



**Facultad de Psicología**

**Carrera de Psicología Clínica**

**Estilos de apego y gestión emocional en adolescentes**

Trabajo de graduación previo a la obtención del título de Licenciado/a  
en Psicología Clínica

Autora:

**Antonella Gabriela Alvarado Martínez**

Directora:

**Mgst. Sonia Viviana Vasquez Castro**

**Cuenca - Ecuador**

**2026**

**Dedicatoria**

Dedico este trabajo de titulación a Dios y a mis padres,  
quienes han sido mi fuerza para seguir adelante y no  
renderme.

## **Agradecimiento**

Agradezco principalmente a Dios, ya que sin Él nada habría sido posible. Su amor y paciencia me han ayudado a llegar hasta aquí. En medio de este proceso, me mostró el amor y apoyo de muchas personas a mi alrededor.

Empiezo agradeciendo a mi papá Fernando, quien ha pagado toda mi carrera universitaria, pero que también fue quien más confió en que podría seguir adelante cuando quise rendirme.

Me recordó que los hijos de Dios no se rinden, y que sería capaz de terminar mi carrera universitaria si me esforzaba y confiaba.

Continúo con mi mamá Marcia, quién me recordó las capacidades que tengo incluso cuando sentía que no podía más. También a mis hermanos Ivanova y Paul que me apoyaron en los momentos difíciles de mi carrera universitaria y a mi abuelita Mita, quien ha sido un apoyo fundamental en los momentos complicados de este proceso.

También agradezco a mi novio Simone por acompañarme en todo este proceso, por no dejarme rendirme y por recordarme cuanto valgo y cuan capaz soy de lograrlo. Sin su apoyo muchas cosas no habrían sido posibles. Así mismo quiero agradecer a su familia, que ahora es también la mía: Maria, Salvatore, Nunzia y Michele, quienes se han mantenido en oración por mí y motivándome siempre a salir adelante sin dejarme llevar por el miedo, y a confiar en Dios cuando las cosas se ponen difíciles.

También es importante mencionar a mis amigas Tamy, Sofi y Deverly, quienes fueron un regalo en este proceso, ellas me ayudaron a hacer cosas que me resultaban difíciles, me enseñaron a lidiar con el miedo a la tesis y sobre todo sus consejos y conocimientos fueron muy útiles para mí.

Finalmente agradezco a mi tutora Viviana Vásquez por todas sus enseñanzas y paciencia conmigo, he aprendido mucho de ella en este proceso.

Gracias a todos, en este proceso pude mirar el amor de muchas personas a mi alrededor, ahora puedo confirmar que esto no pude haberlo hecho sola.

## Resumen

La presente investigación aborda la relación entre los estilos de apego y la gestión emocional en adolescentes, entendiendo el apego como el vínculo afectivo que se establece con las figuras de cuidado y la gestión emocional como la capacidad de reconocer, comprender y regular las emociones. El objetivo del estudio fue mapear la evidencia científica disponible sobre la gestión emocional en adolescentes según sus estilos de apego. Metodológicamente, se desarrolló una revisión de alcance siguiendo los lineamientos del protocolo PRISMA-ScR, mediante la búsqueda de información en bases de datos como PubMed, SciELO, Redalyc, Dialnet y Web of Science, así como una búsqueda complementaria en Google Scholar, seleccionando estudios publicados entre 2015 y 2025 que cumplieron con los criterios de inclusión establecidos. Como resultados, se identificaron 10 estudios que cumplieron con los criterios de inclusión, evidenciándose un predominio de investigaciones con enfoque cuantitativo y de tipo transversal, con mayor producción en contextos europeos. De igual manera, se encontró que el apego seguro se asocia con estrategias de regulación emocional más adaptativas, como mayor claridad emocional y control de impulsos. Por su parte, el apego ansioso se vincula con una mayor intensidad emocional y dificultades para manejar las emociones, mientras que el apego evitativo se relaciona con la tendencia a inhibir o evitar la expresión emocional.

*Palabras Clave:* estilos de apego, gestión emocional, adolescentes, regulación emocional, desarrollo emocional, revisión de alcance.

## Abstract

The present study addresses the relationship between attachment styles and emotional management in adolescents, understanding attachment as the affective bond established with caregivers and emotional management as the ability to recognize, understand, and regulate emotions. The aim of the study was to map the available scientific evidence regarding emotional management in adolescents according to their attachment styles. Methodologically, a scoping review was conducted following the PRISMA-ScR guidelines through searches in databases such as PubMed, SciELO, Redalyc, Dialnet, and Web of Science, as well as a complementary search in Google Scholar, selecting studies published between 2015 and 2025 that met the established inclusion criteria. As a result, 10 studies fulfilling the inclusion criteria were identified, showing a predominance of quantitative and cross-sectional research, with greater scientific production in European contexts. Likewise, findings indicated that secure attachment is associated with more adaptive emotional regulation strategies, such as greater emotional clarity and better impulse control. In contrast, anxious attachment was linked to higher emotional intensity and difficulties in managing emotions, whereas avoidant attachment was associated with a tendency to inhibit or avoid emotional expression. Furthermore, disorganized attachment was related to greater emotional dysregulation, difficulties in emotional recognition and expression, and the use of less adaptive coping mechanisms. Overall, the reviewed studies suggest that attachment styles play a significant role in adolescents' emotional management and psychological adjustment.

*Keywords:* attachment styles, emotional management, adolescents, emotional regulation, emotional development, scoping review.

## Índice

Dedicatoria.....	i
Agradecimiento.....	ii
Resumen.....	iii
Abstract.....	iv
Índice.....	v
Índice de Tablas y Figuras.....	vii
Introducción.....	1
Capítulo 1. Marco Teórico y Estado Del Arte.....	3
1.1 Teoría del Apego.....	3
1.1.1 <i>Conceptualización de la Teoría Del Apego</i> .....	3
1.1.2 <i>Función Adaptativa del Apego</i> .....	3
1.1.3 <i>Base Segura y Modelos Operativos Internos</i> .....	4
1.2 Estilos de Apego.....	5
1.2.1 <i>Apego Seguro</i> .....	5
1.2.2 <i>Apego Inseguro Ambivalente</i> .....	6
1.2.3 <i>Apego Inseguro Evitativo</i> .....	7
1.2.4 <i>Apego Desorganizado</i> .....	7
1.2.5 <i>Apego a lo Largo del Ciclo Vital</i> .....	8
1.3 Gestión Emocional.....	10
1.3.1 <i>Componentes de la Gestión Emocional</i> .....	10
1.3.2 <i>Desarrollo de la Gestión Emocional a lo Largo del Ciclo Vital</i> .....	11
1.3.3 <i>Factores que Influyen en la Gestión Emocional</i> .....	13
1.4 Adolescencia.....	14
1.4.1 <i>Definición y Características de la Adolescencia</i> .....	14
1.4.2 <i>Desarrollo Emocional en la Adolescencia</i> .....	14
1.4.3 <i>Cambios Cognitivos, Sociales y Afectivos</i> .....	15
1.4.4 <i>Vulnerabilidad Emocional y Estrés en Adolescentes</i> .....	16
1.5 Relación entre Estilos de Apego y Gestión Emocional en la Adolescencia.....	17
1.5.1 <i>Influencia del Apego en la Gestión Emocional</i> .....	17
1.5.2 <i>Evidencia Empírica en Población Adolescente</i> .....	17
1.6 Síntesis Teórica.....	19

Capítulo 2. Metodología .....	21
Pregunta de Investigación .....	21
Objetivo General:.....	21
Objetivos Específicos: .....	21
Tipo de Investigación.....	21
Criterios de Inclusión.....	22
Criterios de Exclusión.....	22
Instrumento .....	22
Fuentes de Información.....	23
Estrategia de Búsqueda.....	23
Proceso de Selección de Estudios .....	25
Estrategia de Extracción De Datos.....	26
Síntesis de Resultados.....	27
Capítulo 3. Resultados .....	29
Discusión .....	43
Conclusión .....	47
Recomendaciones .....	49
Referencias.....	51

## Índice de Tablas y Figuras

<b>Tabla 1</b> .....	19
<b>Tabla 2</b> .....	24
<b>Tabla 3</b> .....	31
<b>Tabla 4</b> .....	33
<b>Tabla 5</b> .....	36
<b>Tabla 6</b> .....	37
<b>Figura 1</b> .....	29
<b>Figura 2</b> .....	40
<b>Figura 3</b> .....	41
<b>Figura 4</b> .....	42

## Introducción

La adolescencia es una etapa del desarrollo caracterizada por importantes cambios a nivel emocional, social y cognitivo, en la que los individuos enfrentan nuevas demandas relacionadas con la construcción de la identidad, la autonomía y las relaciones interpersonales (World Health Organization [WHO], 2015). Por este motivo, la gestión emocional adquiere un papel fundamental, ya que permite a los adolescentes reconocer, comprender y regular sus emociones frente a situaciones de estrés, conflicto o presión social (Gross, 2015). Sin embargo, no todos los adolescentes desarrollan estas habilidades de la misma manera, lo que ha generado un creciente interés en comprender los factores que influyen en este proceso.

Uno de los factores más relevantes en el desarrollo emocional es el apego, entendido como el vínculo afectivo que se establece entre el individuo y sus figuras de cuidado desde las primeras etapas de la vida. Las experiencias tempranas con los cuidadores influyen en la forma en que las personas interpretan sus emociones, responden ante situaciones de estrés y establecen relaciones interpersonales a lo largo del desarrollo (Bowlby, 1969). Así los estilos de apego pueden influir en la manera en que los adolescentes gestionan sus emociones, favoreciendo o dificultando el uso de estrategias adaptativas.

A pesar de la relevancia de esta relación, la evidencia científica sobre los estilos de apego y su asociación con la gestión emocional en adolescentes se encuentra dispersa y presenta diferencias en cuanto a enfoques metodológicos, contextos y tipos de muestra. Además, se observa una cantidad limitada de estudios que aborden de manera específica esta relación en población adolescente. Por este motivo, resulta necesario organizar y sintetizar la información disponible, con el fin de obtener una visión más clara del estado actual del conocimiento en esta área.

Para la presente investigación se plantea la siguiente pregunta: ¿Qué se ha estudiado sobre los estilos de apego y su asociación con la gestión emocional en adolescentes?

Para dar respuesta a esta pregunta, se establece como objetivo general, mapear la evidencia científica disponible acerca de la gestión emocional en adolescentes según sus estilos de apego. Igualmente, se plantean como objetivos específicos, identificar los estudios científicos que abordan esta relación, describir los principales enfoques teóricos y metodológicos utilizados, caracterizar los estilos de apego y las estrategias de gestión emocional más frecuentemente abordados, e identificar vacíos de investigación y líneas futuras de estudio.

Dado el carácter descriptivo y exploratorio de la investigación, no se plantea una hipótesis específica, ya que el propósito principal es analizar y organizar la evidencia existente sobre el tema.

Finalmente, el presente trabajo se estructura en tres capítulos. En el primer capítulo se desarrolla el marco teórico y el estado del arte, en el cual se abordan los principales conceptos relacionados con los estilos de apego, la gestión emocional y la adolescencia. En el segundo capítulo se presenta la metodología empleada, describiendo el tipo de investigación, criterios de inclusión y exclusión, fuentes de información y proceso de selección de estudios. En el tercer capítulo se exponen los resultados obtenidos a partir de la revisión, así como su análisis e interpretación, permitiendo responder a la pregunta de investigación planteada.

## **Capítulo 1. Marco Teórico y Estado Del Arte**

### **1.1 Teoría del Apego**

#### ***1.1.1 Conceptualización de la Teoría Del Apego***

La teoría del apego se centra en la comprensión de los vínculos afectivos que se establecen entre el niño y sus cuidadores, los cuales cumplen un papel importante en el desarrollo emocional y social (Bowlby, 1988, como se cita en Cassidy y Shaver, 2016). El apego es un sistema con el que el niño nace y que lo lleva a acercarse a su cuidador o cuidadores cuando se siente mal o en peligro, ya que esto lo ayuda a sentirse protegido (Mikulincer y Shaver, 2016).

