura, en la cual se expresan patrones de dependencia, estrategias de afrontamiento y necesidades de protección emocional. Comprender cómo el apego incide en la vida vincular no solo constituye un interés teórico, sino también una vía para comprender el bienestar emocional y la salud psíquica, dado que las relaciones íntimas pueden representar tanto un espacio de sostén y crecimiento como una fuente de conflicto y vulnerabilidad.

A su vez, la autoestima constituye una dimensión fundamental para comprender la dinámica afectiva en la adultez. Desde la definición clásica de Rosenberg (1965) como la evaluación global del propio valor, diferentes autores han señalado que su estabilidad depende en gran medida de las experiencias vinculares significativas (Enrique & Muñoz, 2014) y que se encuentra estrechamente vinculada con los estilos de apego (Simkin et al., 2012). En este sentido, la autoestima modula la manera en que los individuos interpretan la intimidad, gestionan los conflictos, perciben la disponibilidad emocional del otro y construyen creencias sobre su capacidad para establecer vínculos satisfactorios.

A pesar de la abundante literatura que aborda el apego y las relaciones de pareja, aún resulta necesario integrar de manera sistemática la evidencia reciente que vincula los estilos de apego, la autoestima y la calidad vincular en la adultez. La articulación de estas variables permite comprender con mayor profundidad los factores que sostienen el bienestar emocional, la seguridad afectiva y la regulación de la intimidad en las relaciones adultas.

El presente trabajo se inscribe en el campo de la psicología clínica y la psicología social, disciplinas que han aportado marcos conceptuales y empíricos fundamentales para el estudio de los vínculos afectivos, la construcción de la identidad y los procesos de interacción interpersonal

Metodológicamente, este trabajo adopta un diseño de revisión bibliográfica de carácter narrativo-integrativo, orientado a recopilar, analizar y sistematizar investigaciones teóricas y empíricas recientes, que permitan articular estos aportes con

los desarrollos clásicos de Bowlby y Ainsworth, junto con las contribuciones contemporáneas sobre autoestima y relaciones de pareja.

A partir de lo expuesto, se plantean las siguientes preguntas de investigación:

¿Cómo influyen los estilos de apego en la calidad de los vínculos de pareja en la adultez?

¿De qué manera la autoestima interviene o modula la relación entre los estilos de apego y los vínculos de pareja?

Objetivos

Objetivo general

Analizar la relación entre los estilos de apego y los vínculos de pareja, considerando la influencia de la autoestima como variable moduladora.

Objetivos específicos

1. Describir los principales aportes teóricos y empíricos recientes sobre los estilos de apego en la adultez.
2. Analizar los diferentes estilos de apego que se manifiestan en la dinámica de los vínculos de pareja.
3. Examinar la influencia de la autoestima en la relación entre los estilos de apego y la calidad de los vínculos de pareja.

Justificación

La importancia de este estudio radica en que aborda un aspecto central de la vida humana: las relaciones de pareja como espacio de bienestar psíquico. La evidencia científica muestra que la calidad de los vínculos íntimos influye en la salud mental, la regulación emocional y la autoestima de los individuos. Por ello, comprender cómo los

estilos de apego inciden en esta dinámica constituye un aporte relevante tanto en el plano teórico como en el práctico (Balaguer Pich et al., 2018; Bolaños et al., 2021; Granillo-Velasco & Sánchez-Aragón, 2020; Guadalupe et al., 2023).

En el ámbito académico y científico, esta revisión bibliográfica contribuye a reunir y sistematizar el estado del arte sobre la relación entre apego, pareja y autoestima, ofreciendo una base conceptual actualizada.

Desde una perspectiva profesional y clínica, el trabajo aporta herramientas teóricas para comprender el papel de los estilos de apego y la autoestima en las dinámicas vinculares, lo que resulta fundamental para el diseño de intervenciones orientadas a fortalecer vínculos más seguros y protectores de la salud psíquica. Este estudio no solo profundiza en el conocimiento teórico, sino que también tiene un valor de transferencia hacia la práctica clínica y científica, posibilitando que el análisis de los vínculos de pareja desde el apego y la autoestima se convierta en un recurso para la promoción del bienestar emocional, la prevención de dificultades relacionales y el fortalecimiento de la salud mental en la vida adulta.

Estado del arte

Para la elaboración del presente trabajo se llevó a cabo una revisión del estado del arte, orientada a identificar antecedentes teóricos y empíricos con la relación entre los estilos de apego, la autoestima y el funcionamiento de las relaciones de pareja en la adultez. La revisión se centró en investigaciones publicadas durante los últimos cinco años, con el objetivo de recuperar evidencia actualizada sobre el fenómeno de estudio. Se consideraron tanto publicaciones internacionales como investigaciones desarrolladas en

el contexto latinoamericano, lo que permitió integrar una perspectiva amplia que contempla distintas realidades socioculturales.

En relación a la procedencia de los estudios analizados, se identificaron investigaciones desarrolladas en Europa, Estados Unidos y diversos países de América Latina, entre ellos Colombia, Perú, Ecuador, Paraguay y Argentina. La diversidad geográfica de los antecedentes revisados evidencia que el estudio del apego adulto y su influencia en la vida afectiva constituye una línea de investigación de creciente interés compartido en distintas regiones del mundo. Con el fin de organizar los análisis de los antecedentes los estudios fueron agrupados en tres ejes principales: a) investigaciones que abordan la relación entre apego y autoestima, b) estudios centrados en el apego y el funcionamiento de las relaciones de pareja y c) investigaciones que analizan el vínculo entre apego, relación emocional y bienestar psicológico.

Apego y autoestima

Diversas investigaciones han analizado la relación entre los estilos de apego y la construcción de la autoestima en la adultez, destacando el papel que desempeñan las experiencias vinculares tempranas en la conformación de la autovaloración y la seguridad personal.

En esta línea, Gori Russo y Topino (2023) realizaron en Italia un estudio con una muestra de 300 personas que declararon tener una relación de pareja, a quienes se les aplicó una encuesta para evaluar patrones de apego y autoestima. Los resultados mostraron que los estilos de apego preocupado (ansioso) y temeroso (desorganizado) se asocian de manera significativa y negativa con la autoestima. Asimismo, ambos estilos se

vincularon con diversas formas de conductas adictivas, tales como la dependencia de sustancias, el uso problemático de teléfonos inteligentes, la adicción a redes sociales y la adicción sexual. Estos hallazgos sugieren que los modelos internos de apego no solo influyen en la forma en que las personas establecen vínculos afectivos, sino también en su percepción de valor personal y en diferentes aspectos del funcionamiento psicológico.

De manera concordante, Caballero Murguía y Chávez Rentería (2025) analizaron la relación entre los estilos de apego y la autoestima en jóvenes de entre 18 y 24 años en Perú, utilizando la versión reducida del cuestionario CAMIR-R y la Escala de Autoestima de Rosenberg. Los resultados evidenciaron correlaciones positivas significativas entre la autoestima y la dimensión de seguridad del apego, mientras que se observaron correlaciones negativas entre la autoestima y dimensiones asociadas con experiencias adversas tempranas, como la autosuficiencia defensiva, la permisividad parental y el traumatismo infantil. Estos resultados refuerzan la idea de que la calidad de los vínculos tempranos con los cuidadores influye en la forma en que los individuos construyen su autoconcepto y desarrollan relaciones afectivas en la vida adulta.

En el contexto argentino, Homola (2022) investigó la relación entre los estilos de apego, la autoexpresión social y la autoestima en adolescentes de la provincia de Mendoza. Los resultados mostraron que el apego seguro se relaciona de manera significativa y positiva tanto con la autoexpresión social como con la autoestima, mientras que los estilos de apego inseguros se asociaron negativamente con estas variables. En consonancia con la teoría del apego, el estudio concluye que el apego seguro funciona como un factor protector que favorece el desarrollo personal y social,

mientras que los patrones inseguros pueden constituir un factor de riesgo para el bienestar psicológico.

En términos teóricos, Hatton (2024) sostiene que la calidad del apego temprano configura la manera en que los adultos experimentan su valor personal y su capacidad para establecer vínculos íntimos. Desde una perspectiva clínica, plantea que la construcción de vínculos seguros en la adultez puede contribuir al fortalecimiento de la autoestima y al desarrollo de relaciones basadas en la confianza y la reciprocidad.

Apego y funcionamiento en las relaciones de pareja.

Otro conjunto de investigaciones se ha centrado en analizar la influencia de los estilos de apego en la calidad y la estabilidad de las relaciones de pareja. En general, los resultados coinciden en señalar que el apego seguro se asocia con mayores niveles de satisfacción relacional, mientras que los estilos de apego inseguro se vinculan con dificultades en la dinámica afectiva.

En este sentido, Conradi et al. (2021) analizaron la relación entre los estudios de apego y el funcionamiento de la pareja en una muestra de 1.014 parejas. Los resultados evidenciaron que el apego inseguro se asocia negativamente con la satisfacción y la estabilidad relacional, destacándose especialmente el papel del apego evitativo como predictor de dificultades en la interacción de pareja. Asimismo, los autores observaron que la similitud en los estilos de apego entre ambos miembros puede moderar parcialmente los aspectos adversos de la inseguridad vincular.

En México, Bolaños, López y Camacho (2021) analizaron la relación entre los factores del apego adulto y su influencia en las relaciones de pareja en una muestra entre jóvenes de 18 y 27 años. A través de un diseño cuantitativo no experimental y transversal, los autores identificaron correlaciones significativas entre baja autoestima, resolución hostil del conflictos y autosuficiencia emocional, lo que sugiere que los estilos de apego influyen en la manera que los individuos gestionan desacuerdos y establecen dinámicas relacionales.

En una línea similar, Granillo-Velasco y Sánchez-Aragón (2020) desarrollaron un estudio instrumental y correlacional con 194 parejas heterosexuales en México, con el objetivo de validar la Escala de Soledad Social y Emocional para Adultos (SELSA) y analizar su relación con los estilos de apego. Los resultados indicaron que el apego seguro se asocia con el acompañamiento de la pareja, mientras que los estilos ansioso y evitativo se vinculan con sentimientos de vacío, añoranza y una mayor necesidad de apoyo social.

En el contexto Latinoamericano, Guadalupe et al. (2023), llevaron a cabo en Paraguay un estudio cuantitativo, descriptivo y comparativo para analizar la relación entre las dimensiones del apego y la selección de pareja en una muestra de 92 adultos. Los resultados mostraron un predominio del apego evitativo y sugieren que las características del apego influyen en la elección de pareja y en la dinámica relacional.

Finalmente, Vizcay et al. (2025) realizaron una revisión sistemática en Argentina que analizó la relación entre el apego adulto y la satisfacción en las relaciones de pareja. A partir del análisis de 20 artículos publicados en los últimos cinco años, los autores

identificaron una asociación consistente entre el apego seguro y mayores niveles de satisfacción relacional, mientras que los estilos ansiosos y evitativos se relacionaron con mayor inestabilidad afectiva y menor calidad vincular.

