



UNIVERSIDAD PERUANA
CAYETANO HEREDIA

APEGO Y REGULACIÓN EMOCIONAL EN ADOLESCENTES: UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA

TRABAJO DE INVESTIGACIÓN PARA
OPTAR EL GRADO DE MAESTRA EN
PSICOLOGÍA CLÍNICA CON MENCIÓN EN
TERAPIA INFANTIL Y DEL ADOLESCENTE

ROSA ZENAYDA ESTEFANY HURTADO DIAZ
WENDY JENNY MALLQUI RAMOS

LIMA - PERÚ

2026

ASESORA

MG. SOLANGE ANA MARIA CABALLERO SOTO

JURADO DE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

DR. ALBERTO AGUSTIN ALEGRE BRAVO

PRESIDENTE

MG. CAROLINA JESUSA MAYORCA CASTILLO

VOCAL

MG. SUSANA ELIZABETH MAMANI GUERRA

SECRETARIO (A)

DEDICATORIA

A los adolescentes, cuyo mundo emocional,
muchas veces silenciado o incomprendido,
merece ser escuchado y acompañado con
sensibilidad y compromiso.

AGRADECIMIENTOS

Agradecemos, en primer lugar, a nuestra universidad por brindarnos la formación académica y el respaldo institucional que hicieron posible el desarrollo del presente trabajo de investigación.

Nuestro especial agradecimiento a nuestra asesora de tesis, por su orientación, acompañamiento, paciencia y valiosas sugerencias, que contribuyeron significativamente al fortalecimiento académico y metodológico de este estudio.

Finalmente, agradecemos a nuestras familias por su apoyo constante, comprensión y aliento a lo largo de este proceso. De manera especial, reconocemos también a nuestras mascotas, cuya compañía incondicional y presencia afectiva nos brindaron contención emocional y bienestar durante el desarrollo de este trabajo, recordándonos la importancia del vínculo y del cuidado en la salud mental.

FUENTES DE FINANCIAMIENTO

Trabajo de investigación Autofinanciamiento

ÍNDICE

RESUMEN
ABSTRACT

I.	INTRODUCCIÓN.....	1
II.	OBJETIVOS.....	11
III.	DESARROLLO DEL ESTUDIO.....	12
IV.	RESULTADOS.....	29
V.	DISCUSIÓN	55
VI.	CONCLUSIONES.....	78
VII.	RECOMENDACIONES.....	82
VIII.	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	84
IX.	ANEXOS	

RESUMEN

El apego constituye un proceso fundamental en el desarrollo socioemocional del ser humano, cuya repercusión se extiende más allá de la infancia y adquiere especial relevancia durante la adolescencia, etapa caracterizada por importantes cambios emocionales, cognitivos y relacionales. En este contexto, la presente investigación tuvo como objetivo general analizar la asociación entre apego y capacidad de regulación emocional en adolescentes, mediante una revisión sistemática de estudios científicos publicados entre los años 2015 y 2025, siguiendo las directrices del método PRISMA 2020. Se realizó una búsqueda exhaustiva en las bases de datos PubMed, ScienceDirect, EBSCO y ProQuest, utilizando palabras claves relacionadas con apego, regulación emocional y adolescencia, llegando así al total de 12 estudios que fueron seleccionados de acuerdo a los criterios de inclusión y exclusión previamente establecidos. Entre los resultados encontrados, las investigaciones señalan que el apego seguro se asocia de manera consistente con una mejor capacidad de regulación emocional, mayor estabilidad afectiva y conductas adaptativas en los adolescentes, configurándose como un importante factor protector. Por el contrario, los estilos de apego inseguro se vinculan con mayores dificultades en la regulación emocional, incremento de la reactividad afectiva y manifestaciones conductuales desadaptativas, lo que los posiciona como factores de riesgo para el bienestar psicológico. Asimismo, destacan que el apego continúa cumpliendo un rol significativo durante la adolescencia y que es considerado como un eje central para comprender la regulación emocional en la adolescencia, por lo que resulta fundamental integrarlo tanto en la práctica clínica

como en el diseño de intervenciones preventivas orientadas a la promoción de la salud mental adolescente.