De acuerdo con Cassidy y Shaver (2016), el apego no solo consiste en la búsqueda de cercanía física, sino también emocional, la cual proporciona seguridad y confianza. Según estos autores este vínculo le permite al niño explorar su entorno de manera más autónoma, al contar con la disponibilidad de una figura que actúa como soporte emocional. Además, el apego se considera un proceso dinámico que integra aspectos biológicos, emocionales y relacionales a lo largo del desarrollo (Del Giudice, 2018).

Las experiencias tempranas con los cuidadores influyen en cómo el individuo percibe y responde a las relaciones interpersonales (Mikulincer y Shaver, 2016). Estas experiencias influyen en cómo la persona construye la imagen de sí misma y de los demás, lo cual guía la forma en que interpreta sus emociones y establece relaciones en etapas posteriores del desarrollo. (Fraley y Roisman, 2018).

#### ***1.1.2. Función Adaptativa del Apego***

La función adaptativa del apego hace referencia al papel que cumple este vínculo en la protección y supervivencia del niño, especialmente en situaciones de peligro, estrés o malestar

(Mikulincer y Shaver, 2016). De esta manera, el niño tiende a buscar la cercanía de sus figuras de cuidado, lo que le permite sentirse seguro y reducir el estrés frente a situaciones que percibe como amenazantes.

El apego no solo cumple una función biológica, sino también emocional, ya que favorece el desarrollo de una sensación de seguridad que permite al niño enfrentar su entorno de manera más confiada. Cuando el cuidador responde de forma sensible y constante, el niño va aprendiendo progresivamente a reconocer y manejar sus emociones, lo que contribuye al desarrollo de una regulación emocional más adecuada (Brumariu, 2015).

Además, desde una perspectiva evolutiva, el apego puede entenderse como un mecanismo que facilita la adaptación al entorno, ya que incrementa las probabilidades de protección y cuidado durante las primeras etapas de la vida (Del Giudice, 2018). Por este motivo, se puede interpretar que la calidad del vínculo establecido influye en la forma en que el individuo afronta el estrés y regula sus emociones a lo largo del desarrollo.

### ***1.1.3. Base Segura y Modelos Operativos Internos***

Según Cassidy y Shaver (2016), la base segura es uno de los conceptos centrales dentro de la teoría del apego y hace referencia a la función que cumple la figura de cuidado como un punto de apoyo emocional para el niño. Esto implica que cuando el cuidador está disponible y responde de manera sensible y consciente, el niño desarrolla una sensación de seguridad que le permite explorar su entorno con mayor confianza. Por este motivo, el niño no solo se siente protegido, sino que también puede alejarse temporalmente de la figura de apego para interactuar con su entorno, sabiendo que puede regresar a ella en caso de necesitar consuelo, apoyo o protección.

Mikulincer y Shaver (2016) señalan que, a través de las experiencias tempranas, el niño comienza a formar ideas sobre sí mismo y sobre los demás, las cuales se corresponden a los modelos operativos internos, concepto originalmente propuesto por Bowlby (1988, como se cita en Mikulincer y Shaver, 2016). Estos autores explican que los modelos operativos funcionan como una guía interna que orienta la forma en que la persona se vincula con los demás, ya que influyen en cómo interpreta las conductas de otros, expresa sus emociones y responde ante situaciones de cercanía, rechazo o conflicto. De esta manera, el niño va desarrollando expectativas sobre cómo serán las personas que lo rodean, en términos de disponibilidad, apoyo y respuesta emocional, así como sobre su propio valor dentro de las relaciones. Por ejemplo, cuando las experiencias tempranas han sido consistentes y seguras, es más probable que la persona desarrolle confianza en los demás y una mayor seguridad emocional; en cambio, cuando estas experiencias han sido inestables o poco sensibles, pueden generar dificultades en la forma de relacionarse, como desconfianza, evitación o mayor tendencia a sentirse rechazado (Brumariu, 2015).

## **1.2 Estilos de Apego**

Los estilos de apego hacen referencia a los patrones relativamente estables de pensamiento, emoción y comportamiento que las personas desarrollan en sus relaciones a partir de las experiencias tempranas con sus figuras de cuidado, además, estos reflejan la manera en que el individuo percibe a los demás, regula sus emociones y se vincula afectivamente en distintos contextos interpersonales (Mikulincer y Shaver, 2016).

### ***1.2.1 Apego Seguro***

Según Ainsworth et al. (1978), el apego seguro está caracterizado por una relación afectiva estable entre el niño y su cuidador, en la cual el niño se encuentra en un entorno

emocionalmente disponible, en el que recibe atención hacia sus necesidades por parte de sus cuidadores. Los niños con apego seguro utilizan a la figura de apego como una base desde la cual pueden explorar su entorno y a la que pueden recurrir cuando necesitan consuelo. Por esta razón, este tipo de apego se asocia con una mayor seguridad emocional y con respuestas más adaptativas frente a situaciones estresantes.

A lo largo del desarrollo, cuando una persona ha generado este tipo de apego en la niñez, es más probable que establezca vínculos saludables, confíe en los demás y exprese sus emociones de manera adecuada. Además, en la adolescencia, este patrón favorece una mejor regulación emocional y una mayor capacidad para afrontar situaciones de estrés, lo que contribuye al desarrollo de relaciones interpersonales más estables y satisfactorias (Groh et al., 2017)

### ***1.2.2 Apego Inseguro Ambivalente***

El apego inseguro ambivalente, también conocido como ansioso, se desarrolla generalmente en contextos donde las respuestas del cuidador son inconsistentes o impredecibles. En estos casos, el niño no logra anticipar si sus necesidades emocionales serán atendidas, lo que llega a generar una búsqueda constante de cercanía y se muestra muy sensible ante la separación (Ainsworth et al., 1978). Como resultado, el niño puede reaccionar de manera intensa emocionalmente y presentar dificultades para calmarse por sí mismo.

A lo largo del desarrollo, este patrón puede manifestarse mediante conductas ansiosas en relaciones interpersonales, dependencia afectiva y dificultades para enfrentar situaciones que resultan estresantes si no tiene un apoyo externo. Durante la adolescencia, el apego ambivalente suele relacionarse con una gestión emocional poco estable, misma que está caracterizada por una alta reactividad emocional (Zimmermann e Iwanski, 2014).

### ***1.2.3 Apego Inseguro Evitativo***

Según Ainsworth et al., (1978), el apego inseguro evitativo se desarrolla generalmente en contextos donde los cuidadores se muestran emocionalmente distantes o poco disponibles frente a las necesidades afectivas del niño. En este tipo de apego, el niño aprende a minimizar la expresión de sus emociones y evita la búsqueda de cercanía y cuidado, ya que sus intentos por recibir consuelo no suelen ser atendidos de la manera que espera.

A lo largo del desarrollo, las personas que formaron este tipo de apego, pueden tener una tendencia a reprimir las emociones y a mantener distancia emocional en las relaciones interpersonales, dificultando el reconocimiento y la expresión de sus propios estados afectivos. Durante la adolescencia, este estilo de apego suele estar asociado con mayores dificultades en la gestión de emociones, especialmente en situaciones donde el apoyo emocional es fundamental, y a la vez problemas para establecer vínculos cercanos y poder expresar sus necesidades afectivas de manera abierta y libre (Mikulincer y Shaver, 2016).

### ***1.2.4 Apego Desorganizado***

El apego desorganizado, a diferencia de los demás estilos de apego no presenta un patrón definido de relación con la figura del cuidador. Main y Solomon (1990) señalan que este tipo de apego suele desarrollarse cuando el cuidador, que debería ser una fuente de protección, se convierte también en una fuente de temor o presenta conductas impredecibles. En estos contextos, el niño experimenta una contradicción emocional, ya que busca cercanía, pero al mismo tiempo siente miedo frente a la figura de apego. Como resultado, pueden observarse conductas desorganizadas y dificultades para regular las emociones (Granqvist et al., 2017).

A lo largo del desarrollo, este patrón se asocia con problemas en la gestión emocional, ya que el niño no logra contar con estrategias consistentes para enfrentar situaciones

emocionalmente demandantes. Por este motivo, durante la adolescencia, el apego desorganizado se vincula con una mayor vulnerabilidad emocional, dificultades en las relaciones interpersonales y problemas para manejar el estrés y las emociones intensas (Liotti, 2017).

### ***1.2.5 Apego a lo Largo del Ciclo Vital***

Aunque los patrones de apego desarrollados en la infancia tienden a influir en la forma en que las personas establecen relaciones en etapas posteriores, estos no son completamente fijos, sino que pueden mantenerse o modificarse a lo largo del tiempo, dependiendo de las experiencias relacionales de la persona (Fraley y Roisman, 2019).

Según Cassidy y Shaver (2016), durante la infancia el apego se manifiesta principalmente a través de la búsqueda de cercanía física y contacto con las figuras de cuidado, especialmente en situaciones de malestar o peligro. Pero también se refleja en la forma en que el niño establece relaciones con otras personas, especialmente con sus pares. Los niños que han desarrollado vínculos seguros tienden a mostrar mayor confianza, habilidades sociales más adecuadas y una mejor capacidad para expresar y gestionar sus emociones, pero cuando el apego ha sido inseguro, pueden presentarse dificultades en la interacción social, como problemas para confiar en los demás, mayor dependencia o evitación en las relaciones (Brumariu, 2015).

En la siguiente etapa del desarrollo, la adolescencia, Según Allen y Tan (2016), el apego adquiere una mayor complejidad, ya que el individuo comienza a enfrentar nuevas demandas emocionales y sociales, como la construcción de su identidad, búsqueda de independencia, necesidad de pertenencia y consolidación de relaciones interpersonales.

Estas demandas implican un equilibrio entre la necesidad de cercanía y el desarrollo de la autonomía, los autores también mencionan que, en esta etapa, las figuras de apego siguen siendo importantes, especialmente los padres, pero el adolescente empieza a depender menos de una

proximidad física y más de una disponibilidad emocional, la cual la busca tanto en sus figuras de cuidado, como en sus pares y en sus primeras relaciones afectivas. Esto se refleja en la manera en que busca apoyo, maneja sus emociones y establece vínculos con los demás (Zimmermann e Iwanski, 2014).

En cambio, en la adultez, según Mikulincer y Shaver (2016), el apego se manifiesta especialmente en los vínculos de pareja, donde se ponen en juego los patrones vinculares desarrollados en etapas anteriores, los autores agregan también que en esta etapa, la necesidad de cercanía y apoyo emocional se expresa a través de la confianza, intimidad y la capacidad de mantener relaciones estables, así como en la forma en que las personas afrontan situaciones de conflicto o estrés dentro de sus vínculos. Además, según los autores, en esta etapa, los modelos operativos internos siguen influyendo en cómo la persona percibe a los demás y a sí mismo dentro de las relaciones, lo que se refleja en la forma en que busca apoyo, expresa sus emociones y maneja autonomía. De esta manera, el apego en la adultez no sólo se mantiene, sino que adquiere nuevas formas de expresión, adaptándose a las demandas propias de las relaciones interpersonales y afectivas en esta etapa del desarrollo.

Y para finalizar, según Gillath et al. (2016), en la adultez mayor el apego continúa teniendo un papel importante en la vida emocional del individuo, aunque se adapta a las características propias de esta etapa. En este periodo, las relaciones significativas, como la pareja, familia o figuras cercanas, adquieren un valor fundamental como fuente de apoyo, seguridad y compañía. De igual manera, los autores afirman que el apego se muestra en cómo estas personas afrontan situaciones propias del envejecimiento, como cambios en la salud, pérdida de seres queridos o la necesidad de mayor apoyo emocional. Por este motivo, la calidad

de los vínculos establecidos a lo largo de la vida influye en el bienestar emocional y en la forma en que el individuo enfrenta estas experiencias.