Apego, regulación emocional y bienestar psicológico.

Un tercer conjunto de investigaciones se ha orientado a examinar la relación entre los estilos de apego y los procesos de regulación emocional, así como su impacto en el bienestar psicológico y en las dinámicas relacionales.

En este sentido, Estrada-Carmona et al. (2025) analizaron la relación entre los estilos de apego y la regulación emocional en una muestra de 256 estudiantes universitarios de entre 18 y 29 años, en la ciudad de Campeche, México. A través de un diseño cuantitativo correlacional, se utilizó una escala de estilos de apego y el Cuestionario de Dificultades en la Regulación Emocional (DERS), desarrollado por Gratz y Roemer. Los resultados evidenciaron que los estilos de apego inseguros se asocian con mayores dificultades para la regulación emocional, mientras que el apego seguro favorece una mejor adaptación psicológica y competencias emocionales más estables.

De manera complementaria, Aparco Osorio y Barbosa Delgado (2024) examinaron la relación entre regulación emocional y violencia en relaciones de noviazgo en jóvenes de Huancayo, Perú. Los resultados mostraron que los participantes con mayores dificultades en la regulación emocional presentaban niveles significativamente más altos de violencia en sus relaciones, lo que sugiere que la incapacidad para gestionar

emociones intensas puede aumentar la vulnerabilidad a conductas conflictivas dentro del vínculo afectivo.

Desde una perspectiva cualitativa, Prada-Martín et al. (2023) analizaron, en Colombia, la percepción del apego inseguro en jóvenes universitarios y su relación con la autoestima. Los resultados evidenciaron que las experiencias familiares tempranas influyen significativamente en la forma en que los jóvenes establecen relaciones afectivas, manifestándose, en algunos casos, en dependencia emocional, temor al compromiso o dificultades para sostener vínculos estables.

Asimismo, Granizo et al. (2025) desarrollaron en Ecuador una revisión bibliográfica sobre la relación entre estilos de apego y dependencia emocional en adolescentes. Los resultados señalaron que el apego seguro funciona como un factor protector frente a la dependencia emocional, mientras que los estilos inseguros se asocian con impulsividad, agresividad y una búsqueda constante de validación afectiva.

Por otra parte, Andrade (2024) analizó el impacto de la Terapia Focalizada en las Emociones (TFE) en los estilos de apego en una muestra de 70 países hispanohablantes. Los resultados evidenciaron que la intervención terapéutica contribuye a disminuir al apego evitativo y a fortalecer conductas de apego seguro, lo que se relaciona con una reducción de la sintomatología ansiosa y depresiva.

Finalmente, Valarezo Bravo et al. (2024) realizaron una revisión sistemática sobre la investigación del apego adulto en América Latina, analizando 62 artículos empíricos publicados durante la última década. Los resultados mostraron que, a pesar de las diferencias contextuales, los hallazgos latinoamericanos coinciden con los obtenidos en

los contextos europeos y anglosajones, destacando el papel seguro como un factor clave para el bienestar emocional y la calidad de los vínculos interpersonales.

En síntesis, los estudios revisados evidencian que los estilos de apego constituyen un factor central para la comprensión del funcionamiento afectivo en la adultez, al influir en la construcción de la autoestima, la calidad de los vínculos de pareja y los procesos de regulación emocional. En términos generales, las investigaciones coinciden en señalar que el apego seguro se asocia con relaciones más estables y satisfactorias, caracterizadas por una adecuada regulación emocional, mientras que los estilos inseguros se vinculan con dificultades en la confianza, la intimidad y la gestión emocional.

Asimismo, se identifican diferencias en el énfasis otorgado a determinadas variables, ya que algunos estudios posicionan al apego como factor explicativo principal de la calidad vincular, mientras que otros destacan el papel de la autoestima como variable mediadora en las dinámicas de pareja. A estas divergencias se suman variaciones en los enfoques metodológicos, que incluyen tanto diseños cuantitativos —orientados a la medición de variables y correlaciones— como abordajes cualitativos centrados en la comprensión de las experiencias subjetivas. En conjunto, estas diferencias reflejan la complejidad del fenómeno, entendido como un proceso multidimensional en el que interactúan factores emocionales, cognitivos y relacionales.

De este modo, la revisión realizada no solo permite sistematizar los aportes existentes, sino también responder a los objetivos planteados mediante una integración analítica que articula el apego, la autoestima y la calidad de los vínculos de pareja. A partir de estos antecedentes, el apartado siguiente desarrolla el marco teórico del trabajo,

en el cual se profundizan los constructos centrales del estudio desde sus fundamentos conceptuales y aportes contemporáneos.

Marco teórico

La teoría del apego

Fundamentos, origen y definición.

La teoría del apego constituye un marco conceptual en la comprensión del desarrollo socioemocional y de las relaciones interpersonales a lo largo del ciclo vital. Su origen se ubica en el trabajo pionero de John Bowlby, quien nació en Londres en 1907 y fue reconocido por su trabajo en el desarrollo infantil y sus aportes a la teoría psicoanalítica. En las décadas de 1960 y 1970, desde una perspectiva interdisciplinaria que integraba etología, psicología evolutiva y psicoanálisis, propuso que el apego es un sistema innato orientado a garantizar la supervivencia del infante. Según este autor, los seres humanos nacen con una tendencia biológica a buscar proximidad y cuidado de figuras protectoras, particularmente en situaciones de amenaza o malestar, lo cual asegura protección y aumenta las posibilidades de supervivencia. El vínculo de apego es un vínculo de regulación emocional y establece la seguridad de contar con una base a la cual volver en caso de necesidad. La palabra “seguro” significa etimológicamente “sin preocupación” y proviene del latín *sine cura* (Di Bartolo, 2019).

En su obra, Bowlby (1988) se distancia de las concepciones psicoanalíticas tradicionales que atribuían la relación madre-hijo principalmente a la gratificación oral o alimentaria. En cambio, plantea que el vínculo afectivo posee un valor adaptativo en sí mismo, independiente de las necesidades fisiológicas. Esta idea resultó revolucionaria, ya

que posicionó al apego como una necesidad primaria, comparable a la alimentación o al resguardo físico.

En línea con la tradición etológica, Bowlby (1988) sostuvo que el ser humano nace con una predisposición a establecer lazos de apego con figuras significativas. Sin embargo, aunque la base de este sistema es universal y biológica, la forma concreta en que se manifiesta en cada sujeto depende de las experiencias relacionales a lo largo de la vida, desde la infancia hasta la adolescencia, incluyendo la vida en pareja y las experiencias con los propios hijos. En este sentido, el autor enfatiza que los comportamientos de cuidado y crianza no solo reflejan un mecanismo evolutivo, sino que también son modulados por la historia personal, lo que explica la intensidad emocional que los acompaña y su impacto tanto en el desarrollo individual como en la transmisión intergeneracional de los vínculos. De acuerdo con esta necesidad biológica de apego, el niño se adapta al cuidador, pudiendo excluir de forma defensiva aquellos comportamientos que percibe como amenazantes para la conservación del vínculo.

Más tarde, los aportes de Ainsworth y otros investigadores consolidaron y operacionalizaron empíricamente la teoría desarrollada por Bowlby. A partir de sus estudios en Uganda y, posteriormente, en Baltimore, Ainsworth diseñó el procedimiento de la *Situación Extraña*, que permitió observar el comportamiento de los niños frente a la separación y el reencuentro con su figura de apego (Ainsworth & Bell, 1970). Este procedimiento experimental se aplicó a una muestra de familias en Estados Unidos, con niños de entre 12 y 18 meses de edad. Se desarrollaba en una sala de observación con espejo unidireccional, donde se analizaba la interacción del niño con su cuidador en una

serie de episodios estructurados que combinaban exploración, presencia de un extraño, separaciones y reuniones breves.

El procedimiento incluía diferentes fases: inicialmente, la madre y el niño permanecían juntos, permitiendo la exploración del entorno; luego, una persona extraña ingresaba a la sala; posteriormente, la madre se retiraba, dejando al niño con el extraño; y, finalmente, regresaba para reunirse con él. A partir de estas situaciones, se observaron las respuestas conductuales y emocionales del niño, lo que permitió establecer distintos tipos de apego.

Los niños con apego seguro exploraban activamente el entorno en presencia de la madre, mostraban interés ante el extraño y, frente a la separación, evidenciaban malestar; sin embargo, lograban calmarse con facilidad tras el reencuentro, buscando contacto y retomando la exploración. Por su parte, los niños con apego inseguro presentaban mayores dificultades: algunos evitaban el contacto con la madre (apego evitativo), mientras que otros manifestaban conductas ambivalentes, como la búsqueda de proximidad acompañada de resistencia o dificultad para calmarse tras el reencuentro (apego ambivalente).

Estos trabajos permitieron identificar distintos patrones de apego que reflejan las formas en que los niños responden ante la separación y el reencuentro con la figura significativa. Los patrones de apego caracterizados fueron: seguro, evitativo y ambivalente, a los que posteriormente se le sumó el apego desorganizado (Main y Solomon, 1990). La categorización de estos estilos representó un momento importante en la psicología del desarrollo, al ofrecer una base empírica para comprender la calidad de los vínculos tempranos y su influencia en la regulación emocional. En este sentido, la

investigación de Ainsworth y colaboradores se considera uno de los aportes más influyentes de la psicología del desarrollo (Dixon, 2002).

A su vez, esta teoría no solo se interesa por las conductas observables en torno a la búsqueda de proximidad y seguridad, sino también por el componente emocional que las acompaña. Bowlby (1988) enfatizó que el apego es un sistema que moviliza respuestas afectivas intensas, cuya expresión varía en función de la calidad de la relación establecida con la figura de apego. Las emociones constituyen un indicador fundamental del estado del vínculo y de su impacto en el bienestar psicológico del individuo. En relación con ello, el autor expresa:

Un rasgo de la conducta de apego de enorme importancia clínica, prescindiendo de la edad del individuo, es la intensidad de la emoción que la acompaña, dependiendo el tipo de emoción de cómo se desarrolle la relación entre el individuo apegado y la figura de apego. Si la relación funciona bien, produce alegría y una sensación de seguridad. Si resulta amenazada, surgen los celos, la ansiedad y la ira. Si se rompe, habrá dolor y depresión (Bowlby, 1988, p. 16).

Estas experiencias tempranas de relación entre el niño y la figura de apego confluyen en lo que Bowlby denominó modelos internos de trabajo (*Internal Working Models*, IWM). Se trata de representaciones mentales, pensamientos y expectativas que influyen en la forma en que las personas se relacionan a lo largo de la vida, proporcionando esquemas de creencias y comportamientos en las interacciones sociales (Bretherton & Mulholland, 1999). Sin embargo, aunque las relaciones tempranas constituyen la base sobre la que se generan estos modelos, Bowlby señalaba que las

representaciones de apego asociadas a un IWM pueden modificarse en función del contexto y de los cambios en el ambiente de cuidado (Bowlby, 1969).