PALABRAS CLAVES: APEGO, REGULACIÓN EMOCIONAL, ADOLESCENTES, ESTILOS DE APEGO, REVISIÓN SISTEMÁTICA.

ABSTRACT

Attachment is a fundamental process in the socio-emotional development of human beings, with repercussions extending beyond childhood and becoming especially relevant during adolescence, a stage characterized by significant emotional, cognitive, and relational changes. In this context, the present research aimed to analyze the association between attachment and emotional regulation skills in adolescents through a systematic review of scientific studies published between 2015 and 2025, following the PRISMA 2020 guidelines. An exhaustive search was conducted in the PubMed, ScienceDirect, EBSCO, and ProQuest databases using keywords related to attachment, emotional regulation, and adolescence, resulting in a total of 12 studies that were selected according to the previously established inclusion and exclusion criteria. Among the findings, the research indicates that secure attachment is consistently associated with better emotional regulation skills, greater affective stability, and adaptive behaviors in adolescents, thus establishing itself as an important protective factor. Conversely, insecure attachment styles are linked to greater difficulties in emotional regulation, increased affective reactivity, and maladaptive behavioral manifestations, positioning them as risk factors for psychological well-being. Furthermore, they emphasize that attachment continues to play a significant role during adolescence and is considered central to understanding emotional regulation in this age group. Therefore, it is essential to integrate it into both clinical practice and the design of preventive interventions aimed at promoting adolescent mental health.

KEYWORDS: ATTACHMENT, EMOTION REGULATION, ADOLESCENTS, ATTACHMENT STYLES, SYSTEMATIC REVIEW.

I. INTRODUCCIÓN

La salud mental ha cobrado creciente relevancia en el panorama mundial actual, reconociéndose como un componente esencial del bienestar integral del ser humano. Constituye un elemento fundamental para afrontar eficazmente el estrés cotidiano, establecer vínculos satisfactorios, mantener un funcionamiento académico y laboral adecuado, y sostener una vida emocional, psicológica y social equilibrada. En este sentido, la salud mental no se limita a la ausencia de enfermedad, sino que implica la capacidad de desarrollar habilidades socioemocionales, tomar decisiones adecuadas, relacionarse de manera positiva con el entorno y contribuir activamente a la comunidad (World Health Organization, 2022).

En los últimos años, la comunidad científica y social ha expresado una creciente preocupación por el bienestar psicológico de la población infantojuvenil, especialmente al observar el incremento de sintomatología emocional y conductual en adolescentes. Esta preocupación se intensificó como consecuencia de la pandemia por COVID-19, cuyas repercusiones afectan profundamente el desarrollo psicológico de niños y adolescentes, incrementando niveles de ansiedad, depresión, estrés, dificultades de regulación emocional y problemas en las relaciones familiares y sociales (Mena, 2022). La interrupción de rutinas, el aislamiento social, la reducción del contacto con pares y la sobreexposición a situaciones estresantes en el hogar generaron condiciones que impactaron directamente en su funcionamiento emocional (Loades et al., 2020). Como resultado, la salud mental en el adolescente se posiciona actualmente como un tema prioritario para la

investigación, la intervención clínica y el diseño de políticas públicas (Panchal et al., 2021).

De acuerdo con el informe publicado por el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF, 2021) acerca del estado global de la infancia y juventud, se reporta que cerca de 80 millones, de personas entre los 10 y 14 años, padecen algún trastorno mental, cifra que se eleva a 86 millones en el grupo de 15 a 19 años. Asimismo, se estima que cada año aproximadamente 46 mil adolescentes entre los 10 y 19 años pierden la vida por conductas suicidas, lo que convierte al suicidio en una de las principales causas de mortalidad en este grupo etario. Estas cifras revelan una realidad preocupante, evidenciando que una parte significativa de la población adolescente enfrenta dificultades emocionales severas que comprometen su bienestar, su funcionamiento cotidiano y su desarrollo integral.