### **1.3 Gestión Emocional**

La gestión emocional se entiende como la capacidad de reconocer, comprender y manejar las emociones, así como de expresarlas de manera adecuada en diferentes contextos. Esta capacidad no implica evitar las emociones, sino aprender a regularlas de manera adaptativa (Gross, 1999; Compas et al., 2017). Sin embargo, Aldao et al. (2010) señalan que la gestión emocional puede entenderse como un proceso dinámico que se ajusta a las demandas del entorno y a las experiencias del individuo a lo largo del desarrollo.

También, Ford y Gross (2019) explican que la manera en que las personas reconocen, expresan y regulan sus emociones puede modificarse con el tiempo, especialmente en función de nuevas experiencias emocionales y sociales. De este modo, la gestión emocional no se considera un proceso fijo, sino una capacidad que se encuentra en constante construcción y cambio.

#### ***1.3.1 Componentes de la Gestión Emocional***

La gestión emocional no se limita únicamente a la regulación de las emociones, sino que conlleva un conjunto de procesos más amplios que según Gross (2015), incluyen: reconocimiento, comprensión, expresión y manejo de las experiencias emocionales

- El reconocimiento emocional hace referencia a la capacidad de identificar y tomar conciencia de los propios estados emocionales. Este proceso constituye un paso fundamental dentro de la gestión emocional, ya que permite a la persona detectar qué está sintiendo en un momento determinado. Esta habilidad facilita una mayor claridad emocional, lo que resulta esencial para poder responder de manera adecuada ante distintas situaciones.

- La comprensión emocional implica la capacidad de interpretar el origen, las causas y el significado de las emociones. Lo que significa que comprender las emociones permite a la persona dar sentido a sus experiencias emocionales, lo cual contribuye a una mejor adaptación psicológica, sin embargo, este proceso favorece la reflexión sobre lo que se siente y facilita la toma de decisiones más ajustadas al contexto (Compas et al., 2017).
- La expresión emocional se refiere a la manera en que las emociones son comunicadas y manifestadas en los distintos contextos sociales. El modo en que las personas expresan sus emociones influye en la calidad de sus relaciones interpersonales y en la forma en que los demás responden ante ellas, por tal motivo, una expresión emocional adecuada permite transmitir estados internos de manera clara y socialmente adaptativa.

Gross, (2015) también afirma que la regulación emocional consiste en la capacidad de modular la intensidad, duración y expresión de las emociones mediante el uso de estrategias adecuadas. De acuerdo con el autor, este componente es esencial para la adaptación, ya que permite a las personas manejar el estrés y responder de manera más funcional ante distintas situaciones. De igual manera, Compas et al. (2017) destacan que una regulación emocional adecuada favorece el bienestar psicológico y el ajuste social.

### ***1.3.2 Desarrollo de la Gestión Emocional a lo Largo del Ciclo Vital***

La gestión emocional no se desarrolla de manera inmediata, sino que se construye progresivamente a lo largo del ciclo vital (Saarni, 1999, como se cita en Compas et al., 2017). En base a esta definición, se puede interpretar que la gestión emocional puede entenderse como un proceso dinámico que evoluciona conforme el individuo adquiere mayores recursos para manejar sus experiencias emocionales.

Según Compas et al. (2017), durante la infancia, la gestión emocional se caracteriza por una fuerte dependencia de las figuras de cuidado, ya que los niños aún no cuentan con la capacidad de regular sus emociones de forma autónoma. Sin embargo, en esta etapa, las habilidades emocionales comienzan a desarrollarse a partir de la interacción con los cuidadores, quienes ayudan a contener, interpretar y responder a las emociones del niño. Estas experiencias permiten el desarrollo progresivo del reconocimiento y la expresión emocional, sentando las bases para una regulación más compleja en etapas posteriores.

En cambio, según Allen y Tan (2016), en la adolescencia, la gestión emocional resulta ser más compleja debido a las demandas emocionales y sociales propias de esta etapa, lo cual se habló de una manera más específica en el apartado 1.3. Además, los autores explican que los adolescentes enfrentan el desafío de regular emociones más intensas, al mismo tiempo que desarrollan una mayor autonomía. También, Zimmermann e Iwanski (2014) señalan que la capacidad para gestionar emociones en esta etapa está influida por las experiencias previas, lo que se refleja en la forma en que los adolescentes afrontan el estrés, expresan sus emociones y establecen relaciones interpersonales.

Por el contrario, Gross (2015), afirma que en la etapa de la adultez, la gestión emocional se evidencia con mayor capacidad para regular las emociones de manera autónoma y adaptativa, ya que las personas utilizan estrategias más complejas para manejar sus emociones, lo que les permite afrontar de manera más efectiva situaciones de estrés y mantener relaciones interpersonales más estables. Para los adultos, la gestión emocional se consolida como una habilidad fundamental para el bienestar psicológico y la adaptación a las distintas demandas del entorno. Finalmente, también habla acerca de cómo la gestión emocional en la adultez se caracteriza con una mayor capacidad para regular las emociones de manera adaptativa,

especialmente frente a situaciones como cambios en la salud, pérdidas o transformaciones en el entorno social. El autor también señala que, en esta etapa, las personas tienden a utilizar estrategias más eficientes para manejar sus emociones, lo que favorece el bienestar emocional y la estabilidad psicológica.

De esta manera, a través de estas definiciones, se puede apreciar que la gestión emocional continúa desarrollándose y adaptándose a las demandas propias de cada etapa del ciclo vital.

### ***1.3.3 Factores que Influyen en la Gestión Emocional***

Según Compas et al. (2017), cuando las estrategias de gestión emocional llegan a ser lo suficientemente adaptativas, facilitan un mejor equilibrio afectivo y una mayor capacidad para afrontar las demandas del entorno. Por el contrario, las dificultades en estos procesos pueden asociarse con problemas de ajuste emocional y relacional. Por esta razón, la gestión emocional se considera un elemento clave para comprender el funcionamiento emocional durante etapas del desarrollo caracterizadas por mayores exigencias, como la adolescencia (Aldao et al., 2016)

Dentro de estos factores, se encuentran los relacionales, que según Morris et al. (2007), hacen referencia a las experiencias de interacción con otras personas, especialmente con las figuras de cuidado durante las primeras etapas del desarrollo. Los autores también señalan que el entorno familiar cumple un papel fundamental en el aprendizaje de la gestión emocional, ya que los cuidadores actúan como modelos que enseñan, de manera directa o indirecta, cómo reconocer, expresar y regular las emociones. Estas interacciones influyen significativamente en la forma en que el individuo desarrolla sus habilidades emocionales a lo largo del tiempo.

A diferencia de los factores contextuales, que según Eisenberg et al. (2010) estos incluyen los entornos sociales y culturales en los que se desenvuelve el individuo, como la escuela, el grupo de pares y la cultura. Además, los autores explican que estos contextos influyen

en las normas y expectativas sobre la expresión emocional, así como en las oportunidades que tiene la persona para desarrollar sus habilidades emocionales. De esta manera, el contexto social puede facilitar o dificultar el desarrollo de una gestión emocional adecuada.

## **1.4 Adolescencia**

### ***1.4.1 Definición y Características de la Adolescencia***

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (World Health Organization [WHO], 2015), la adolescencia se define como una etapa del desarrollo humano caracterizada por profundos cambios a nivel biológico, cognitivo, emocional y social, los cuales marcan la transición entre la infancia y la adultez. Este periodo comprende aproximadamente desde los 10 hasta los 19 años y se distingue por una reorganización significativa de la identidad personal, emocional y relacional. Durante esta etapa, los adolescentes comienzan a construir una mayor autonomía emocional y, al mismo tiempo, a enfrentar nuevas demandas sociales y afectivas, lo que convierte a la adolescencia en un periodo especialmente sensible para el desarrollo emocional.

### ***1.4.2 Desarrollo Emocional en la Adolescencia***

De acuerdo con Steinberg (2005), el desarrollo emocional en la adolescencia se caracteriza por una reorganización progresiva de las capacidades afectivas, en la cual los jóvenes comienzan a experimentar emociones con mayor intensidad y complejidad. Durante esta etapa no solo se amplía el repertorio emocional, sino que también se fortalece por la capacidad para identificar, diferenciar y reflexionar sobre los propios estados afectivos. Sin embargo, este proceso no ocurre de manera uniforme, ya que las habilidades de regulación emocional aún se encuentran en consolidación (Sillers et al., 2012).

Desde el enfoque del desarrollo, Steinberg (2005), también señala que la adolescencia implica un equilibrio inestable entre mayor reactividad emocional y un sistema de control cognitivo que todavía está en proceso de maduración. Esto puede generar respuestas emocionales más intensas ante situaciones de conflicto, presión social o estrés académico. Además, según una investigación realizada por Blakemore y Mills (2014), demostró que los cambios neurobiológicos propios de esta etapa influyen en la sensibilidad frente a recompensas sociales y en la interpretación de estímulos emocionales, lo que puede incrementar la vulnerabilidad emocional en determinados contextos.

A pesar de estas características, la adolescencia también representa una etapa de crecimiento emocional importante, Los jóvenes desarrollan mayor capacidad para comprender emociones complejas, como ambivalencia afectiva, y comienzan a construir estrategias más elaboradas para enfrentar situaciones emocionalmente demandantes. Aun así, la eficacia de estas estrategias depende en gran parte de los recursos emocionales adquiridos previamente, así como de la calidad de los vínculos afectivos establecidos en etapas anteriores del desarrollo (Allen y Tan, 2016; Zimmermann e Iwanski, 2014).

#### ***1.4.3 Cambios Cognitivos, Sociales y Afectivos***

Según Steinberg (2005), durante la adolescencia se producen transformaciones importantes a nivel cognitivo, social y afectivo que influyen directamente en la manera en que los jóvenes interpretan y manejan sus expresiones emocionales. De acuerdo con el autor, a nivel cognitivo se desarrolla un pensamiento más abstracto y reflexivo, lo que permite analizar situaciones desde diferentes perspectivas y cuestionar normas previamente establecidas, por consiguiente, este avance favorece una mayor comprensión de los propios estados emocionales, aunque no siempre implica un control emocional completamente consolidado.

En cambio, en el plano social, según Brown y Larson (2009), los grupos de otros adolescentes, obtienen un papel central en la construcción de la identidad y validación emocional. La necesidad de pertenencia, aceptación y reconocimiento pueden hacer más intensas las experiencias afectivas, especialmente en situaciones de aceptación o rechazo. Del mismo modo, Steinberg (2005) asegura que una red más amplia de relaciones hacia amistades y vínculos románticos implican nuevos desafíos emocionales que requieren el uso de estrategias más complejas para gestionar conflictos, expectativas y cambios.

Finalmente, desde el punto de vista afectivo, según Silvers et al. (2012), estos cambios vienen acompañados de una mayor sensibilidad frente a estímulos emocionales y una variabilidad en el estado del ánimo. En un estudio experimental realizado en Estados Unidos por Somerville (2010), con una muestra de adolescentes y jóvenes adultos, se analizó la respuesta emocional de adolescentes y adultos ante estímulos sociales mediante tareas experimentales que evaluaban la sensibilidad al juicio de otros. Los resultados mostraron que los adolescentes presentaban una mayor reactividad emocional, especialmente en contextos sociales, evidenciando respuestas más intensas frente a situaciones de evaluación o exclusión. Estos hallazgos permiten comprender que, durante la adolescencia, las emociones tienden a experimentarse con mayor intensidad, mientras que los mecanismos de regulación aún se encuentran en proceso de desarrollo.

#### ***1.4.4 Vulnerabilidad Emocional y Estrés en Adolescentes***

Según Compas et al. (2017), la adolescencia también se asocia con un incremento en la exposición a situaciones de alto estrés, como cambios académicos, conflictos familiares, presión social y construcción de la identidad personal. Estas demandas pueden generar tensiones emocionales que ponen a prueba las habilidades de gestión emocional desarrolladas previamente.