Tales planteamientos anticiparon gran parte de las investigaciones posteriores que vinculan los estilos de apego con la regulación emocional, la salud mental y la calidad de los vínculos a lo largo del ciclo vital.

Algunos autores han representado estos elementos de la teoría a través de la metáfora de un círculo (Marvin et al., 2002). El *Círculo de Seguridad* constituye un modelo visual y relacional que permite comprender cómo opera el sistema de apego a lo largo del desarrollo. En este modelo, la figura de apego funciona como una base segura desde la cual el niño se aleja para explorar el entorno y a la cual retorna en busca de consuelo, protección y regulación emocional.

Durante la infancia, el alejamiento marca el inicio de la conducta exploratoria, orientada al aprendizaje, la curiosidad y la autonomía, mientras que el regreso a la figura de apego simboliza la necesidad de proximidad y seguridad emocional. Este movimiento de ida y vuelta configura un proceso dinámico: cuando la figura de apego está disponible y responde de manera sensible, permite al niño dedicarse libremente a la exploración. En cambio, frente a situaciones de amenaza o estrés, el sistema de apego se activa, impulsando la búsqueda de protección y contacto.

A medida que la persona crece, este “círculo” se amplía, y las exploraciones se vuelven más extensas y complejas.

En el mismo sentido, Fonagy et al. (1995) dicen que, a partir de experiencias repetidas con las figuras de apego, los niños crean expectativas en relación con la naturaleza de las interacciones.

En la actualidad, Di Bártolo (2019) destaca la importancia de la teoría del apego en los siguientes términos:

“La teoría del apego, centrada en la comprensión de los vínculos humanos más profundos y en cómo estos vínculos estructuran la mente, constituye hoy la teoría más validada sobre el desarrollo emocional y social de la que la ciencia dispone actualmente” (Di Bártolo, 2019, p. 13).

En síntesis, la teoría del apego se define como un marco teórico y empírico que explica la tendencia humana a establecer vínculos afectivos significativos, cuyo objetivo primordial es la búsqueda de seguridad y protección. Este sistema de apego, entendido como un mecanismo adaptativo, no se limita a la infancia, sino que constituye un eje central en la configuración de la vida emocional y social de las personas a lo largo de todo el ciclo vital.

Estilos de apego: seguro, ansioso, evitativo y desorganizado.

Dentro de la teoría del apego, el concepto de estilos de apego surge como una forma de clasificar los patrones relativamente estables de conducta, emoción y cognición que los individuos desarrollan en función de sus experiencias tempranas con las figuras de cuidado. Estos estilos constituyen los denominados modelos internos de funcionamiento, que orientan las expectativas y las formas de vincularse a lo largo del ciclo vital (Bowlby, 1988; Di Bártolo, 2019).

A continuación, se describen las principales características de cada uno de ellos en base al corpus teórico consultado:

Apego seguro:

El apego seguro se caracteriza por una visión positiva de sí mismo y de los demás. En la infancia, se manifiesta en la confianza hacia la figura de apego, lo que habilita la exploración del entorno con la seguridad de contar con una base de sostén (Ainsworth et al., 1970). En la adultez, se traduce en relaciones basadas en la intimidad, la confianza mutua y la capacidad de regulación emocional ante el conflicto. Según Mikulincer y Shaver (2016), este estilo se asocia con mayor satisfacción vital y bienestar psicológico. En su obra *El apego: cómo nuestros vínculos nos hacen quienes somos*, Di Bártolo (2019) señala que el apego seguro no implica la ausencia de dificultades, sino la capacidad de afrontarlas desde una base de confianza interna y relacional.

Apego ansioso-ambivalente:

El apego ansioso aparece cuando la figura de cuidado es inconsistente, a veces accesible y otras indiferente. En la infancia, los niños presentan gran angustia ante la separación y dificultad para tranquilizarse tras el reencuentro (Ainsworth et al., 1970). En la adultez, se manifiesta como una necesidad excesiva de aprobación, miedo al abandono y conductas de hiperactivación emocional. Este estilo conlleva una mayor vulnerabilidad emocional y, en ocasiones, dependencia afectiva, lo que genera tensiones en la pareja (Mikulincer & Shaver, 2016). Para Di Bártolo (2019), en estos casos la narrativa interna suele estar teñida por la inseguridad y la búsqueda constante de confirmación externa, lo que dificulta la autonomía emocional.

Apego evitativo:

El apego evitativo surge en contextos donde los cuidadores son emocionalmente distantes o rechazantes. En la infancia, los niños suelen minimizar la expresión de

necesidad y muestran una aparente autosuficiencia como estrategia de protección (Ainsworth et al., 1970). En la adultez, este estilo se traduce en incomodidad con la intimidad y preferencia por el distanciamiento afectivo, recurriendo a la desactivación emocional para evitar la vulnerabilidad. Mikulincer y Shaver (2007) explican que, aunque estos individuos aparentan independencia, la evitación constituye un mecanismo defensivo frente al temor al rechazo. Di Bártolo (2019) agrega que esta modalidad defensiva puede dar lugar a vínculos “empobrecidos”, en los que se evita la cercanía emocional para reducir el riesgo de dolor.

Apego desorganizado o temeroso:

El apego desorganizado se caracteriza por conductas contradictorias y confusión frente a la figura de apego, combinando atracción y temor. Los niños con este tipo de apego carecen de estrategias coherentes para afrontar la desregulación emocional. Ante situaciones de estrés, su conducta hacia la figura de apego resulta contradictoria e impredecible: pueden acercarse en busca de consuelo y, al mismo tiempo, manifestar temor o retraimiento. En estos momentos, suelen mostrarse indefensos y desbordados emocionalmente, con grandes dificultades para recuperar el equilibrio afectivo. Se observa una alta intensidad emocional que no logran modular, lo cual interfiere en la posibilidad de establecer un vínculo protector y confiable.

Según Hesse y Main (2000), este patrón refleja un colapso de las estrategias de regulación emocional, en el cual el sistema de apego se activa y se desorganiza simultáneamente, generando una experiencia de confusión y miedo frente a la propia figura de cuidado. En la adultez, suele adoptar la forma de apego temeroso, definido por

una visión negativa de sí mismo y de los otros, donde conviven el deseo de intimidad y el miedo al rechazo. Este estilo suele estar asociado a experiencias tempranas de trauma, maltrato o pérdidas significativas. En este sentido, Di Bártolo (2019) señala que las representaciones internas de estas personas tienden a ser fragmentadas, lo que dificulta la coherencia narrativa y favorece la aparición de sintomatología clínica y dificultades en la regulación emocional.

La identificación de estos diferentes estilos de apego permitió comprender cómo las experiencias tempranas con las figuras de cuidado modelan la manera en que los niños enfrentan el estrés y regulan sus emociones. Sin embargo, estas diferencias individuales no surgen de manera aislada, sino que se enmarcan en contextos familiares, culturales y sociales más amplios. En este sentido, diversas investigaciones evidencian que ciertas condiciones pueden actuar como factores de riesgo que dificultan la construcción de vínculos seguros y el desarrollo saludable del niño (Deklyen & Greenberg, 2008; Erickson, Sroufe & Egeland, 1985; Laucht, 2000; Oliver, 2009; Rutter, 1995).

La aparición de dificultades psicológicas, ambientales, sociales y económicas no responde a un único factor causal, sino a la interacción acumulativa de múltiples factores de riesgo. Según Haggerty et al. (1994), estos se definen como aquellas características o condiciones que aumentan la probabilidad de desarrollar psicopatología en comparación con individuos no expuestos a dichas condiciones. Esto no implica que un factor de riesgo sea directamente psicopatogénico, sino que representa una mayor probabilidad estadística de vulnerabilidad. En este sentido, cuanto mayor es la cantidad de factores de

riesgo presentes en la vida de un niño, mayor es la probabilidad de que se presenten alteraciones emocionales o conductuales.

Los factores de riesgo pueden agruparse en distintos niveles o esferas (Di Bártolo, 2019). En la esfera individual, se incluyen la presencia de enfermedades crónicas, déficits cognitivos o dificultades en la autorregulación emocional. En la esfera vincular o familiar, se destacan la falta de sensibilidad parental, la dificultad para responder de manera adecuada a las necesidades del niño, los castigos físicos o psicológicos, el maltrato y los antecedentes psiquiátricos familiares. En la esfera social, adquieren relevancia la falta de apoyo comunitario, las condiciones de pobreza, la inestabilidad laboral o el desempleo y la exclusión social, factores que incrementan la exposición al estrés y reducen las oportunidades de protección.

Desde esta perspectiva, la comprensión de los factores de riesgo resulta esencial para el diseño de intervenciones preventivas orientadas a fortalecer los recursos individuales y vinculares, así como a promover entornos de desarrollo emocionalmente seguros como factores protectores de la salud mental.

El vínculo de pareja

Pareja y dinámicas vinculares.

En la comprensión de los vínculos humanos, diversos autores destacan que el foco de intervención no debe situarse exclusivamente en el individuo, sino en la relación como unidad de análisis y cambio. En el trabajo con niños pequeños, Lieberman y Zeanah (1999) y Stern (1995) sostienen que el paciente es el vínculo entre el niño y sus padres, ya que es en esta interacción donde se configuran las experiencias emocionales. Concebir el

vínculo como el sujeto del proceso terapéutico no implica negar las diferencias individuales, sino reconocer que las características personales y relacionales se encuentran entrelazadas y se determinan mutuamente.

Esta concepción coincide con la afirmación de Winnicott (1964), quien plantea que “no existe tal cosa como un bebé”, sino que siempre se trata de “un bebé con alguien”, enfatizando que el desarrollo psíquico y emocional solo puede comprenderse en el marco de una relación significativa que comienza tempranamente.

Por su parte, el vínculo de pareja es conceptualizado desde diferentes áreas de la psicología como una de las formas de relación más significativas en la adultez, ya que involucra intimidad, compromiso e interdependencia (Riso, 2012; Sternberg, 1986).

Desde la perspectiva de la psicología positiva, Schonfeld et al. (2023) plantean que las relaciones de pareja pueden constituir una fuente significativa de bienestar cuando se basan en el uso consciente de recursos emocionales y fortalezas personales. De acuerdo con estos autores, las llamadas parejas positivas se caracterizan por emplear la inteligencia emocional, la gratitud, el perdón, el sentido del humor y el optimismo como herramientas de convivencia y afrontamiento de los conflictos. Si bien reconocen que el conflicto es inherente a toda relación humana, destacan que la diferencia radica en la manera de resolverlo: las parejas saludables logran integrar la empatía, la creatividad y la comunicación asertiva para mantener el equilibrio vincular. Este enfoque resalta el valor de la afectividad, el respeto y la resiliencia emocional como elementos centrales en la construcción de vínculos.

Desde una perspectiva clínica y evolutiva, se reconoce que la pareja cumple funciones que trascienden el plano romántico: constituye una fuente de apoyo emocional, un espacio de crecimiento personal y un ámbito de regulación afectiva. Mikulincer y Shaver (2007), en su trabajo sobre apego adulto, destacan que la pareja funciona como una base segura y una figura de refugio, reproduciendo dinámicas que se originan en los vínculos tempranos, pero que adquieren nuevas formas en la vida adulta. La posibilidad de confiar en el otro, buscar consuelo y sentirse validado son componentes que fortalecen el bienestar psicológico.

En este sentido, Di Bártolo (2019) señala:

“Solo unas pocas personas, aquellas especiales como los padres en la infancia, la pareja o un amigo íntimo en la adultez, tienen la potencia única de una figura de apego: brindar seguridad, generar calma y favorecer la regulación emocional en momentos de alta intensidad, habilitando además el mejor funcionamiento del sujeto” (p. 13).

Por su parte, la psicología social aporta una mirada que sitúa a la pareja en un entramado cultural y normativo. Como señalan Berscheid y Regan (2005), las relaciones de pareja están condicionadas por expectativas sociales y culturales que regulan los roles de género, las formas de convivencia y los significados atribuidos al amor y la intimidad. Procesos como la atracción, la reciprocidad, la comunicación y el apoyo percibido han sido ampliamente estudiados, mostrando su papel determinante en la estabilidad y satisfacción de la relación (Aron & Aron, 1997; Berscheid & Reis, 1998).

En este sentido, comprender la pareja desde una perspectiva psicológica supone integrar la dimensión intrapersonal —constituida por creencias, emociones y modelos internos de apego—, la dimensión interpersonal —vinculada a las dinámicas de

comunicación y resolución de conflictos— y la dimensión sociocultural, que incluye normas, valores y expectativas sociales.

La consideración de estas dimensiones permite analizar cómo se configuran y sostienen los vínculos de pareja, y de qué manera variables como el apego y la autoestima intervienen en su calidad y estabilidad.

Uno de los aportes más significativos de la teoría del apego, y que la distingue de otros enfoques psicológicos, es la premisa de que las dinámicas que emergen en la relación temprana entre el niño y sus cuidadores no se restringen a la infancia, sino que continúan influyendo en la forma en que los individuos se relacionan a lo largo de toda su vida. En este sentido, las experiencias tempranas dejan huellas que se reflejan en la manera en que los adultos establecen, mantienen y afrontan los desafíos de sus relaciones íntimas, particularmente en el vínculo de pareja (Gillath et al., 2016).

De acuerdo con ello, la teoría del apego ha evolucionado hacia un modelo relacional y del desarrollo que abarca las diferentes etapas del ciclo vital. Se sostiene que las interacciones con las figuras de apego primarias influyen en las expectativas, necesidades y conductas en vínculos posteriores (Bretherton & Mulholland, 1999). Estas formas, relativamente estables, se actualizan y resignifican a medida que la persona transita nuevas experiencias vinculares, entre ellas las relaciones de pareja.

En la adultez, la pareja se convierte en una figura de apego recíproca, en la que se despliegan conductas como la búsqueda de proximidad, la provisión de consuelo ante situaciones de amenaza y la percepción del otro como una base segura. Estas dinámicas influyen en la satisfacción, estabilidad y bienestar emocional (Guzmán & Contreras, 2012).

De este modo, la comprensión de la pareja desde la perspectiva del apego permite integrar tanto la dimensión histórica —las experiencias tempranas— como la dimensión presente —las interacciones actuales— en el análisis de las dinámicas vinculares.

Por otra parte, el estudio de los vínculos de pareja requiere considerar tanto los factores que promueven la salud y el bienestar psicológico como aquellos que pueden incrementar la disfunción relacional, el malestar subjetivo o la vulnerabilidad psíquica. La complejidad de este campo radica en su carácter multidimensional. En este sentido, diversos autores han señalado la importancia de identificar los factores protectores, que fortalecen la calidad del vínculo, así como los factores de riesgo, que pueden debilitar la salud psíquica (Di Bárto, 2004; Sluzki, 1996).

Entre los factores protectores, se destacan aquellos procesos relacionales orientados a la construcción de un espacio compartido de seguridad y confianza. La confianza mutua permite percibir al otro como una base segura, en consonancia con la teoría del apego, donde la disponibilidad y sensibilidad de la pareja favorecen un clima de estabilidad y bienestar emocional (Mikulincer y Shaver, 2007). Asimismo, la flexibilidad y la resiliencia vincular posibilitan atravesar cambios vitales sin perder la cohesión del vínculo (Walsh, 2016).

Otro aspecto relevante es la red de apoyo social, entendida como el conjunto de vínculos interpersonales que proporcionan recursos emocionales, instrumentales e informativos. En este sentido, Sluzki (1996) destaca que las redes significativas cumplen un papel protector al ofrecer contención y recursos en momentos de vulnerabilidad.

Por último, la regulación emocional constituye un recurso fundamental para afrontar situaciones de estrés. En esta línea, los aportes de la teoría de la inteligencia

emocional resultan especialmente relevantes, ya que señalan que la capacidad de reconocer, comprender y gestionar las propias emociones, así como de percibir y responder adecuadamente a las emociones del otro, se asocia con mayores niveles de bienestar psicológico (Goleman, 1995)

La autoestima: conceptos, dimensiones e implicancias.

Definición y modelos teóricos.

La autoestima es un constructo que refiere a la evaluación que una persona realiza de sí misma en términos de valor, competencia y dignidad. Rosenberg (1965), uno de los autores más influyentes en este campo, la definió como una actitud global hacia el yo, positiva o negativa, que integra sentimientos de valía personal y autoaceptación. Desde esta perspectiva, la autoestima no constituye un rasgo fijo, sino un proceso que se construye a lo largo de la vida en interacción con experiencias interpersonales. Asimismo, integra tanto sentimientos positivos como negativos hacia uno mismo, los cuales influyen en la manera en que los individuos piensan, sienten y actúan.

Para su medición, Rosenberg (1965) diseñó la Escala de Autoestima de Rosenberg (RSES), compuesta por diez ítems en formato Likert, que se ha convertido en un instrumento ampliamente utilizado a nivel internacional en investigaciones psicológicas. Su relevancia radica no solo en la simplicidad y consistencia del modelo, sino también en la posibilidad de contar con un indicador confiable que permite analizar la autoestima en distintos grupos poblacionales y contextos culturales.

Otros enfoques han distinguido entre la autoestima como rasgo de la personalidad, relativamente estable, y la autoestima como estado, que varía según contextos o situaciones específicas. Esta diferenciación permite comprender cómo la autoestima

puede fluctuar frente a eventos significativos en la vida personal y relacional. En este sentido, Maslow (1954), referente de la psicología humanista, sostuvo que la autoestima ocupa un lugar central dentro de su jerarquía de necesidades, ubicándose inmediatamente después de las necesidades de pertenencia y antes de la autorrealización. Este autor distingue dos formas de estima: la autoestima interna y el reconocimiento externo. Desde su perspectiva, las dificultades en el desarrollo de una autoestima sólida pueden obstaculizar el acceso a la autorrealización, dado que el reconocimiento propio y social constituye un pilar fundamental del crecimiento personal.

Simkin et al. (2012), en su trabajo sobre personalidad y autoestima desde el modelo de los cinco factores, analizan este constructo como un rasgo vinculado a dimensiones de la personalidad, especialmente al neuroticismo y la extraversión. Señalan que la autoestima podría considerarse una expresión de rasgos temperamentales relativamente estables. En este sentido, las personas con altos niveles de neuroticismo tienden a presentar una visión negativa del mundo, lo cual impacta en la percepción que tienen de sí mismas. A su vez, indican que la autoestima se asocia, en cierto grado, con la extraversión y la responsabilidad, debido a una mayor aceptación social.

Por su parte, Enrique y Muñoz (2014) plantean que la autoestima puede entenderse como una dimensión relativamente estable que influye de manera directa en la forma en que los individuos reaccionan ante amenazas a su valía personal. Desde esta perspectiva, la tendencia a mantener una autoestima elevada se convierte en un eje del equilibrio subjetivo, ya que las personas con una autoestima frágil o dependiente de la validación externa suelen presentar mayor vulnerabilidad emocional frente a experiencias de rechazo o conflicto en sus vínculos.

En conjunto, los distintos modelos y aportes teóricos permiten comprender la autoestima como un constructo complejo que integra dimensiones cognitivas, emocionales y relacionales, y que puede ser abordado desde una perspectiva que contemple tanto sus aspectos estables como sus variaciones situacionales y contextuales.

Autoestima y regulación emocional.

La relación entre la autoestima y la regulación emocional ha sido ampliamente estudiada en psicología, dado que ambas variables se encuentran estrechamente vinculadas. La autoestima influye en la forma en que los individuos perciben, interpretan y responden a sus experiencias emocionales; a su vez, las estrategias de regulación emocional inciden en la manera en que las personas mantienen o modifican su autovaloración.

De acuerdo con Gross (1998), las personas con niveles elevados de autoestima tienden a desplegar estrategias más adaptativas de regulación emocional, tales como la reevaluación cognitiva, la búsqueda de apoyo y la resolución constructiva de problemas. Estas estrategias favorecen un mayor equilibrio afectivo y una mayor capacidad de afrontamiento frente al estrés.

En España, Balaguer Pich et al. (2018), en un estudio titulado Relación entre la regulación emocional y la autoestima, analizaron cómo distintas dimensiones de la regulación emocional se asocian con los niveles de autoestima en población adulta. Los resultados indicaron que la reevaluación cognitiva —estrategia que implica reinterpretar situaciones emocionalmente significativas— se vincula de manera positiva con la autoestima, mientras que la supresión emocional —es decir, la inhibición de la expresión

emocional— se relaciona de forma inversa con la autovaloración personal. Estos hallazgos respaldan la idea de que la capacidad de gestionar las emociones de manera adaptativa, más allá de reprimirlas, favorece una percepción del yo más estable y positiva, contribuyendo al bienestar emocional.

En el contexto argentino, Medrano et al. (2013) realizaron la validación del Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ) en una muestra de estudiantes universitarios de Córdoba. Si bien el objetivo principal del estudio se centró en las estrategias de regulación emocional cognitiva, sus resultados aportan elementos relevantes para comprender su relación con la autoestima. Los autores señalan que el uso de estrategias adaptativas, como la planificación, se asocia con un mejor ajuste psicológico, mientras que estrategias desadaptativas, como la rumiación o la autoinculpación, se vinculan con mayores niveles de malestar. En conjunto, estos hallazgos sugieren que la capacidad de regular las emociones de manera eficaz constituye un recurso fundamental para sostener una autoestima saludable, reforzando la idea de que la valoración personal está estrechamente ligada a los modos de afrontar y procesar las experiencias emocionales.

Interrelaciones entre apego, pareja y autoestima

Estilos de apego y calidad de los vínculos de pareja: implicaciones de la autoestima.

La calidad de los vínculos de pareja ha sido ampliamente analizada desde la perspectiva de la teoría del apego, ya que los modelos internos que se configuran en las experiencias tempranas influyen en la manera en que los adultos establecen y mantienen sus relaciones interpersonales.