Además, estos mismos autores, a través de una revisión de múltiples investigaciones empíricas, encontraron que los adolescentes que utilizan estrategias de regulación emocional más adaptativas presentan menores niveles de estrés, ansiedad y depresión, así como un mejor bienestar psicológico general. A diferencia de aquellos que presentan dificultades para gestionar sus emociones, tienden a mostrar mayores problemas de ajuste emocional. Estos hallazgos evidencian que la manera en que los adolescentes enfrentan sus experiencias emocionales influyen directamente en su bienestar y capacidad de adaptación.

## **1.5 Relación entre Estilos de Apego y Gestión Emocional en la Adolescencia**

### ***1.5.1 Influencia del Apego en la Gestión Emocional***

Según Milkuciner y Shaver (2016), los estilos de apego proporcionan un marco a partir del cual la persona desarrolla estrategias emocionales que guían su forma de responder ante situaciones de estrés e interacción social. De esta forma, el apego no solo determina la forma en que se establecen los vínculos afectivos, sino también la manera en que se gestionan las experiencias emocionales a lo largo del desarrollo.

### ***1.5.2 Evidencia Empírica en Población Adolescente***

En el estudio realizado por Zimmermann e Iwanski (2014), cuyo objetivo fue analizar la relación entre los estilos de apego y la regulación emocional en adolescentes, se evaluó una muestra de población adolescente mediante instrumentos psicométricos orientados a medir dichas variables. Los resultados evidenciaron que los adolescentes con apego seguro presentaban una mayor capacidad para regular sus emociones de manera adaptativa, mientras que aquellos con estilos de apego inseguro mostraban mayores dificultades en el manejo emocional, incluyendo una mayor reactividad y menor control emocional. Lo conseguido en este estudio

permite comprender que el tipo de apego influye directamente en la forma en que los adolescentes gestionan sus emociones.

De manera similar, en el estudio realizado por Groh et al. (2017), cuyo objetivo fue examinar la relación entre el apego temprano y el desarrollo socioemocional a lo largo del tiempo, se llevó a cabo un meta-análisis que integró resultados de múltiples investigaciones en población infantil y adolescente. Los autores encontraron que el apego seguro se asocia con un mejor ajuste emocional, mayor bienestar psicológico y relaciones interpersonales más satisfactorias, mientras que el apego inseguro se relaciona con dificultades emocionales y problemas en la adaptación. Esto evidencia que las experiencias tempranas de apego tienen un impacto duradero en la forma en que las personas manejan sus emociones a lo largo del desarrollo.

Con resultados similares, Alcindor-Huelva et al. (2022) analizaron la relación entre estilos de apego y dificultades en la regulación emocional en adolescentes mujeres entre 16 y 19 años. El estudio de tipo cuantitativo y de diseño correlacional, empleó la Escala de Dificultades en la Regulación Emocional (DERS) y cuestionarios de apego, los resultados mostraron que el apego seguro se relacionaba con menor impulsividad, mayor claridad emocional y mejor control de emociones negativas. Por lo contrario, los estilos de apego ansioso y evitativo se asociaron con mayores niveles de desregulación emocional, especialmente en dimensiones como la falta de control ante emociones intensas.

Así mismo, Mayorga y Vega (2021), en un estudio cuyo objetivo fue analizar la relación entre los estilos de apego y las estrategias de regulación emocional en jóvenes latinoamericanos, emplearon un diseño cuantitativo de tipo correlacional para evaluar dichas variables. Los resultados identificaron que quienes presentaban apego seguro utilizaban con mayor frecuencia

estrategias adaptativas como la reevaluación cognitiva y la búsqueda de apoyo social. En cambio, los participantes con apego inseguro mostraban mayor tendencia a estrategias como la supresión emocional y la evitación, las cuales se vincularon con mayores niveles de malestar emocional.

En base a los estudios revisados, se puede afirmar, como se mencionó anteriormente, que el apego no solo influye en la formación de los vínculos afectivos, sino también en el desarrollo de la gestión emocional. En particular, durante la adolescencia, etapa caracterizada por una mayor intensidad emocional, la calidad del apego se convierte en un factor clave que puede facilitar o dificultar la regulación emocional y el bienestar psicológico. Además, muestran que la gestión emocional puede funcionar como un factor mediador entre el apego y el bienestar psicológico, lo que refuerza la importancia de abordar ambas variables de manera integrada en el estudio del desarrollo adolescente.

## **1.6 Síntesis Teórica**

A partir de lo expuesto, se puede observar que los estilos de apego y la gestión emocional se encuentran estrechamente relacionados, especialmente durante la adolescencia, etapa caracterizada por una alta intensidad emocional y demandas sociales complejas. Por este motivo, se puede interpretar que las experiencias tempranas influyen en cómo los adolescentes gestionan sus emociones. A continuación, en la Tabla 1, se presenta una síntesis de los principales estilos de apego y sus características emocionales, relacionales y de gestión emocional, con el fin de facilitar la comprensión comparativa entre los mismos.

**Tabla 1**

*Características de los estilos de apego*

<b>Estilo de</b>	<b>Características</b>	<b>Características</b>	<b>Gestión emocional</b>
------------------	------------------------	------------------------	--------------------------

<b>apego</b>	<b>emocionales</b>	<b>relacionales</b>	
Seguro	Seguridad emocional, confianza, adecuada expresión emocional.	Relaciones estables, confianza en los demás, búsqueda de apoyo.	Gestión emocional adaptativa, adecuada expresión y afrontamiento del estrés.
Inseguro ambivalente	Alta reactividad emocional, ansiedad, dificultad para calmarse.	Dependencia afectiva, necesidad constante de cercanía.	Gestión emocional inestable, dificultades para manejar emociones intensas.
Inseguro evitativo	Represión emocional, dificultad para reconocer emociones.	Distanciamiento emocional, evitación de vínculos cercanos.	Dificultades en la expresión emocional y manejo de necesidades afectivas.
Inseguro desorganizado	Contradicción emocional, miedo, desregulación emocional.	Relaciones inestables, confusión en la búsqueda de apoyo.	Dificultades en la gestión emocional y afrontamiento del estrés.

*Nota. Tabla de elaboración propia a partir de la literatura revisada de Bowlby (1988), Ainsworth et al. (1978), Main y Solomon (1990), Mikulincer y Shaver (2016) y Gross (1995, 2015).*

## Capítulo 2. Metodología

### Pregunta de Investigación

¿Qué se ha estudiado sobre los estilos de apego y su asociación con la gestión emocional en adolescentes?

### Objetivo General:

Mapear la evidencia científica disponible acerca de la gestión emocional en adolescentes según sus estilos de apego

### Objetivos Específicos:

Identificar los estudios científicos que abordan la gestión emocional en adolescentes en relación con los estilos de apego, publicados entre 2015 y 2025.

Describir los principales enfoques teóricos y metodológicos utilizados.

Caracterizar los estilos de apego y las estrategias de gestión emocional más frecuentemente abordados en los estudios revisados.

Identificar vacíos de investigación y líneas futuras de estudio a partir de la evidencia disponible.

### Tipo de Investigación

La presente investigación se desarrolló bajo un enfoque cualitativo. El estudio se realizó bajo la modalidad de Revisión de Alcance, cuyo propósito fue mapear la evidencia científica reciente sobre la influencia de los estilos de apego en la gestión emocional durante la adolescencia.

Este tipo de revisión permitió organizar los principales aportes teóricos y empíricos sobre el tema, así como identificar vacíos de investigación que contribuyan a orientar futuros estudios en esta área. De igual manera, la investigación tuvo un carácter transversal, ya que el análisis de

la información se realizó en un solo momento, a partir de la recopilación y revisión de estudios publicados en el periodo establecido.

En cuanto al criterio temporal, se incluyeron estudios publicados entre los años 2015 y 2025, con el fin de tomar en cuenta evidencia científica reciente y pertinente. Del mismo modo, se incorporaron fuentes teóricas clásicas que permitieron fundamentar los conceptos centrales relacionados con el apego y la gestión emocional.

### **Criterios de Inclusión**

Se incluyeron estudios académicos que aborden la relación entre los estilos de apego y la gestión emocional en población adolescente, desde los 10 hasta los 19 años. Se consideraron investigaciones publicadas entre los años 2015 y 2025, disponibles en idioma español o inglés y con acceso a texto completo. Del mismo modo, se incluyeron artículos científicos, tesis doctorales, tesis de pregrado, tesis de maestría, libros académicos y revisiones de literatura provenientes de bases de datos científicas reconocidas, siempre que hayan presentado respaldo académico y pertinencia con los objetivos del estudio.

### **Criterios de Exclusión**

Se excluyeron documentos que no se relacionen directamente con las variables de interés, estudios centrados exclusivamente en población infantil o adulta, publicaciones duplicadas y documentos sin carácter académico o científico, tales como ensayos de opinión, artículos de divulgación, o fuentes no arbitradas.

### **Instrumento**

Para representar el proceso de identificación, selección y exclusión de los estudios incluidos en la revisión, se utilizó el diagrama de flujo PRISMA-ScR, el cual permitió estructurar de manera sistemática las diferentes fases del proceso de búsqueda y selección de la literatura

científica. Esta herramienta facilitó la transparencia metodológica al mostrar el número de registros identificados, los estudios evaluados para su elegibilidad y aquellos finalmente incluidos en la revisión.

El uso del diagrama de flujo PRISMA-ScR permite organizar visualmente el proceso de depuración de los artículos encontrados en las bases de datos, considerando los criterios de inclusión y exclusión establecidos en la investigación. Este procedimiento contribuye a garantizar la claridad y rigurosidad en el proceso de selección de los estudios analizados (Tricco et al., 2018).

### **Fuentes de Información**

Para el desarrollo de la presente investigación se utilizaron fuentes de información académicas y científicas reconocidas, con el fin de garantizar la calidad y validez de los estudios incluidos en la revisión. Se utilizaron bases de datos académicas, tales como Scielo, PubMed, Redalyc, Dialnet y Web of Science, debido a que estas plataformas permiten realizar búsquedas avanzadas mediante criterios como autor, título, palabras clave y tipo de documento, además de ofrecer indicadores de calidad científica.

De manera complementaria, se utilizó Google Scholar con el fin de ampliar la evidencia disponible e identificar estudios relevantes que no fueron recuperados en la búsqueda inicial en bases de datos científicas. Esta estrategia permitió incorporar documentos adicionales que cumplieran con los criterios de inclusión establecidos en la presente revisión.

El uso de estas fuentes permite asegurar que la información analizada cuente con respaldo académico y contribuya a una revisión rigurosa sobre los estilos de apego y la gestión emocional en adolescentes.

### **Estrategia de Búsqueda**

Para la identificación de los estudios incluidos en la presente revisión, se llevó a cabo una estrategia de búsqueda sistemática en diferentes bases de datos académicas reconocidas. Se empleó la opción de búsqueda avanzada en las plataformas Scielo, PubMed, Redalyc, Dialnet y Web of Science, así como en Google Scholar como fuente complementaria.

La búsqueda se realizó principalmente en los campos de título, resumen y año de publicación, utilizando términos relacionados con las variables de estudio en idioma español e inglés. Entre los descriptores empleados se consideró combinaciones como: “estilos de apego”, “gestión emocional”, “regulación emocional” y “adolescentes”, así como sus equivalentes en inglés “attachment styles”, “emotional management”, “emotion regulation” y “adolescents”, o incluso sinónimos, ya sea en cualquiera de los dos idiomas, para ampliar la búsqueda. Para optimizar los resultados, se utilizaron operadores booleanos como AND y OR. A continuación, en la Tabla 2 se puede ver la fórmula de búsqueda que se utilizó en cada base de datos y el número de resultados obtenidos.