Tal como sostienen Mikulincer y Shaver (2007), los individuos con apego seguro tienden a presentar niveles más elevados de autoestima, lo que favorece la comunicación abierta, la confianza y la satisfacción en la relación de pareja. Por el contrario, los estilos de apego inseguros suelen asociarse con una autoestima más frágil: el apego ansioso se vincula con la búsqueda excesiva de aprobación y el temor al abandono, mientras que el apego evitativo se relaciona con una autoimagen defensiva que dificulta la intimidad emocional (Collins & Read, 1990).

Asimismo, la literatura sobre dependencia emocional señala que la autoestima puede verse afectada por patrones de apego inseguros que generan vulnerabilidades relacionales, tales como la dependencia afectiva, la inseguridad y la necesidad constante de aprobación, lo cual repercute negativamente en la calidad de los vínculos (Castelló Blasco, 2005).

En este sentido, los estilos de apego y la autoestima conforman un entramado que condiciona la calidad de los vínculos de pareja. Mientras que el apego provee un marco de expectativas y patrones de conducta en la relación, la autoestima incide en la manera en que las personas interpretan y regulan sus experiencias dentro del vínculo. De este modo, ambos constructos interactúan para determinar el grado de intimidad, satisfacción y estabilidad en la relación de pareja, constituyéndose como dimensiones clave para la comprensión de la dinámica vincular en la adultez.

Implicaciones clínicas: terapia de pareja y abordajes basados en el apego.

Los aportes de la teoría del apego han tenido un impacto significativo en la práctica clínica. La comprensión de los estilos de apego como patrones relacionales que influyen en la intimidad, la comunicación y la regulación emocional ha permitido diseñar

intervenciones ajustadas a las necesidades de cada vínculo. Como señala Johnson (2019), los estilos de apego inseguros suelen estar en la base de muchos de los conflictos que emergen en las parejas, ya sea a través de la búsqueda excesiva de proximidad y validación, o bien mediante la tendencia al distanciamiento y la supresión emocional.

Uno de los enfoques clínicos más relevantes en esta línea es la Terapia Focalizada en las Emociones (EFT, por sus siglas en inglés), desarrollada por Sue Johnson (2019). Esta perspectiva se apoya directamente en la teoría del apego y busca promover la reconstrucción de un apego seguro en la pareja, facilitando interacciones caracterizadas por la accesibilidad, la sensibilidad y la responsabilidad emocional mutua. El objetivo principal consiste en ayudar a los miembros de la pareja a identificar patrones de interacción negativos (por ejemplo, demanda–retirada), comprender su trasfondo emocional y reestructurar la manera en que se comunican y buscan consuelo en el otro.

En el contexto hispanohablante, también se han desarrollado aportes significativos. Por ejemplo, Di Bártolo (2019) señala la necesidad de considerar cómo las dinámicas de apego y las carencias en la autoestima pueden dar lugar a la construcción de “vínculos que duelen”, es decir, relaciones marcadas por la dependencia emocional o la violencia psicológica. Estos planteos refuerzan la importancia de integrar la teoría del apego en la práctica clínica, situando la promoción de vínculos seguros y saludables como un objetivo terapéutico central.

La autora sostiene que el apego no solo constituye un sistema relacional que se desarrolla durante la infancia, sino también una matriz de la subjetividad, en tanto configura la disposición afectiva, la capacidad de resiliencia y la manera en que las personas se vinculan a lo largo de la vida. Por este motivo, destaca la relevancia de

trabajar clínicamente no solo sobre las conductas manifiestas, sino también sobre estas estructuras representacionales, con el fin de promover un apego más organizado y, en consecuencia, vínculos más seguros.

Método

El presente trabajo adopta un diseño de revisión bibliográfica, en el cual se analizan e interpretan fenómenos complejos vinculados con los estilos de apego, los vínculos de pareja y la autoestima, a partir de la literatura existente. Este enfoque permite integrar aportes teóricos y empíricos provenientes de distintos contextos y metodologías, sin recurrir a la medición cuantitativa de variables (Hernández Sampieri, Fernández Collado & Baptista Lucio, 2014).

El análisis de los estudios seleccionados se organizó a partir de un enfoque analítico-comparativo y de categorización temática, mediante el cual los aportes fueron sistematizados en función de los principales ejes conceptuales del trabajo: estilos de apego, autoestima y vínculos de pareja. A tal efecto, se llevó a cabo una lectura crítica de las fuentes que permitió identificar similitudes, diferencias y relaciones entre los hallazgos de los distintos autores, considerando tanto los resultados empíricos como los desarrollos teóricos. Asimismo, se atendió a las características metodológicas de cada estudio —tipo de diseño, población abordada y técnicas de recolección de datos— con el propósito de reconocer convergencias y divergencias en los resultados.

La integración de los hallazgos se realizó en función de criterios de pertinencia respecto de los objetivos de la investigación, la actualidad de las fuentes y la coherencia

teórica de los aportes en relación con las variables analizadas. Este procedimiento permitió construir una síntesis interpretativa que organiza la información relevada y la articula desde una perspectiva crítica, orientada a una comprensión integral y multidimensional del fenómeno estudiado.

Para el desarrollo de la investigación se utilizaron fuentes primarias, incluyendo artículos científicos, tesis académicas, revisiones sistemáticas y libros especializados en psicología clínica y teoría del apego. Las bases de datos y repositorios consultados fueron Google Académico, PubMed, Redalyc, SciELO y Dialnet, así como bibliografía clásica considerada relevante para la fundamentación teórica del estudio.

Asimismo, se definieron palabras clave y términos de búsqueda con el fin de guiar la identificación de artículos pertinentes. Se emplearon combinaciones mediante operadores booleanos (AND, OR, NOT), lo que permitió refinar los resultados obtenidos. Las palabras clave utilizadas fueron: “estilos de apego”, “attachment styles”, “relaciones de pareja”, “couple relationships”, “romantic relationships”, “autoestima” y “self-esteem”.

Se incluyeron en la revisión:

- Artículos científicos, tesis y revisiones teóricas o sistemáticas que aborden al menos dos de las variables centrales del estudio: estilos de apego, autoestima y vínculos de pareja.
- Investigaciones realizadas en población adolescente tardía y adulta.
- Publicaciones editadas preferentemente entre los años 2020 y 2025, con el fin de garantizar la actualización del estado del arte.
- Estudios publicados en idioma español e inglés.

- Producciones provenientes de diversos contextos nacionales e internacionales, sin delimitación territorial específica.
- Obras clásicas relevantes para la teoría del apego, incorporadas con fines de fundamentación conceptual.

Se excluyeron de la revisión:

- Estudios centrados exclusivamente en población infantil.
- Publicaciones sin acceso al texto completo.
- Trabajos no pertinentes desde el punto de vista teórico o empírico en relación con los objetivos planteados.
- Investigaciones que aborden las variables de manera tangencial o sin un desarrollo sustantivo.

Finalmente, a partir de la aplicación de los criterios mencionados, se seleccionaron 56 publicaciones en función de su pertinencia y contribución al problema de investigación. El material fue organizado y analizado de manera comparativa, lo que permitió identificar tendencias, coincidencias y divergencias en los hallazgos reportados en distintos contextos. Esta síntesis integradora constituyó la base para la elaboración del estado del arte y el desarrollo del marco teórico, sin anticipar conclusiones específicas.

Resultados

El presente apartado tiene como finalidad integrar y analizar los principales hallazgos derivados de la revisión bibliográfica realizada. En función de los objetivos planteados, se exponen las ideas más relevantes que permiten comprender la relación entre los estilos de apego, los vínculos de pareja y la autoestima. El orden de exposición

busca mantener coherencia con el propósito general del estudio, integrando aportes teóricos y resultados provenientes de investigaciones previas. Con este propósito, los resultados se organizan en ejes temáticos que permiten articular los distintos aportes revisados, priorizando el análisis e interpretación de la literatura.

La literatura analizada abarca principalmente el período 2020–2025, incorporando también los aportes teóricos de referentes clásicos como Bowlby (1969, 1988), Ainsworth y Bell (1970) y Sternberg (1986), cuyas contribuciones continúan siendo fundamentales para comprender la dinámica afectiva humana desde la teoría del apego.

En relación con el corpus analizado, se destaca que está conformado por más de cincuenta publicaciones académicas, entre artículos científicos, tesis y revisiones, seleccionadas en función de su relevancia para el estudio del apego, los vínculos de pareja y la autoestima. La revisión permitió identificar investigaciones recientes — incluyendo publicaciones del año 2025— que evidencian la vigencia y el creciente interés en esta temática, así como su relevancia para la comprensión de la salud mental y las relaciones afectivas.

Entre los estudios más recientes (2025), se destacan diversos hallazgos en distintos contextos: en Perú, Caballero Murguía y Chávez Rentería (2025) evidencian una asociación positiva entre autoestima y apego seguro; en México, Estrada Carmona et al. (2025) analizan la relación entre estilos de apego y regulación emocional en población universitaria; en Ecuador, Granizo Lara et al. (2025) identifican el rol protector del apego seguro frente a la dependencia emocional en adolescentes; y en Argentina, Vizcay, Di Giuseppe y Milozzi (2025) señalan, a partir de una revisión sistemática, que la inseguridad vincular se asocia con menor satisfacción en la relación de pareja.

Asimismo, se observa una amplia diversidad geográfica en las investigaciones revisadas, lo cual evidencia un interés global por comprender los vínculos afectivos desde el enfoque del apego.

Por otra parte, la literatura incluye tanto estudios cuantitativos como cualitativos, centrados en el análisis de las relaciones entre apego, autoestima y calidad vincular. Las variables más frecuentemente abordadas son los estilos de apego (seguro, ansioso, evitativo y desorganizado), la satisfacción en la pareja, la autoestima y la regulación emocional.

Más allá de las diferencias metodológicas entre los estudios, la literatura coincide en señalar que los distintos estilos de apego presentan patrones consistentes que influyen en la forma en que las personas establecen y sostienen sus vínculos afectivos.

Estilos de apego y autoestima en la adultez.

Uno de los patrones más consistentes que emerge de la literatura analizada es la estrecha relación entre los estilos de apego y la autoestima en la adultez. En este sentido, el apego seguro se destaca de manera sistemática como el estilo más adaptativo y protector. Diversas investigaciones señalan que se asocia con mayores niveles de confianza, empatía, adecuada regulación emocional y satisfacción en las relaciones interpersonales (Bolaños et al., 2021; Gori et al., 2023; Homola, 2022). Las personas con este estilo tienden a construir vínculos estables, caracterizados por la comunicación abierta y la capacidad tanto de buscar como de brindar apoyo mutuo.

Asimismo, estudios realizados en contextos latinoamericanos —particularmente en Argentina, Perú, México y Ecuador— coinciden en señalar que las personas con apego seguro presentan niveles más elevados y estables de autoestima, junto con una autopercepción más positiva de sus capacidades emocionales y relacionales (Granillo-Velasco & Sánchez-Aragón, 2020).