**Tabla 2**

*Descriptores utilizados en la estrategia de búsqueda*

<b>Base de datos</b>	<b>Fórmula</b>	<b>Total de resultados</b>
PubMed	("Emotion Regulation"[MeSH Terms] OR "emotion regulation"[tiab] OR "emotional regulation"[tiab] OR "emotional management"[tiab] OR "emotional competence"[tiab] OR "Emotional Intelligence"[MeSH Terms] OR "emotional intelligence"[tiab] ) AND ( "Attachment"[MeSH Terms] OR "attachment styles"[tiab] OR "attachment patterns"[tiab] OR "attachment types"[tiab] ) AND ( "Adolescent"[MeSH Terms] OR adolescent*[tiab] OR teenager*[tiab] OR youth[tiab] OR teen*[tiab]	50

---

	) AND ("2015/01/01"[Date - Publication] : "2025/12/31"[Date - Publication])	
Redalyc	("estilos de apego" OR "apego seguro" OR "apego inseguro" OR "attachment styles") AND ("regulación emocional" OR "gestión emocional" OR "emotion regulation") AND (adolescentes OR adolescencia OR adolescents OR adolescence)	76
Web of Science	("attachment style*" OR "attachment pattern*" OR "secure attachment" OR "insecure attachment") AND ("emotion regulation" OR "emotional regulation" OR "emotion dysregulation") AND (adolescenc* OR "youth")	50
Dialnet	"(apego OR attachment) AND (regulación OR ""emotion regulation"") AND (adolescenc* OR adolescent*)"	52
SciELO	"estilos de apego" AND adolescenc*	11

---

Con el fin de delimitar la búsqueda, se aplicaron filtros correspondientes al periodo de publicación entre los años 2015 y 2025, al idioma (español e inglés) y al tipo de documento, priorizando artículos científicos, tesis doctorales, libros académicos y revisiones de literatura con acceso a texto completo.

Posteriormente, los registros obtenidos fueron revisados mediante la lectura de títulos y resúmenes, con el propósito de seleccionar aquellos estudios que cumplan con los criterios de elegibilidad establecidos. La búsqueda y selección de los estudios se realizó durante un único periodo de tiempo, correspondiente a la etapa de recopilación de información para el desarrollo de la presente tesis.

### **Proceso de Selección de Estudios**

El proceso de selección de los estudios se llevó a cabo de manera sistemática, siguiendo las instrucciones del modelo PRISMA-ScR para revisiones de alcance. En una primera etapa, se realizó la identificación de los registros obtenidos a partir de las bases de datos seleccionadas. Posteriormente, se eliminaron los registros duplicados, apoyándose del uso del gestor de referencias bibliográficas Mendeley.

A continuación, se realizó un primer cribado mediante la revisión de títulos y resúmenes, con el objetivo de descartar los documentos que no se relacionen con los estilos de apego y la gestión emocional, o que no correspondan a población adolescente, conforme a los criterios de inclusión establecidos.

En la siguiente etapa, se realizó la lectura del texto completo de los estudios que cumplieron con los criterios de inclusión, lo que permitió verificar con mayor precisión su relevancia para la revisión. En esta fase, se excluyeron aquellos documentos de carácter teórico que no aportaron evidencia empírica, estudios centrados en poblaciones distintas a la adolescencia e investigaciones que no abordaron de manera conjunta las variables de interés.

El proceso de cribado y selección de los estudios se realizó por la autora de la revisión, de forma independiente, garantizando la aplicación consistente de los criterios de elegibilidad. Finalmente, los estudios seleccionados fueron incluidos en la síntesis y representados mediante el diagrama de flujo PRISMA ScR, el cual permitió visualizar las distintas etapas del proceso de selección. Así mismo, el formato del diagrama fue adaptado al modelo PRISMA 2020, con fines de representación visual.

### **Estrategia de Extracción De Datos**

La extracción de datos se llevó a cabo a partir de los estudios que cumplieron con los criterios de elegibilidad establecidos anteriormente. Con el fin de organizar la información de

manera clara y ordenada, se utilizó una matriz de análisis documental, elaborada específicamente para este estudio, la cual permitió registrar los aspectos más relevantes de cada investigación.

En cada estudio se recopiló información general, como el autor o autores, año de publicación, país o contexto en el que se desarrolló la investigación y tipo de estudio. Así mismo, se registraron características relacionadas con la población, como el rango de edad de los participantes y otros datos generales que fueron considerados relevantes. En relación con el contenido, se extrajeron los principales resultados y aportes vinculados con los estilos de apego y la gestión emocional, así como las conclusiones más relevantes en función de los objetivos de la revisión.

El proceso de extracción de datos se realizó por la autora de la investigación, de manera individual. Cada estudio fue revisado en su totalidad y la información correspondiente registrada en la matriz.

Dado que la presente investigación corresponde a una revisión de alcance, no se realizó una evaluación formal de la calidad metodológica de los estudios incluidos. No obstante, se consideró el respaldo académico de las fuentes y el tipo de publicación, con el fin de asegurar que la información utilizada sea pertinente y confiable.

Finalmente, se realizó una revisión continua de la información registrada, con el propósito de verificar que los datos extraídos correspondan adecuadamente al contenido de cada estudio y mantengan coherencia con los objetivos planteados.

### **Síntesis de Resultados**

La síntesis de los resultados se realizó a partir de la información extraída de los estudios incluidos en la revisión, con el objetivo de organizar y presentar de manera clara los principales hallazgos relacionados con los estilos de apego y la gestión emocional en adolescentes. Para ello,

los datos obtenidos a través de la matriz de análisis documental fueron agrupados y comparados, considerando las coincidencias y diferencias entre las investigaciones revisadas.

La información fue organizada mediante una síntesis narrativa y descriptiva, lo que permitió integrar los resultados de los distintos estudios sin realizar análisis estadísticos. Los hallazgos se presentaron de forma estructurada, identificando patrones generales, tendencias recurrentes y aspectos relevantes que destacan de la literatura analizada. De igual manera, se tomó en cuenta las distintas perspectivas y enfoques metodológicos de los estudios incluidos.

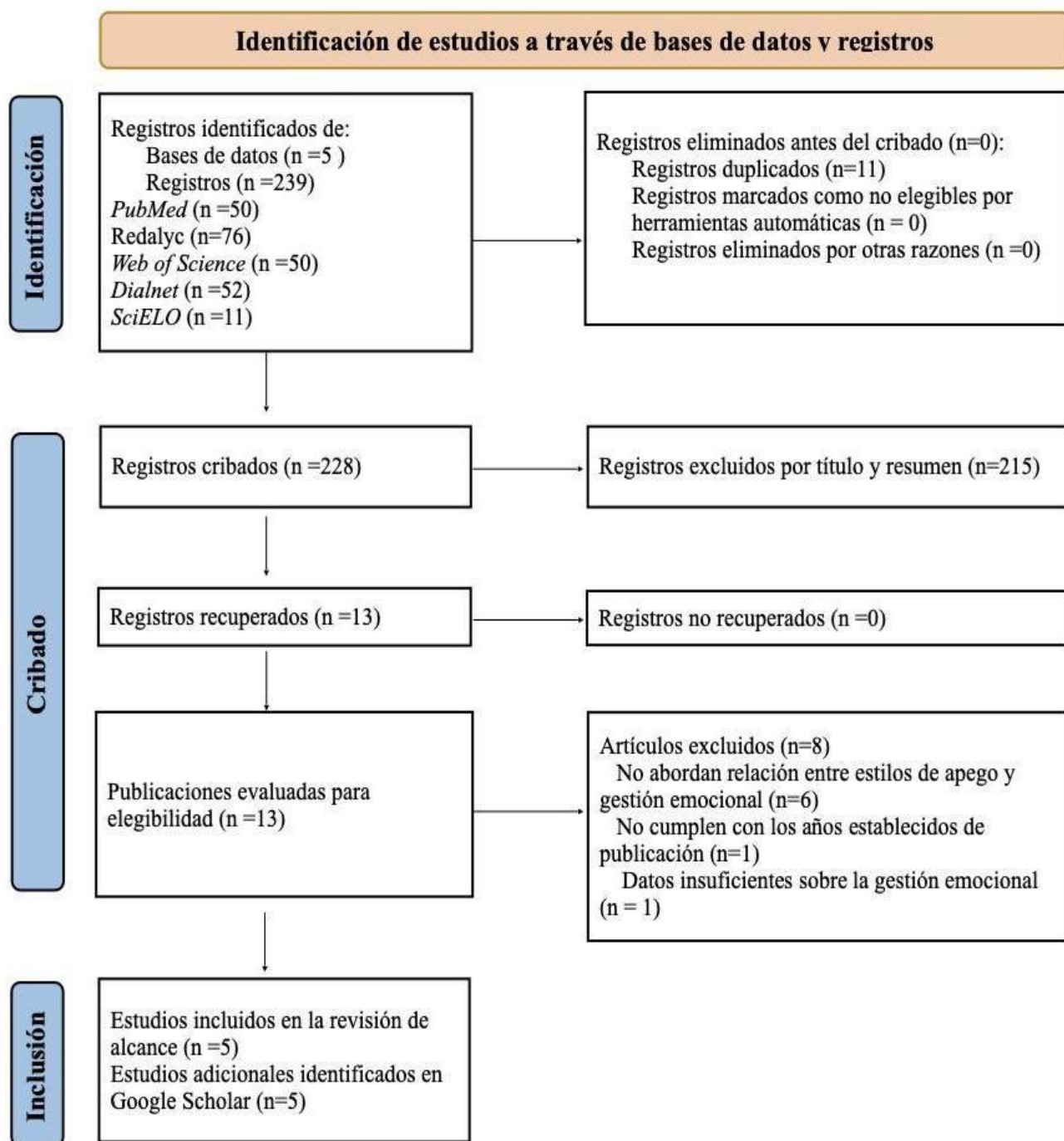
Con el fin de facilitar la comprensión de los resultados, algunos de ellos fueron presentados a través de tablas o diagramas de barras, en los cuales se organizaron elementos como el tipo de estudio, metodología, principales resultados, país y año. Este proceso permitió ofrecer una visión global del estado actual del conocimiento sobre la relación entre los estilos de apego y la gestión emocional en la adolescencia, así como identificar vacíos o líneas de investigación futuras.

### Capítulo 3. Resultados

El presente capítulo expone los principales resultados obtenidos a partir de la revisión de alcance de la literatura científica sobre los estilos de apego y su asociación con la gestión emocional en adolescentes. Como se mencionó anteriormente, en la metodología, el análisis se realizó a partir de estudios identificados mediante una búsqueda en las bases de datos PubMed, Redalyc, Web of Science, Dialnet y SciELO, así como de los documentos obtenidos en Google Scholar, publicados entre 2015 y 2025. El proceso de identificación, cribado y selección de los estudios se llevó a cabo siguiendo los lineamientos del protocolo PRISMA ScR establecidos por Tricco et al. (2018), lo que permitió seleccionar 10 estudios que cumplieron con los criterios de inclusión establecidos para la presente investigación (Figura 1).

#### **Figura 1**

*Diagrama de Flujo PRISMA*



Como se observa en la Figura 1, se identificaron un total de 239 registros a partir de las bases de datos consultadas. Tras la eliminación de 11 registros duplicados, se procedió al cribado de 228 estudios por título y resumen, de los cuales 215 fueron excluidos por no cumplir con los

criterios establecidos. Posteriormente, se evaluaron 13 estudios a texto completo, de los cuales 8 fueron excluidos por no abordar la relación entre estilos de apego y gestión emocional, además de no cumplir con el rango de años establecidos o presentar información insuficiente. Finalmente se incluyeron 5 estudios provenientes de bases de datos y 5 estudios adicionales identificados mediante Google Scholar, conformando un total de 10 estudios en la revisión.

A continuación, con base en los estudios seleccionados, se procedió a organizar y sistematizar la información relevante con el fin de identificar las principales características de las investigaciones incluidas. Se elaboraron tablas que permiten sintetizar aspectos como autor, año de publicación, país de procedencia, tipo de documento, metodología empleada y principales hallazgos. Para facilitar su presentación, los estudios se dividieron en aquellos identificados en bases de datos científicas (Tabla 3) y aquellos incorporados de manera complementaria mediante Google Scholar (Tabla 4).