En contraste, los estilos de apego inseguros, especialmente el ansioso y el desorganizado, se asocian de manera reiterada con una autoestima más frágil y dependiente de la validación externa. La literatura revisada evidencia que este patrón se vincula con dependencia emocional, inseguridad y mayor vulnerabilidad frente a rupturas o conflictos vinculares (Prada Martin et al., 2023; Gori et al., 2023). Estas personas suelen presentar una elevada sensibilidad al rechazo, lo que puede derivar en relaciones marcadas por el desequilibrio y la angustia afectiva.

Por otra parte, se observa que las personas con alta autoestima presentan una mayor capacidad para la regulación emocional y el afrontamiento adaptativo de los conflictos, mientras que la baja autoestima se asocia con dependencia, inseguridad y mayor sensibilidad al rechazo (Balaguer Pich et al., 2018; Caballero Murguía & Chávez Rentería, 2025). Desde esta perspectiva, la autoestima y el apego seguro se configuran como factores protectores interrelacionados, favoreciendo tanto la estabilidad emocional como el bienestar en las relaciones.

En conjunto, estos hallazgos permiten afirmar que la autoestima no constituye una variable aislada, sino que se configura en estrecha interacción con los modelos internos de apego, funcionando como un reflejo subjetivo de la seguridad o inseguridad vincular.

Estilos de apego y calidad de los vínculos de pareja.

Otro eje central de los resultados se vincula con la influencia de los estilos de apego en la calidad de los vínculos de pareja en la adultez. La literatura revisada muestra un alto grado de consistencia al señalar que el apego seguro se asocia con mayores niveles de satisfacción relacional, estabilidad emocional y bienestar vincular.

Las parejas en las que predomina un apego seguro se caracterizan por una mayor capacidad para expresar emociones, comunicar necesidades, brindar y solicitar apoyo, así como resolver conflictos de manera constructiva. Estos vínculos suelen sostenerse sobre una base de confianza mutua y disponibilidad emocional, lo que favorece la intimidad y el compromiso.

En contraste, el apego desorganizado se asocia con un conflicto interno entre el deseo de cercanía y el temor al rechazo o al daño. La literatura clínica lo vincula con experiencias tempranas de trauma o maltrato (Hesse & Main, 2000; Di Bártolo, 2019), así como con mayores dificultades en la regulación emocional y la estabilidad relacional. En este sentido, este estilo de apego constituye un factor de riesgo tanto para la salud psíquica como para la construcción de relaciones seguras y equitativas.

Por otra parte, Conradi et al. (2021) observaron, en una muestra de parejas, que la inseguridad del apego —particularmente en sus dimensiones de evitación y ansiedad— se asocia negativamente con la satisfacción y la estabilidad relacional. No obstante, los autores también identificaron una tendencia según la cual la similitud de estilos de apego entre los miembros de la pareja podría amortiguar, en cierta medida, los efectos negativos de la inseguridad. Si bien este hallazgo no resulta generalizable, abre una línea de investigación relevante para la psicología clínica, al sugerir que determinadas

configuraciones vinculares podrían favorecer la comprensión emocional y la adaptación dentro de la relación.

Desde esta perspectiva, resulta pertinente indagar cómo las distintas combinaciones de estilos de apego operan en la dinámica de pareja y de qué manera pueden contribuir —o no— a la construcción de vínculos más seguros y saludables, en consonancia con la noción de la pareja como “base segura” (Mikulincer & Shaver, 2007; Di Bártolo, 2019).

Apego, regulación emocional y dinámicas vinculares disfuncionales.

Un tercer eje relevante que surge de los resultados refiere a la relación entre los estilos de apego y la regulación emocional dentro de los vínculos de pareja. Las investigaciones analizadas coinciden en señalar que los estilos de apego inseguros se asocian con mayores dificultades para identificar, expresar y regular las emociones, lo cual impacta directamente en la dinámica relacional.

En este sentido, la inseguridad vincular se relaciona con reacciones emocionales intensas, dificultades para tolerar la frustración y el uso de estrategias desadaptativas de afrontamiento, tales como la evitación emocional, la dependencia afectiva o la escalada de conflictos. Estos patrones incrementan el riesgo de relaciones caracterizadas por la inestabilidad, el malestar y la persistencia de conflictos no resueltos.

Por el contrario, el apego seguro se asocia con una regulación emocional más adaptativa, permitiendo a las personas manejar el estrés relacional, expresar sus necesidades de manera asertiva y sostener el vínculo incluso en situaciones de desacuerdo. En conjunto, los estudios sugieren que la regulación emocional actúa como un mecanismo mediador clave entre el apego y la calidad de las relaciones de pareja.

Intervenciones clínicas basadas en la teoría del apego.

En el plano clínico, la Entrevista de Apego para Adultos (George, Kaplan y Main, 1985; cit. en Di Bártolo, 2019) constituye una herramienta relevante para la evaluación del apego en la adultez. Este instrumento posibilita explorar los modelos internos de relación, el modo en que los individuos narran y organizan sus experiencias afectivas tempranas y cómo estas influyen en sus vínculos actuales. A través del análisis del discurso y de la coherencia narrativa, permite identificar patrones de apego seguro,

inseguro y desorganizado, resultando una herramienta significativa para el diagnóstico clínico y la planificación de intervenciones psicoterapéuticas centradas en la relación.

Desde una perspectiva terapéutica, las intervenciones basadas en la teoría del apego —en particular la Terapia Focalizada en las Emociones (EFT), desarrollada por Sue Johnson (2019)— han demostrado eficacia en la reconstrucción de la seguridad emocional dentro de las relaciones de pareja. Este enfoque, validado empíricamente y replicado en contextos hispanohablantes (Andrade, 2024), se orienta a identificar los ciclos de interacción negativa, promover la expresión emocional segura y fortalecer los vínculos de cuidado y apoyo mutuo. La evidencia indica que la EFT contribuye a reducir los niveles de ansiedad relacional, mejorar la comunicación empática y aumentar la satisfacción diádica.

Asimismo, y de manera complementaria, las perspectivas sistémicas y relacionales amplían esta mirada al situar los vínculos dentro de una red de interdependencias. Autores como Sluzki (1996) destacan el papel de las redes sociales significativas como contenedores afectivos que sostienen la salud psíquica. Este autor señala la importancia del apoyo social, el cual cumple diversas funciones, tales como la compañía social, el sostén emocional, la guía cognitiva, la provisión de consejos y la ayuda material o instrumental.

A su vez, Walsh (2016) subraya la relevancia de la resiliencia vincular, entendida como la capacidad de una pareja o familia para adaptarse a la adversidad manteniendo cohesión y flexibilidad. Ambas perspectivas resaltan la importancia de promover el apoyo

social, la comunicación empática y la validación emocional como recursos que fortalecen la seguridad afectiva y favorecen el bienestar psicológico en las relaciones adultas.

En conjunto, estas intervenciones se orientan a identificar y modificar las dinámicas de apego disfuncionales, promoviendo una mayor conexión emocional, empatía y comprensión mutua. Los resultados indican que, a través del trabajo terapéutico, es posible disminuir conductas de evitación y ansiedad, favoreciendo la construcción de vínculos más seguros y saludables.

En relación con el objetivo específico de describir los estilos de apego en la adultez, los resultados confirman su vigencia como organizadores centrales de la experiencia emocional y relacional. Respecto del análisis de la relación entre apego y vínculos de pareja, se identifican patrones consistentes que asocian el apego seguro con mayor calidad vincular, mientras que los estilos de apego inseguros se vinculan con relaciones más inestables y disfuncionales.

Finalmente, en relación con la influencia de la autoestima, la evidencia revisada indica que esta variable cumple una función moduladora clave, potenciando o atenuando el impacto del apego en la dinámica de los vínculos de pareja.

Respecto de las preguntas de investigación, los hallazgos muestran, por un lado, que los estilos de apego influyen de manera consistente en la calidad de los vínculos de pareja en la adultez, asociándose el apego seguro con mayores niveles de satisfacción, estabilidad emocional y afrontamiento adaptativo de los conflictos. Por otro lado, se observa que la autoestima interviene en dicha relación al vincularse con la regulación emocional y la percepción de seguridad vincular, de modo que niveles más elevados de

autoestima se asocian con una mejor adaptación relacional, mientras que una autoestima más frágil se relaciona con mayores dificultades emocionales y vinculares en contextos de apego inseguro.

En conjunto, estos resultados permiten responder de manera integrada a los objetivos y preguntas de investigación planteados, aportando un marco conceptual sólido para la comprensión de la dinámica vincular en la adultez, el cual será profundizado en el apartado de conclusiones.

Conclusiones

El objetivo general de este trabajo fue analizar la relación entre los estilos de apego y los vínculos de pareja en la adultez, considerando el papel de la autoestima como variable moduladora. A partir de la revisión teórica y empírica realizada, puede concluirse que los estilos de apego constituyen un eje estructurante de la vida afectiva adulta y del bienestar psicológico, influyendo de manera significativa en la calidad de las relaciones de pareja.

En relación con la primera pregunta de investigación, los resultados evidencian que los modelos internos de apego, originados en las experiencias tempranas con la figura de cuidado, continúan organizando la manera en que las personas perciben la intimidad, interpretan la disponibilidad emocional del otro y afrontan los conflictos dentro de la relación de pareja. En este sentido, el apego seguro se asocia de manera consistente con relaciones caracterizadas por mayores niveles de confianza, intimidad, comunicación abierta y satisfacción vincular. Por el contrario, los estilos de apego inseguros: ansioso,

desorganizado y evitativo suelen vincularse con mayores niveles de inestabilidad emocional, dependencia afectiva, evitación a la cercanía o ambivalencia en las relaciones.

Respecto a la segunda pregunta de investigación, la literatura revisada confirma como la autoestima cumple una función moduladora en la relación entre apego y calidad vincular. Una autovaloración positiva favorece la regulación emocional, la percepción de seguridad y la construcción de vínculos más recíprocos y estables, actuando como factor protector frente a la inseguridad afectiva. Por el contrario, la baja autoestima amplifica la vulnerabilidad frente al rechazo, el miedo al abandono y la desconfianza, potenciando los efectos negativos de los estilos de apego inseguros en la dinámica de pareja.

La teoría del apego, formulada por John Bowlby y ampliada por Mary Ainsworth, marcó un punto de inflexión en la comprensión del desarrollo emocional y las relaciones humanas. Sus investigaciones demostraron que el modo en que los niños se vinculan con sus figuras de cuidado, ya sea de forma segura, ansiosa, evitativa o desorganizada, deja huellas perdurables en la estructura psíquica, configurando la manera en que las personas se relacionan, confían y buscan apoyo en la adultez.

Tal como se desprende en la literatura revisada, los vínculos seguros se asocian con una autoestima positiva, una regulación emocional adaptativa y una comunicación abierta, mientras que los estilos inseguros suelen reproducir patrones de dependencia, desconfianza o evitación emocional que afectan la salud psíquica y relacional. Sin embargo, la teoría del apego también ofrece una visión importante sobre el hecho de que el ser humano conserva la capacidad de reorganizar sus patrones vinculares. Trabajar en la construcción de un apego seguro, tanto en la infancia como en la adultez, implica

promover la autoconciencia emocional, la empatía y la capacidad de pedir y ofrecer apoyo, habilidades que son fundamentales para la prevención del sufrimiento psíquico y la consolidación de relaciones saludables.

Desde una perspectiva de salud mental, la prevención ocupa un lugar central porque posibilita orientar intervenciones tempranas y favorecer un mejor pronóstico a lo largo del ciclo vital. Promover en la infancia vínculos de cuidado sensibles, coherentes y atentos a las necesidades físicas y emocionales de los niños constituye una de las estrategias más sólidas para la construcción de bases afectivas seguras. Estos primeros lazos, sostenidos en la disponibilidad emocional y la coherencia del cuidador del bebé, modelan la capacidad de confiar, de explorar el entorno y de regular las emociones, configurando así los cimientos del bienestar psíquico en la adultez. El ser humano es un sujeto social, por lo que el desarrollo emocional sólo puede comprenderse dentro del vínculo con otro significativo (Winnicott, 1964). Es necesaria una presencia estable y empática que sostenga las experiencias tempranas del niño, brindando el andamiaje necesario para que pueda explorar y jugar.

Asimismo, esta mirada invita a pensar la prevención también en etapas posteriores de la vida. Fomentar el autoconocimiento, la regulación emocional y la responsabilidad afectiva en la adolescencia y adultez constituye un modo de continuar trabajando sobre los modos de vincularnos con otros. La comprensión de los propios patrones de apego, la capacidad de identificar emociones y la posibilidad de establecer vínculos saludables son recursos que fortalecen la salud psíquica y las relaciones interpersonales.

En conjunto, los hallazgos integrados permiten afirmar que la calidad de los vínculos de la pareja en la adultez no puede comprenderse sin considerar la interacción de los estilos de apegos y la autoestima. Si bien los patrones vinculares no determinan de manera rígida el destino relacional de una persona, sí ofrecen un marco explicativo sólido para comprender las formas de vincularse, así como también un punto de partida para el cambio. En este sentido, la teoría del apego brinda herramientas conceptuales fundamentales para el abordaje clínico y preventivo, al reconocer la posibilidad de reorganizar los modelos internos a través de nuevas experiencias vinculares y procesos terapéuticos orientados a la construcción de mayor seguridad emocional.

Del mismo modo, resulta evidente que las dinámicas de apego en la infancia y dentro de la pareja en la adultez no pueden comprenderse de manera aislada, sino en interacción con otros factores psicológicos, sociales, políticos y culturales que inciden en la estabilidad y el bienestar emocional. La vida afectiva se construye en un entramado de vínculos interdependientes donde cada sujeto se define, se sostiene y se transforma en relación con los otros, con el ambiente y con la cultura. En las relaciones de pareja, esta interdependencia se manifiesta en distintos planos, como en la forma en que se expresan las emociones, en la búsqueda de apoyo y en los mecanismos de regulación emocional. Así, cuando un miembro modifica su manera de vincularse, ya sea al adquirir mayor seguridad emocional o al reducir conductas de evitación o dependencia, el equilibrio de la relación también se reconfigura.

Por otra parte, si bien la mayoría de los estudios revisados no abordan explícitamente la perspectiva de género, se considera que es un enfoque indispensable

para comprender cómo las experiencias afectivas, la autoestima y los estilos de apego se inscriben en una historia atravesada por desigualdades estructurales. Pensar los vínculos desde el género implicar reconocer que las formas de amar, cuidar y vincularse no son neutras, sino que están moldeadas por discursos culturales que históricamente asignaron a las mujeres el rol de sostén emocional, la responsabilidad del cuidado y, muchas veces, la renuncia de sus propias necesidades. Esta desigualdad simbólica tiene consecuencias directas en la construcción de la autoestima, la tolerancia al maltrato y en la dificultad para establecer límites sanos dentro de las relaciones. Las historias personales de apego se entrelazan con una trama social que de cierto modo define quién merece ser cuidado, quién tiene derecho al deseo y cómo se mide el valor de una persona en los vínculos. Por eso, el espacio terapéutico adquiere una dimensión ética y política, ya que cada vez que un profesional escucha con perspectiva de género, habilita la posibilidad de pensarse fuera de los límites impuestos por la cultura, desmontando mandatos que condicionan la subjetividad. Escuchar con esa conciencia, como acto de empatía, compromiso y responsabilidad es un modo de reparación y, al mismo tiempo, una forma de transformación social (Freijo, 2023). Desde esta mirada, promover vínculos más igualitarios, seguros y conscientes se convierte no solo en una meta terapéutica, sino en una apuesta por la salud mental individual y colectiva.

A su vez, acerca de los medios de comunicación y las redes sociales se considera que ejercen una influencia en la manera en que las personas perciben su propio valor, su autoestima y sus relaciones. A través de imágenes, narrativas y discursos, se construyen modelos de vínculos idealizados sobre el amor romántico o características estéticas que pueden impactar en la autoestima. Estas representaciones a veces sutiles y repetitivas

pueden afectar la salud psíquica, reforzando la comparación constante, la búsqueda de aprobación y las expectativas irreales sobre la pareja y sobre uno mismo. Frente a ello, el ámbito educativo, formal y no formal, y el acompañamiento de profesionales en salud pueden generar espacios de prevención y fortalecimiento de la salud mental. Educar en el pensamiento crítico, en la empatía y en la comprensión de los modelos de apego desde una perspectiva de género puede abrir caminos hacia vínculos más positivos y respetuosos.

Finalmente, este estudio reafirma la importancia de integrar la teoría del apego con los enfoques de la psicología de la salud y la prevención, reconociendo que fortalecer los vínculos humanos, ya sea en el ámbito familiar, de pareja o social, es una forma concreta de cuidar la salud mental. Promover el apego seguro no solo implica prevenir el malestar emocional, sino también potenciar la capacidad humana de conectar, sostener y construir relaciones que acompañen, mejoren la salud y la calidad de vida.

Aportes y contribuciones de la investigación

Esta investigación aporta una síntesis teórico conceptual actualizada sobre la relación entre los estilos de apego, la calidad de los vínculos de pareja y la influencia de la autoestima. Su principal contribución radica en integración de enfoques clásicos y contemporáneos, articulando la teoría del apego de Bowlby con desarrollos recientes de la psicología clínica y social. Esta articulación permite comprender dichas variables no de manera aislada, sino como un entramado dinámico que influye en la calidad de las relaciones afectivas en la adultez.

El trabajo aporta una mirada integradora que pone en diálogo dimensiones intrapsíquicas como modelos internos de apego, autovaloración y regulación emocional, con dimensiones interpersonales como dinámicas vinculares, comunicación y satisfacción en la pareja. Esta perspectiva resulta relevante para superar abordajes reduccionistas y favorecer una comprensión más compleja del malestar relacional y del bienestar emocional.

Asimismo, la investigación contribuye a visibilizar el rol modulador de la autoestima, aspecto que en muchos estudios aparece de manera secundaria o fragmentada. Al conceptualizar la autoestima como una variable que puede potenciar o atenuar los efectos del apego en los vínculos de pareja, el trabajo ofrece un aporte conceptual significativo entre el análisis clínico y la planificación de intervenciones terapéuticas.

Finalmente, el estudio tiene un aporte de transferencia hacia la práctica clínica, ya que refuerza la importancia de los abordajes basados en el apego en la terapia de pareja y en el trabajo con adultos. Los resultados respaldan la utilidad de promover experiencias vinculares correctivas que favorezcan la construcción de seguridad emocional y la autoestima más estable, contribuyendo con la prevención y tratamiento de problemáticas vinculares.

Limitaciones de la investigación

Al tratarse de una revisión bibliográfica de carácter teórico, la principal limitación radica en la ausencia de datos empíricos propios, lo que restringe la posibilidad de establecer relaciones causales entre las variables analizadas. De igual forma, aunque se

seleccionaron fuentes recientes y de calidad, la heterogeneidad metodológica de los estudios revisados, en cuanto a enfoques teóricos, instrumentos, muestras y contextos culturales, dificulta la comparación directa y la generalización de los resultados.

Otra limitación relevante se vincula con el recorte poblacional predominante en la literatura: la mayoría de los trabajos revisados abordan poblaciones adultas jóvenes y relaciones heteronormativas, dejando aún poco exploradas otras configuraciones vinculares y grupos etarios, como las parejas del mismo sexo, los vínculos en la vejez o las relaciones no monogámicas.

Finalmente, la influencia de variables emergentes como el uso de redes sociales, la virtualidad en los vínculos y las transformaciones culturales en torno al amor y la identidad representa un desafío contemporáneo poco abordado para el marco de la teoría del apego y la literatura encontrada. Estas limitaciones del presente trabajo abren un campo para nuevas indagaciones que integren perspectivas interdisciplinarias y contextuales.

Líneas de investigación futuras

A partir de los límites identificados en el presente trabajo, se considera pertinente avanzar hacia diversas líneas de investigación orientadas a profundizar la comprensión del vínculo entre apego, pareja y autoestima. En este sentido, futuros estudios podrían incorporar diseños metodológicos longitudinales que permitan analizar la evolución de los estilos de apego y su impacto en la autoestima y la dinámica vincular a lo largo del tiempo, superando las limitaciones de los estudios transversales predominantes en la literatura.

Asimismo, se propone el desarrollo de estudios empíricos mixtos (cualitativos y cuantitativos) a fin de captar tanto los aspectos estructurales como las vivencias subjetivas implicadas en las relaciones de pareja. Este abordaje permitiría comprender con mayor riqueza cómo los modelos internos de apego se expresan en la regulación emocional, la comunicación y la satisfacción vincular.

Otra línea de investigación necesaria se vincula con impulsar las investigaciones comparativas y transculturales que examinen cómo los valores culturales, las normas sociales y las configuraciones familiares influyen en la construcción del apego y de las experiencias de pareja adulta. Desde esta línea, incorporar la perspectiva de género para comprender cómo las desigualdades estructurales y los mandatos culturales afectan la autoestima, la autonomía emocional y la calidad de los vínculos.

Del mismo modo, se vuelve pertinente profundizar en el análisis del impacto de los cambios socioculturales actuales, como la virtualidad, el uso de redes sociales y las nuevas formas de intimidad en la construcción del apego y la autoestima en las relaciones de pareja. En particular, futuras investigaciones podrían centrarse en poblaciones adolescentes y jóvenes, indagando como las modalidades de interacción digital, atravesadas por la inmediatez, la exposición constante y la validación externa, influyen en los procesos de construcción de la identidad y también de la autoestima.