**Tabla 3**

*Características de los estudios identificados en las bases de datos científicas*

Nro	Autor	Título	Año	País	Tipo de documento	Metodología	Resultados
1	Momeñe et al.	Substance abuse and its relationship to emotional dependence, attachment and emotional regulation in adolescents.	2021	España	Artículo científico	Cuantitativa correlacional de diseño transversal	El consumo de sustancias se relacionó con dificultades en la regulación emocional y con estilos de apego asociados a permisividad parental, autosuficiencia, resentimiento

---

						hacia los padres y trauma infantil.	
2	Marszal, M., y Jánchez, A.	Emotion Dysregulation, Mentalization and Romantic Attachment in the Nonclinical Adolescent Female	2018	Polonia	Artículo científico	Cuantitativa observacional correlacional	La ansiedad en el apego romántico y los bajos niveles de mentalización se asociaron con mayor disregulación emocional, especialmente en adolescentes con apego inseguro.
3	Robin et al.	Four attachment-based categories of emotion regulation in adolescent psychic troubles	2023	Francia	Artículo científico	Cuantitativa, transversal	El apego evitativo se asoció con menor reconocimiento emocional, mientras que el apego ansioso se relacionó con dificultades para identificar emociones y mayor uso de mecanismos de defensa inmaduros.

4	Alcindor-Huelva et al.	Estilos de apego y perfil de dificultades en la regulación emocional en una muestra de adolescentes femeninas (16-19 años).	2022	España	Artículo científico	Cuantitativa, observacional transversal	Las adolescentes con apego inseguro presentaron mayores dificultades en la regulación emocional, especialmente en desatención y descontrol emocional.  Se evidenció que el apego seguro con los padres se relaciona de una manera positiva con el bienestar adolescente. Además que las competencias emocionales actúan como mediadoras en la relación entre apego y bienestar.
5	Mónaco et. al.	Attachment Styles and Well-Being in Adolescents: How Does Emotional Development Affect This Relationship?	2019	España	Artículo científico	Cuantitativa correlacional, transversal	

**Tabla 4**

*Características de los estudios complementarios identificados mediante Google Scholar*

Nro	Autor	Título	Año	País	Tipo de documento	Metodología	Resultados
-----	-------	--------	-----	------	-------------------	-------------	------------

---

6	Ferrara, J.	Tipos de apego y su relación con la regulación emocional en jóvenes de la Secretaría Nacional de Niñez, Adolescencia y Familia en Panamá.	2025	Panamá	Tesis de pregrado	Cuantitativa, no experimental, transversal correlacional	La institucionalización se asoció con mayor prevalencia de apego inseguro y mayores dificultades en la regulación emocional.
7	Rolón González, S. M.	Inteligencia emocional en adolescentes: apego y estilos parentales.	2020	España	Tesis de maestría	Cuantitativa	El apego seguro se relacionó con mayor regulación emocional, mientras que el apego ansioso con mayores dificultades emocionales. Los estilos parentales democráticos se asociaron con mayor inteligencia emocional.
8	Torres Pérez, Y. P.	Estilos de apego e inteligencia emocional en estudiantes de nivel secundario de las instituciones del distrito de Coishco	2016	Perú	Tesis de pregrado	Cuantitativa, correlacional, de corte transversal	El apego seguro se relacionó con mayor inteligencia emocional, mientras que los estilos de apego inseguros se asociaron con mayores dificultades en la gestión emocional.

9	Bermeo Balarezo, V. L., & Padilla Chávez, B. R.	Estilos de apego e inteligencia emocional en adolescentes de la Unidad Educativa Sibambe, Alausí.	2022	Ecuador	Tesis de pregrado	Cuantitativa, correlacional, de corte transversal.	El apego seguro se relacionó con mejor manejo emocional, mientras que los estilos de apego inseguros se asociaron con mayores dificultades en la regulación emocional.
10	Heredia García, M. I., & Jaramillo Zambrano, A. E.	Estilo de apego y regulación emocional en adolescentes de la ciudad de Milagro.	2024	Ecuador	Artículo científico	Cuantitativa, correlacional, transversal	Se encontró una relación entre los estilos de apego y regulación emocional. Los adolescentes con apego más seguro mostraron mayor capacidad para gestionar sus emociones, mientras que los estilos de apego inseguros tuvieron dificultades en la misma.

---

Como se observa en las Tablas 3 y 4, los estudios incluidos en la revisión presentan diversidad en cuanto a sus características generales, como año de publicación, país de procedencia, tipo de documento y enfoque metodológico. De manera general, se observa una mayor predominancia de estudios con enfoque cuantitativo, así como de investigaciones en

determinados contextos geográficos. A partir de estos resultados, se realizó un análisis más detallado de las principales características metodológicas y descriptivas de los estudios incluidos.

A continuación, se presentan los tipos de metodologías empleadas en los estudios incluidos (Tabla 5), con el fin de facilitar la organización de la información.

**Tabla 5**

*Tipos de metodologías empleadas en los estudios incluidos*

<b>Tipo de metodología</b>	<b>Frecuencia (n)</b>
<b>Enfoque metodológico</b>	
Cuantitativa	10
Cualitativa	0
Mixta	0
<b>Diseño metodológico</b>	
Experimental	0
Correlacional	7
Observacional	2
No experimental	1
<b>Temporalidad</b>	
Transversal	8

*Nota. Un mismo estudio puede presentar más de una característica metodológica, por lo que las frecuencias no son excluyentes.*

Como se observa en la Tabla 5, todos los estudios incluidos presentan un enfoque cuantitativo, sin encontrarse investigaciones de tipo cualitativo o mixto. En cuanto al diseño metodológico, se puede ver una mayor predominancia de estudios correlacionales, mientras que en menor medida se identifican estudios observacionales y no experimentales.

Por otro lado, en relación con la temporalidad, la mayoría de los estudios son de tipo transversal, lo que indica que las investigaciones se centran principalmente en analizar las variables en un momento específico.

Una vez descritas las principales características metodológicas de los estudios incluidos, a continuación, se presentan los resultados relacionados con los estilos de apego y las estrategias de gestión emocional.

En relación con los estilos de apego y las estrategias de gestión emocional abordadas en los estudios incluidos, se identificó que los estilos de apego más frecuentemente reportados fueron apego seguro y apego ansioso, mientras que el apego evitativo y desorganizado se presentaron en menor proporción. Para facilitar la comprensión de los resultados, los números entre paréntesis corresponden a los estudios presentados en las Tablas 3 y 4.

**Tabla 6**

*Relación entre estilos de apego y tipo de gestión emocional en los estudios incluidos*

<b>Tipo de apego</b>	<b>Tipo de gestión emocional</b>	<b>Documentos</b>
Apego seguro	Gestión emocional adaptativa, mediante mayor claridad emocional, adecuada identificación, expresión y control de las emociones, así como uso de estrategias adaptativas.	1, 4, 7, 8, 9, 10
<b>Apego inseguro</b>		
Apego inseguro ansioso	Desregulación emocional, manifestada en alta reactividad emocional, dificultades en la identificación y control de las emociones.	2, 3, 4, 7, 10
Apego inseguro evitativo	Regulación basada en evitación, mediante supresión emocional, desconexión afectiva y dificultades en el reconocimiento emocional.	3, 5
Apego desorganizado	Desregulación emocional caracterizada por dificultades en el reconocimiento y expresión de las emociones, además de uso de mecanismos inmaduros (como negación, distorsión y	1, 2, 3, 6, 8, 9

evitación), y problemas de adaptación,

---

*Nota. Tabla de elaboración propia a partir de los estudios incluidos en la revisión, con fines de síntesis y facilitación de la comprensión de los resultados.*

Algunos estudios (1, 4, 7, 10) coinciden en señalar que el apego seguro se asocia con un mejor manejo emocional, caracterizado por una mayor claridad emocional, reconocimiento de emociones y uso de estrategias adaptativas. Por el contrario, los estilos de apego inseguro, especialmente el ansioso, se vinculan con mayores dificultades en la regulación emocional.

Por otro lado, se observan diferencias en la forma en que los adolescentes gestionan sus emociones según el tipo de apego. Los estudios (3, 4, 7) indican que el apego seguro se asocia con respuestas emocionales más estables y ajustadas al contexto. A diferencia del apego ansioso, el cual se muestra con una mayor sensibilidad emocional, caracterizada por respuestas intensas y dificultades para modular las reacciones afectivas, mientras que el apego evitativo se vincula con una tendencia a minimizar o inhibir las experiencias emocionales, favoreciendo el distanciamiento afectivo (3, 5). Del mismo modo, uno de los estudios (6) muestra que factores contextuales, como la institucionalización, pueden influir en la predominancia de estilos de apego inseguros y, en consecuencia, en mayores dificultades en la regulación emocional.

Los estudios revisados evidencian el uso de diferentes procesos, entre los que destacan reevaluación cognitiva, supresión emocional, mentalización y competencias emocionales. En particular, aquellos estudios (5, 9) resaltan el papel de la mentalización como un proceso clave para comprender y regular las emociones, manifestándose en la capacidad de identificar y diferenciar los propios estados emocionales, reconocer las emociones en los demás, atribuir significado a dichas experiencias y ajustar las respuestas emocionales en función de las demandas del contexto social. Mientras que uno de los estudios (8) destaca que las competencias

emocionales actúan como mediadoras en la relación entre apego y bienestar, evidenciándose en habilidades como una adecuada identificación y etiquetado de las emociones, expresión emocional acorde a la situación, control de impulsos y el uso de estrategias de afrontamiento más adaptativas, lo cual favorece a una mejor regulación emocional y un mayor bienestar psicológico. También, se identificó que la supresión emocional tiende a presentarse con mayor frecuencia en adolescentes con apego inseguro, especialmente en aquellos con apego ansioso o preocupado (10), lo que evidencia la relación entre este tipo de apego y el uso de estrategias menos adaptativas de regulación emocional. Este patrón se manifiesta en la tendencia a inhibir la expresión emocional, evitar la comunicación de los sentimientos y presentar dificultades para gestionar experiencias emocionales intensas, lo que se asocia con un mayor malestar emocional.

En relación con el apego desorganizado, los estudios revisados (1, 2, 3, 6, 8,9) evidencian que este estilo se asocia con una desregulación emocional más compleja, caracterizada por dificultades significativas en el reconocimiento, expresión y comprensión de las emociones. Este patrón se manifiesta en respuestas emocionales inconsistentes o contradictorias, así como en el uso de mecanismos de afrontamiento menos adaptativos, tales como evitación, negación o distorsión de las experiencias emocionales. De tal manera que se observa una mayor presencia de problemas de adaptación emocional, lo que sugiere que este estilo de apego no solo afecta la regulación de las emociones, sino también la capacidad de responder de manera coherente ante las demandas del entorno.

De manera general, los estudios revisados permiten identificar que los estilos de apego se relacionan de manera consistente con distintas formas de gestión emocional, observándose que el apego seguro se asocia con estrategias más adaptativas, mientras que los estilos inseguros se

vinculan con mayores dificultades en el reconocimiento, expresión y regulación de las emociones en adolescentes.

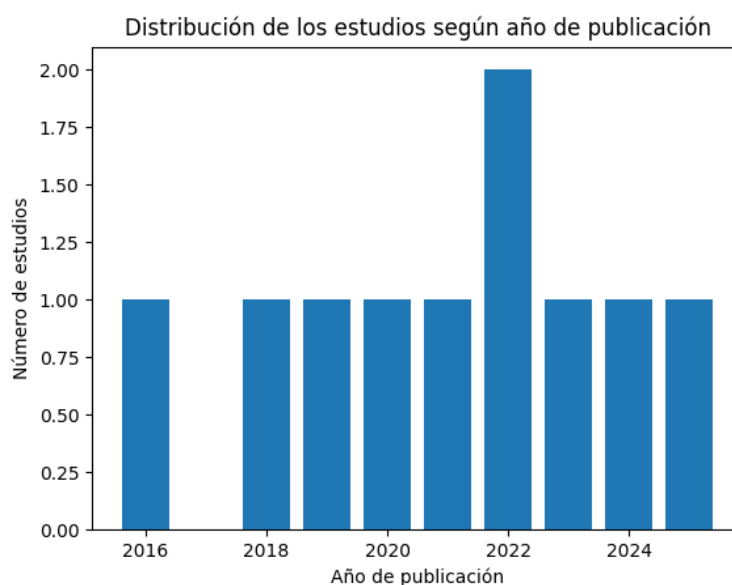
Por otro lado, en cuanto a los enfoques teóricos, se observó que los estudios se fundamentan principalmente en la teoría del apego propuesta por John Bowlby (1988), así como en los modelos de regulación emocional desarrollados por James Gross (1995, 2007), presentes en la totalidad de los estudios incluidos. También, se identificaron enfoques complementarios como la mentalización y competencias emocionales, los cuales permiten ampliar la comprensión de la relación entre el apego y la gestión emocional

Además de las características metodológicas, teóricas y la caracterización de los estilos de apego junto a las estrategias de gestión emocional, se analizaron otras variables descriptivas de los estudios incluidos.

A continuación, se presenta la distribución de los estudios según el año de publicación (Figura 2).

## Figura 2

*Distribución de los estudios según año de publicación*

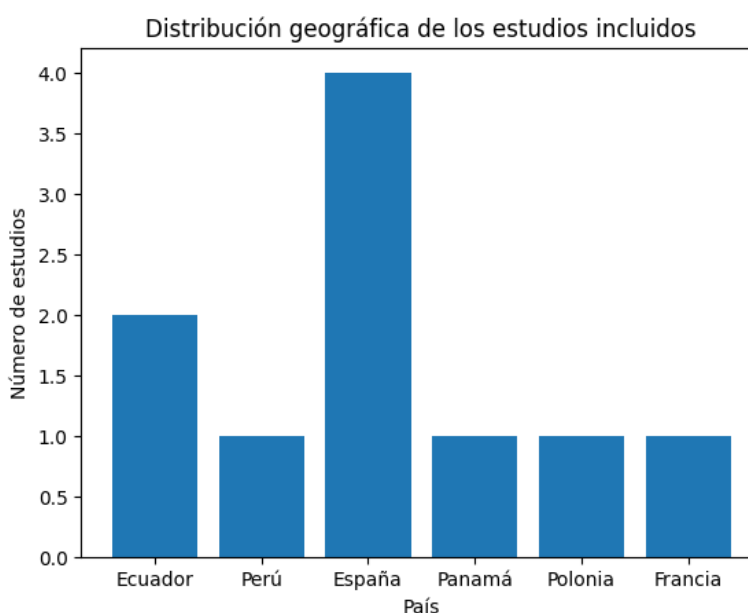


Como se observa en la Figura 2, los estudios incluidos se distribuyen entre 2016 y 2025. Aunque el rango temporal considerado en la revisión abarcó el periodo 2015–2025, no se identificaron estudios que cumplieran con los criterios de inclusión publicados en el año 2015. En general, se observa una mayor presencia de investigaciones con la temática de estudio en los últimos años, especialmente en el año 2022.

Seguidamente, se presenta la distribución geográfica de los estudios incluidos (Figura 3).

### Figura 3

*Distribución geográfica de los estudios incluidos*

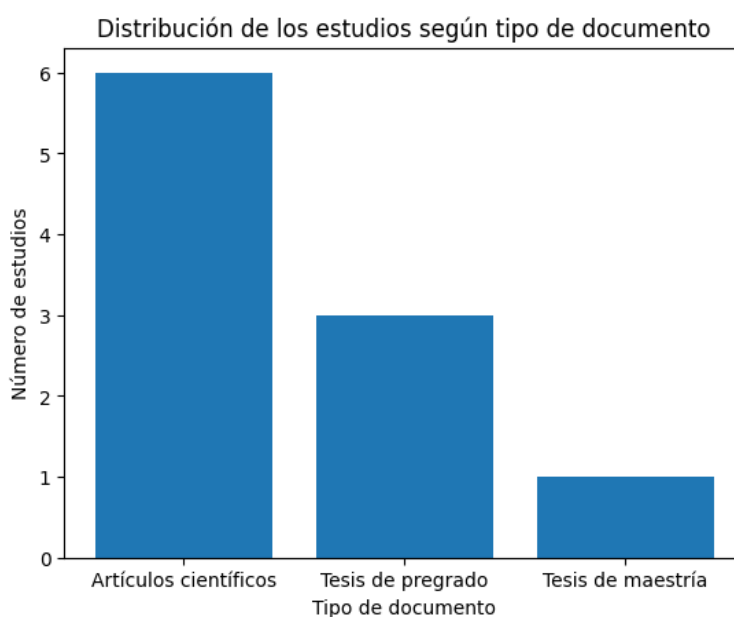


Como se observa en la Figura 3, los estudios incluidos presentan una distribución geográfica diversa. España concentra el mayor interés por investigar acerca de los estilos de apego y la gestión emocional en adolescentes, además se puede observar que Ecuador obtiene el segundo mayor resultado, mientras que Perú, Panamá, Polonia y Francia registran un estudio cada uno.

Por otro lado, se presenta distribución de los estudios según el tipo de documento, permitiendo identificar las principales fuentes de producción científica (Figura 4).

#### **Figura 4**

*Distribución de los estudios según tipo de documento*



Como se observa en la Figura 4, la mayoría de los estudios incluidos corresponde a artículos científicos, seguidos por tesis de pregrado y, en menor proporción, tesis de maestría. Esta distribución, muestra una mayor presencia de publicaciones en revistas académicas, así como la inclusión de trabajos de titulación desarrollados en el ámbito universitario.

Para finalizar con el apartado de los resultados, de manera general, se observa una predominancia de estudios con enfoque cuantitativo, de diseño correlacional y de tipo transversal. De igual manera, se muestra una mayor concentración de investigaciones en los años más recientes, así como una mayor presencia de publicaciones en forma de artículos científicos. Además, estos resultados permiten tener una visión general de la evidencia disponible sobre la relación entre los estilos de apego y la gestión emocional en adolescentes, ya que se identificó de

manera consistente que el apego seguro se asocia con estrategias de gestión emocional más adaptativas, mientras que los estilos de apego inseguros, especialmente el ansioso, está relacionado con mayores dificultades en el reconocimiento, expresión y regulación de las emociones.

### **Discusión**

La presente revisión de alcance tuvo como objetivo mapear la evidencia científica disponible sobre la influencia de los estilos de apego en la gestión emocional en adolescentes. A partir del análisis de los estudios incluidos, se identificó que el tipo de apego se considera un factor clave en la forma en que los adolescentes reconocen, expresan y regulan sus emociones. De esta manera, los resultados no solo evidencian la existencia de una relación entre ambas variables, sino que permiten comprender cómo dicha relación se manifiesta de forma distinta según el estilo de apego predominante.

En primer lugar, los estudios revisados coinciden en señalar que el apego seguro se asocia con una gestión emocional más adaptativa. Investigaciones como las de Alcindor-Huelva et al. (2022), Rolón González (2020) y Heredia y Jaramillo (2024) muestran que los adolescentes con apego seguro presentan mayor claridad emocional, mejor control de impulsos y mayor capacidad para utilizar estrategias adaptativas, como la reevaluación cognitiva. Estos hallazgos se relacionan directamente con lo planteado en el marco teórico, donde se establece que un vínculo seguro con las figuras de apego permite el desarrollo de modelos operativos internos positivos, facilitando la regulación emocional y el afrontamiento del estrés (Mikulincer y Shaver, 2016).

Por el contrario, se evidencia que los estilos de apego inseguro, especialmente el apego ansioso, se asocian con mayores dificultades en la gestión emocional. El estudio de Marszał y

Jańczak (2018) muestra que la ansiedad en el apego se relaciona con problemas en diferentes áreas de la regulación emocional, como la claridad emocional, el control de impulsos y el acceso a estrategias de regulación. Estos resultados coinciden con lo encontrado por Padilla y Bermeo (2022) y Heredia y Jaramillo (2024), quienes afirman que los adolescentes con apego inseguro presentan mayor desregulación emocional y dificultades para manejar emociones intensas. En este caso, la influencia del apego se manifiesta a través de tener mayor reactividad emocional y dependencia hacia las figuras significativas, lo que limita el desarrollo de estrategias autónomas de regulación.

Sin embargo, se puede ver también que no todos los estilos de apego inseguro influyen de la misma manera en la gestión emocional. Mientras el apego ansioso se relaciona con hiperactivación emocional, el apego evitativo se vincula con estrategias de supresión y desconexión emocional. Por ejemplo, Robin et al. (2023) encontraron que el apego evitativo se asocia con dificultades en el reconocimiento emocional, mientras que el apego ansioso se relaciona con problemas en la identificación de emociones y a la vez el uso de mecanismos de defensa inmaduros. De manera similar, Marszał y Jańczak (2018) señalan que los adolescentes con apego evitativo tienden a inhibir la expresión de sus emociones, lo que puede dificultar que procesen de manera adecuada sus experiencias afectivas. Estas diferencias evidencian que la influencia del apego en la gestión emocional no es homogénea, sino que depende del estilo de apego desarrollado.

Además de la relación directa entre los estilos de apego y la gestión emocional, algunos estudios analizan esta influencia a través de procesos psicológicos específicos. Marszał y Jańczak (2018) evidencian que la mentalización desempeña un papel importante en la regulación emocional, ya que los adolescentes con menores niveles de esta capacidad presentan mayores

dificultades para comprender y manejar sus emociones. De manera similar, Mónaco et al. (2019) señalan que las competencias emocionales actúan como mediadoras en la relación entre apego y bienestar, lo que indica que la influencia del apego en la gestión emocional se da, en parte, a través del desarrollo de habilidades emocionales. Estos hallazgos se relacionan con lo planteado en el marco teórico, donde se establece que la gestión emocional implica procesos como el reconocimiento, comprensión y regulación de las emociones (Gross, 2015), los cuales se desarrollan progresivamente a partir de las experiencias relacionales tempranas.

También, los resultados refuerzan la idea de que las figuras de apego cumplen un papel fundamental en el aprendizaje emocional durante las primeras etapas del desarrollo. Tal como señalan Morris et al. (2007), los cuidadores actúan como modelos que influyen en la forma en que los niños aprenden a reconocer, expresar y regular sus emociones. Esto permite comprender por qué los adolescentes con apego seguro presentan una gestión emocional más adaptativa, mientras que aquellos con apego inseguro muestran mayores dificultades en este proceso. De este modo, los hallazgos empíricos revisados coinciden con la perspectiva teórica planteada por Mikulincer y Shaver (2016), quienes plantean que las experiencias tempranas con los cuidadores influyen directamente en el desarrollo emocional a lo largo del ciclo vital.

Por otro lado, algunos estudios incorporan el papel del contexto en la relación entre apego y gestión emocional. El estudio de Ferrara (2025) muestra que la institucionalización se asocia con una mayor presencia de estilos de apego inseguros y mayores dificultades en la regulación emocional. Este hallazgo permite ampliar la comprensión de la influencia del apego, ya que evidencia que no solo depende de las características individuales, sino también de las condiciones del entorno en el que se desarrollan los vínculos. De esta manera, se coincide con lo

planteado por Eisenberg et al. (2010), quienes destacan que los factores contextuales, como el entorno social y familiar, influyen en el desarrollo de las habilidades emocionales.

Así mismo, se identificaron diferencias en los resultados de los estudios según el tipo de muestra y el enfoque metodológico utilizado. Mientras que algunos estudios, como el de Robin et al. (2023), trabajaron con población adolescente en contextos clínicos y encontraron perfiles emocionales más complejos, otros estudios se centraron en población general adolescente, reportando relaciones más consistentes entre apego y regulación emocional. Estos aspectos evidencian la necesidad de desarrollar investigaciones longitudinales, comparativas y con mayor diversidad metodológica que permitan profundizar en la comprensión de la relación entre apego y gestión emocional en adolescentes.