En este sentido, resultaría relevante explorar si la primacía de lo inmediato y la lógica de gratificación instantánea pueden incidir en la tolerancia a la frustración, la profundidad de los lazos y la posibilidad de establecer vínculos presenciales estables y sostenidos en el tiempo, así como también la configuración de expectativas vinculares en

la adultez. Explorar estas variables permitiría actualizar los aportes de la teoría del apego frente a escenarios vinculares en constante transformación.

Finalmente, otra dirección podría revisar intervenciones terapéuticas y preventivas basadas en el apego y la regulación emocional, tanto en la infancia como en la adultez, con el fin de fortalecer la construcción de vínculos seguros y promover la salud mental. En este sentido, el abordaje clínico del apego seguro como factor protector en contextos de crisis, trauma o vulnerabilidad emocional puede ser importante para la prevención del malestar psíquico.

Referencias bibliográficas

- Ainsworth, M. D., & Bell, S. M. (1970). Attachment, exploration, and separation: Illustrated by the behavior of one-year-olds in a strange situation. *Child Development, 41*, 49–67. <https://doi.org/10.2307/1127388>
- Andrade, D. (2024). *El apego en parejas hispanohablantes en un ensayo clínico en terapia focalizada en las emociones: Eficacia del tratamiento y relación con el ajuste diádico y la sintomatología ansiosa y depresiva* [Tesis doctoral]. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=391690>
- Aparco Osorio, Y. E., & Barboza Delgado, A. (2024). Regulación emocional y violencia entre novios en jóvenes de Huancayo, Perú. *Revista Peruana de Ciencias de la Salud, 6*(1), 27–34. <https://doi.org/10.37711/rpcs.2024.6.1.438>
- Aron, A. (1997). Self-expansion motivation and including other in the self. En S. Duck (Ed.), *Handbook of personal relationships* (pp. 251–270). <https://psycnet.apa.org/record/1997-08290-010>
- Balaguer Pich, N., Sánchez Gómez, M., & García-Palacios, A. (2018). Relación entre la regulación emocional y la autoestima. *Ágora de Salud, 5*, 373–380. <https://doi.org/10.6035/AgoraSalut.2018.5.41>
- Berscheid, E. (2005). *Psicología de las relaciones interpersonales*. Psychology Press. <https://doi.org/10.4324/9781315663074>
- Berscheid, E., & Reis, H. T. (1998). Attraction and close relationships. En D. T. Gilbert, S. T. Fiske, & G. Lindzey (Eds.), *The handbook of social psychology* (pp. 193–281). <https://psycnet.apa.org/record/1998-07091-022>

- Bolaños, M. A., López, M. A., & Camacho, E. D. (2021). Apego y relación de pareja en jóvenes de 18 a 27 años. *Revista de Psicología de la Salud*, 9(1).
<https://doi.org/10.21134/pssa.v9i1.706>
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment*. Basic Books.
- Bowlby, J. (1988). *Una base segura: Aplicaciones clínicas de una teoría del apego*. Paidós.
- Bretherton, I., & Munholland, K. A. (1999). Internal working models in attachment relationships: A construct revisited. En J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment* (pp. 89–114). Guilford Press.
- Caballero Murguía, B., & Chávez Rentería, A. M. (2025). *Estilos de apego y autoestima en jóvenes universitarios con pareja de Lima Metropolitana* [Tesis de grado, Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas].
<https://doi.org/10.19083/tesis/684323>
- Castelló Blasco, J. (2005). *Dependencia emocional: Características y tratamiento*. Alianza.
- Chandler, A., & Lawrence, E. (2022). Covariations among attachment, attributions, self-esteem, and psychological aggression in early marriage. *Journal of Family Psychology*, 36(1), 46–56. <https://doi.org/10.1037/fam0000842>
- Collins, N. L., & Read, S. J. (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(4), 644–663. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.4.644>

- Conradi, H. J., Noordhof, A., & Kamphuis, J. H. (2021). Satisfying and stable couple relationships. *Journal of Marital and Family Therapy*, 47(3), 682–697.
<https://doi.org/10.1111/jmft.12477>
- DeKlyen, M., & Greenberg, M. T. (2008). Attachment and psychopathology in childhood. En J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment* (pp. 637–665). Guilford Press.
- Di Bártolo, I. (2019). *El apego: Cómo nuestros vínculos nos hacen quienes somos*. Lugar Editorial.
- Erickson, M. F., Sroufe, L. A., & Egeland, B. (1985). The relationship between quality of attachment and behavior problems. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 50, 147–166. <https://doi.org/10.2307/3333831>
- Fonagy, P., Steele, M., Steele, H., Leigh, T., Kennedy, R., Mattoon, G., & Target, M. (1995). Attachment, the reflective self, and borderline states. En S. Goldberg et al. (Eds.), *Attachment theory* (pp. 233–278).
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. Bantam Books.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Guzmán, M., & Contreras, P. (2012). Estilos de apego en relaciones de pareja. *Psyke*, 21(1), 69–82. <https://doi.org/10.4067/S0718-22282012000100005>
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación*. McGraw-Hill.
- Johnson, S. M. (2019). *Attachment theory in practice*. Guilford Press.
<https://doi.org/10.4324/9781351168366>

- Main, M., & Solomon, J. (1990). Procedures for identifying disorganized attachment. En M. Greenberg et al. (Eds.), *Attachment in the preschool years* (pp. 121–160).
- Maslow, A. H. (1954). *Motivation and personality*.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). *Attachment in adulthood*. Guilford Press.
- Riso, W. (2012). *¿Amar o depender?* Emecé.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press.
- Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological Review*, 93(2), 119–135. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.93.2.119>
- Walsh, F. (2016). *Strengthening family resilience*. Guilford Press.
- Winnicott, D. W. (1964). *The child, the family and the outside world*. Penguin Books.

Anexos

Tabla de estudios revisados.

Referencia	Título / Tema central	Tipo de estudio e instrumentos principales	Participantes	Aspectos evaluados	Resultados principales
Gori, Russo & Topino (2023, Italia)	Apego, autoestima y conductas adictivas en parejas	Estudio cuantitativo; encuesta de apego y autoestima	300 personas en relación de pareja	Estilos de apego, autoestima, conductas adictivas	Apego ansioso y temeroso se asocian negativamente con la autoestima y con diversas adicciones; menor satisfacción de pareja y sexual; afrontamiento desadaptativo.
Conradi et al. (2021, EE.UU.)	Apego y funcionamiento de pareja	Estudio cuantitativo; cuestionarios de apego y satisfacción relacional	1014 parejas	Apego, satisfacción, estabilidad relacional	El apego inseguro predice baja satisfacción y estabilidad; reducir evitación es clave terapéutica; similitud en apego atenúa efectos negativos.
Granillo-Velasco & Sánchez-Aragón (2020, México)	Validación SELSA y relación con apego	Diseño instrumental y correlacional; SELSA; estilos de apego	194 parejas heterosexuales	Soleidad social/emocional y estilos de apego	Apego seguro acompañamiento; ansioso/evitativo: apoyo externo, vacío, añoranza; el apego influye en la vivencia de soledad en pareja.
Bolaños, López & Camacho (2021, México)	Apego adulto y relaciones de pareja	Cuantitativo, no experimental, transversal; Cuestionario de Apego Adulto	61 jóvenes (18–27 años)	Autoestima, resolución de conflictos, apego	Baja autoestima asociada a resolución hostil de conflictos y autosuficiencia emocional; el apego adulto indica calidad del vínculo.

Estrada Carmona et al. (2025, México)	Apeg o y regulación emocional	Cuant itativo correlacional; Escala de Estilo de Apego, DERS	256 universitarios (18–29)	Estil os de apego, regulación emocional	Apego inseguro mayores dificultades para regular emociones; seguro adaptación psicológica y estabilidad emocional.
Prada Martin et al. (2023, Colombia)	Apeg o inseguro, relaciones afectivas y autoestima	Estudi o cualitativo; entrevistas	Jóvenes universitarios (20–25)	Apeg o, autoestima, experiencias familiares	Apego inseguro ligado a relaciones inestables, dependencia, baja autoestima; presencia de recursos resilientes.
Caballero Murguía & Chávez Rentería (2025, Perú)	Apeg o y autoestima	Cuant itativo; CAMIR-R, Escala de Autoestima de Rosenberg	Jóvenes de 18–24	Estil os de apego, autoestima	Autoestima seguridad; autoestima negativa con autosuficiencia, permisividad parental y trauma infantil.
Hatton (2024)	Aport e clínico sobre apego y autoestima	Revisi ón teórica	—	Apeg o temprano, autoestima, intimidad	Apego seguro: autoestima estable e intimidad saludable.
Aparco Osorio & Barbosa Delgado (2024, Perú)	Regul ación emocional y violencia en noviazgos	Cuant itativo; cuestionarios emocionales y conductuales	Jóvenes en relaciones de noviazgo	Regu lación emocional, violencia en pareja	Dificultades emocionales: mayor violencia física, psicológica o verbal.
Granizo L. et al. (2025, Ecuador)	Apeg o y dependencia emocional (revisión)	Revisi ón bibliográfica (19 artículos)	—	Apeg o y dependencia emocional	Apego seguro: protector; inseguros: impulsividad, agresividad, búsqueda de validación afectiva.
Guadalupe et al. (2023, Paraguay)	Apeg o y selección de pareja	Estudi o cuantitativo, descriptivo y comparativo	92 adultos (18– 50)	Dime nsiones del apego, elección de pareja	Predomina apego evitativo; apego influye en la elección y dinámica de pareja.

Valarez o Bravo et al. (2024, Latinoamérica)	Revisión sistemática de apego adulto en LATAM	Revisión de 62 artículos	—	Apego adulto, funcionamiento emocional y relacional	Apego seguro: bienestar; necesidad de fortalecer investigación regional.
Andrade (2024, Hispanoamérica)	TFE y cambios en apego y salud mental	Diseño experimental con grupo control; cuestionarios de autoinforme	70 parejas de 5 países	Cambios en estilos de apego, ansiedad y depresión	TFE reduce apego evitativo e incrementa apego seguro; mejora indirecta en ansiedad y depresión según cambios vinculares.
Homola (2022, Argentina)	Apego, autoexpresión social y autoestima	Cuantitativo	Adolescentes mendocinos	Apego, autoestima, autoexpresión	Apego seguro mejor autoestima y autoexpresión social; inseguros menor autoestima.
Giaquinto et al. (2020, Argentina)	Apego y personalidad	Cuantitativo; Escala de Apego Casullo & Fernández Liporace; EPQ-RA	300 adultos (CABA y GBA)	Apego romántico y no romántico, personalidad	Apego seguro negativamente con extraversión; neuroticismo y estilos inseguros más altos en quienes realizaban tratamiento psicológico.
Vizcay et al. (2025, Argentina)	Apego adulto y satisfacción en pareja (revisión)	Revisión sistemática (20 artículos)	—	Apego y satisfacción relacional	Apego seguro: vínculos más estables; evitativo/ansioso: menor satisfacción y más inestabilidad.