Además de los hallazgos relacionados con los estilos de apego y la gestión emocional, el análisis de los estudios incluidos permite identificar ciertas tendencias en la producción científica sobre el tema. En cuanto a la distribución geográfica, se observa un mayor interés de investigación sobre esta relación en países europeos, especialmente en España, mientras que en países latinoamericanos la evidencia es más limitada. Aunque se identificaron algunos estudios en Ecuador, Perú y Panamá, la cantidad sigue siendo menor en comparación con Europa, lo que podría reflejar una menor producción científica sobre este tema.

En relación con el año de publicación, se evidencia mayor presencia de estudios en los últimos años, especialmente a partir del 2020. Esto indica un incremento reciente en el interés académico por analizar la relación entre los estilos de apego y la gestión emocional en adolescentes, lo cual puede estar vinculado a una mayor atención hacia el bienestar emocional en esta etapa del desarrollo.

Por otro lado, respecto al tipo de documento, se observa un predominio de artículos científicos, seguidos por tesis de pregrado. Este aspecto resulta importante, ya que refleja un creciente interés por investigar esta temática dentro del ámbito académico universitario. Sin embargo, la menor presencia de estudios de mayor nivel evidencia la necesidad de continuar fortaleciendo la producción científica en este campo.

Finalmente, el análisis en conjunto de estos estudios permite identificar algunos vacíos en la literatura. En primer lugar, se observa una mayoría de estudios con enfoque cuantitativo y de tipo transversal, lo que limita la comprensión de la evolución de estas variables a lo largo del tiempo, debido a que estos estudios se centran en un único momento y no permiten analizar su evolución durante la adolescencia. Además, son pocos los estudios que diferencian de manera clara los distintos tipos de apego inseguro, ya que en muchos casos se analizan de forma general, sin especificar cómo influye cada uno en la gestión emocional.

En términos generales, los resultados de la presente revisión permiten responder a la pregunta de investigación, evidenciando que los estilos de apego influyen en la gestión emocional de los adolescentes de manera diferenciada. En específico, el apego seguro favorece el desarrollo de estrategias emocionales más adaptativas, mientras que los estilos de apego inseguro, especialmente el ansioso y evitativo, se asocian con mayores dificultades en la gestión de las emociones. De esta manera, los vínculos afectivos tempranos se configuran como un elemento clave para comprender el desarrollo emocional durante la adolescencia.

### **Conclusión**

A partir del análisis realizado, se concluye que existe una relación consistente entre los estilos de apego y la gestión emocional en adolescentes, evidenciando que el tipo de vínculo afectivo influye de manera significativa en la forma en que los jóvenes reconocen, expresan y

regulan sus emociones. Por ello, el apego seguro se asocia con estrategias emocionales más adaptativas, mientras que los estilos de apego inseguros, particularmente el ansioso y el evitativo, se vinculan con mayores dificultades en la regulación emocional.

Así mismo, se identificó que esta relación no es exclusivamente directa, sino que se encuentra mediada por procesos como el desarrollo de competencias emocionales y la capacidad de comprender los propios estados afectivos y los de los demás, lo que refleja la complejidad del desarrollo emocional durante la adolescencia,

No obstante, la evidencia disponible presenta limitaciones importantes, principalmente debido al predominio de estudios de tipo cuantitativo, transversal y correlacional, así como a la limitada diversidad geográfica de las investigaciones, concentradas en contextos europeos. Estos aspectos restringen la posibilidad de establecer relaciones causales y generalizar los hallazgos a diferentes contextos socioculturales.

De esta manera, se puede evidenciar la necesidad de futuras investigaciones que incorporen diseños longitudinales, enfoques metodológicos más diversos y una mayor representación de contextos latinoamericanos, con el fin de profundizar la comprensión de esta relación.

Finalmente, los hallazgos de esta revisión destacan la relevancia de los vínculos afectivos tempranos en el desarrollo de la gestión emocional, así como la importancia de promover entornos relacionales seguros y el fortalecimiento de habilidades emocionales, tanto en el ámbito clínico como educativo, como estrategias clave para favorecer el bienestar emocional en la adolescencia.

## **Recomendaciones**

A partir del desarrollo de la presente revisión de alcance, se identificaron limitaciones y aspectos que permiten plantear recomendaciones orientadas a mejorar futuras investigaciones sobre la relación entre los estilos de apego y la gestión emocional en adolescentes.

Se propone ampliar el número de estudios en futuras investigaciones, incorporando diversas bases de datos, así como literatura en distintos idiomas, con el fin de contar con una mayor cantidad de evidencia disponible.

Se sugiere desarrollar investigaciones con enfoques metodológicos más diversos, incluyendo estudios longitudinales, experimentales o mixtos, que permitan comprender mejor la evolución de estas variables y no únicamente su relación en un momento específico.

Se recomienda que futuras investigaciones diferencien de manera más específica los distintos estilos de apego inseguro, con el fin de analizar cómo influye cada uno en la gestión emocional de los adolescentes.

Se considera pertinente fomentar la investigación en otros contextos geográficos además de Europa y Latinoamérica, con el fin de ampliar la evidencia disponible y generar información más representativa y contextualizada, considerando las diferencias culturales, sociales y familiares que pueden influir en esta relación.

Se considera necesario ampliar la diversidad de las muestras en futuras investigaciones, incorporando adolescentes en distintas etapas del desarrollo, así como considerando variables como el género, contexto familiar o socioeconómico, lo que permitiría analizar con mayor precisión cómo estas condiciones influyen en la relación entre el apego y la gestión emocional.

En cuanto a futuras líneas de investigación, se sugiere profundizar en el análisis de los procesos que influyen en la relación entre apego y gestión emocional, como el desarrollo de

habilidades emocionales y la capacidad de comprender los estados emocionales propios y de los demás.

Se recomienda explorar el papel de factores contextuales, como el entorno familiar, educativo y social, con el fin de comprender de manera más amplia cómo influyen en el desarrollo emocional de los adolescentes.

Finalmente, se destaca la importancia de promover el desarrollo de programas de intervención orientados a fortalecer los vínculos afectivos y las habilidades emocionales, contribuyendo al bienestar psicológico de los adolescentes.

## Referencias

- Cassidy, J., & Shaver, P. R. (2016). *Handbook of Attachment: Theory, Research, and Clinical Applications*. Guilford Publications.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2016b). *Attachment in Adulthood, Second Edition: Structure, Dynamics, and Change*. Guilford Publications.
- Del Giudice, M. (2018). *Evolutionary psychopathology: A Unified Approach*. Oxford University Press.
- Fraley, R. C., & Roisman, G. I. (2018). The development of adult attachment styles: four lessons. *Current Opinion In Psychology*, 25, 26-30. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2018.02.008>
- Brumariu, L. E. (2015). Parent-Child Attachment and Emotion Regulation. *New Directions For Child And Adolescent Development*, 2015(148), 31-45. <https://doi.org/10.1002/cad.20098>
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Wall, S., & Waters, E. (1978). *Patterns of Attachment: A Psychological Study of the Strange Situation*. Psychology Press.
- Groh, A. M., Fearon, R. M. P., Van IJzendoorn, M. H., Bakermans-Kranenburg, M. J., & Roisman, G. I. (2017). Attachment in the Early Life Course: Meta-Analytic Evidence for Its Role in Socioemotional Development. *Child Development Perspectives*, 11(1), 70-76. <https://doi.org/10.1111/cdep.12213>
- Zimmermann, P., & Iwanski, A. (2014). Emotion regulation from early adolescence to emerging adulthood and middle adulthood. *International Journal Of Behavioral Development*, 38(2), 182-194. <https://doi.org/10.1177/0165025413515405>
- Main, M., & Solomon, J. (1990). Procedures for identifying infants as disorganized/disoriented during the Ainsworth Strange Situation. En M. T. Greenberg, D. Cicchetti, & E. M.

- Cummings (Eds.), *Attachment in the preschool years: Theory, research, and intervention* (pp. 121–160). University of Chicago Press.
- Granqvist, P., Sroufe, L. A., Dozier, M., Hesse, E., Steele, M., Van Ijzendoorn, M., Solomon, J., Schuengel, C., Fearon, P., Bakermans-Kranenburg, M., Steele, H., Cassidy, J., Carlson, E., Madigan, S., Jacobvitz, D., Foster, S., Behrens, K., Rifkin-Graboi, A., Gribneau, N., . . . Duschinsky, R. (2017). Disorganized attachment in infancy: a review of the phenomenon and its implications for clinicians and policy-makers. *Attachment & Human Development, 19*(6), 534-558. <https://doi.org/10.1080/14616734.2017.1354040>
- Liotti, G. (2017). Attachment disorganization and dissociation. En J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (3rd ed., pp. 53–69). Guilford Press.
- Allen, J. P., & Tan, J. S. (2016). The multiple facets of attachment in adolescence. En J. P. Allen & L. D. Leve (Eds.), *Handbook of adolescent psychology* (3rd ed.). Wiley.
- Gillath, O., Karantzas, G. C., & Fraley, R. C. (2016). *Adult attachment: A Concise Introduction to Theory and Research*. Academic Press.
- Gross, J. J. (1999). Emotion regulation: past, present, future. *Cognition & Emotion, 13*(5), 551-573. <https://doi.org/10.1080/026999399379186>
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review, 30*(2), 217-237. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>
- Compas, B. E., Jaser, S. S., Bettis, A. H., Watson, K. H., Gruhn, M. A., Dunbar, J. P., Williams, E., & Thigpen, J. C. (2017). Coping, emotion regulation, and psychopathology in

- childhood and adolescence: A meta-analysis and narrative review. *Psychological Bulletin*, 143(9), 939-991. <https://doi.org/10.1037/bul0000110>
- Ford, B. Q., & Gross, J. J. (2019). Why Beliefs about emotion Matter: An Emotion-Regulation Perspective. *Current Directions In Psychological Science*, 28(1), 74-81. <https://doi.org/10.1177/0963721418806697>
- Gross, J. J. (2015). Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1-26. <https://doi.org/10.1080/1047840x.2014.940781>
- Saarni, C. (1999). *The Development of Emotional Competence*. Guilford Press.
- Morris, A. S., Silk, J. S., Steinberg, L., Myers, S. S., & Robinson, L. R. (2007). The Role of the Family Context in the Development of Emotion Regulation. *Social Development*, 16(2), 361-388. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2007.00389.x>
- Eisenberg, N., Spinrad, T. L., & Eggum, N. D. (2010). Emotion-related self-regulation and its relation to children's maladjustment. In R. H. Hoyle (Ed.), *Handbook of personality and self-regulation* (pp. 479–510). Wiley-Blackwell.
- World Health Organization. (2015). *Adolescent mental health*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Steinberg, L. (2005). Cognitive and affective development in adolescence. *Trends In Cognitive Sciences*, 9(2), 69-74. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2004.12.005>
- Silvers, J. A., McRae, K., Gabrieli, J. D. E., Gross, J. J., Remy, K. A., & Ochsner, K. N. (2012). Age-related differences in emotional reactivity, regulation, and rejection sensitivity in adolescence. *Emotion*, 12(6), 1235-1247. <https://doi.org/10.1037/a0028297>

Blakemore, S., & Mills, K. L. (2014). Is Adolescence a Sensitive Period for Sociocultural Processing? *Annual Review Of Psychology*, *65*(1), 187-207.

<https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010213-115202>

Brown, B. B., & Larson, J. (2009). Peer relationships in adolescence. En R. M. Lerner & L. Steinberg (Eds.), *Handbook of adolescent psychology* (3rd ed., pp. 74–103). Wiley.

Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment. Basic Books*.

Tricco, A. C., Lillie, E., Zarin, W., O'Brien, K. K., Colquhoun, H., Levac, D., Moher, D., Peters, M. D. J., Horsley, T., Weeks, L., Hempel, S., Akl, E. A., Chang, C., McGowan, J., Stewart, L., Hartling, L., Aldcroft, A., Wilson, M. G., Garritty, C., ... Straus, S. E. (2018). *PRISMA extension for scoping reviews (PRISMA-ScR): Checklist and explanation*. *Annals of Internal Medicine*, *169*(7), 467–473. <https://doi.org/10.7326/M18-0850>