La adolescencia, comprendida entre los 10 y los 19 años, implica una profunda reestructuración neurológica, hormonal y psicosocial (OMS, 2023). Durante este periodo, el desarrollo cerebral continúa avanzando en áreas cruciales como la corteza prefrontal, encargada del control ejecutivo, la toma de decisiones y la regulación de impulsos; y el sistema límbico, asociado con la reactividad emocional y la búsqueda de recompensas (Gunatilake et al., 2025). Esta asimetría en el ritmo de maduración genera un equilibrio inestable entre la vulnerabilidad emocional y la capacidad de regulación (Sacu et al., 2025), lo cual contribuye a que los adolescentes presenten mayor sensibilidad afectiva (Tan et al., 2023) y más dificultad para gestionar sus respuestas emocionales ante situaciones de estrés o frustración (Silvers, 2022). En este contexto, los adolescentes dependen en gran

medida de sus experiencias vinculares y del entorno socioafectivo para estructurar estrategias emocionales adaptativas (Silvers, 2022). Es una fase en la que pueden surgir vulnerabilidades emocionales y psicológicas, especialmente cuando existen experiencias de adversidad temprana (Kemp et al., 2024) que pueden conllevar a que se desarrolle un estilo de apego inseguro.

Considerando esta complejidad evolutiva, comprender los factores que influyen en el desarrollo emocional durante la adolescencia se vuelve fundamental, ya que los cambios neurobiológicos y las demandas psicosociales propias de esta etapa no operan de manera aislada, sino en estrecha interacción con las experiencias tempranas de cuidado.

En línea con lo anterior, el desarrollo adolescente no se produce de forma lineal ni igual en todas las personas. Cada adolescente construye su propio proceso de crecimiento emocional, cognitivo y social, que está influenciado por factores externos como: el contexto familiar y escolar, que pueden comportarse como factores de protección que abarcan vínculos familiares sólidas y cálidas, estilo de comunicación asertiva y de apertura, ambiente escolar favorable y la presencia de figuras parentales significativas; y como factores de riesgo por ejemplo: ambiente escolar aversivo, ausencia de apoyo emocional, un estilo de comunicación insuficiente y escasa, y vínculos parentales estrictos, rígidos o negligentes (Serrano & Juaneda, 2025). Estos factores de riesgo pueden afectar la conformación de modelos internos de trabajo (Thompson, 2022) y limitar la adquisición de capacidades esenciales como el autocontrol, la autorreflexión y la conciencia emocional (Domic-Siede et. al, 2024). A ello se suma un riesgo interno, el cual es

la desregulación emocional (Morán & Martínez, 2019), entendida como la dificultad para identificar, modular y responder adecuadamente a los estados afectivos (Messina et al., 2024). Esta desregulación puede manifestarse en reacciones intensas o desproporcionadas ante el estrés (Carapeto, et al., 2023), dificultades para tolerar la frustración o patrones de evitación emocional, los cuales se incrementan cuando el adolescente carece de una base segura que favorezca la estabilidad interna (Tanner & Herrero, 2025), y por la interacción que mantiene con su entorno social, familiar y educativo (Serrano & Juaneda, 2025).

El apego, concebido como la conexión afectiva significativa entre el niño y sus figuras cuidadoras, cumple un papel fundamental en el desarrollo de la estabilidad emocional y en la adquisición de habilidades de autorregulación (Meier, 2023). Desde la teoría del apego formulada por John Bowlby, se reconoce que las experiencias tempranas de vínculo afectivo con los padres o cuidadores modelan la manera en que los sujetos perciben, procesan y modulan sus experiencias emocionales durante toda su vida (Rodríguez, 2024). Esta influencia se explica a través de los modelos internos de trabajo, los cuales son representaciones mentales que el niño va formando a partir de cómo sus cuidadores responden a sus necesidades físicas y emocionales (Godor et al., 2023). Dichas representaciones funcionan como “referencias” internas que le permiten anticipar sobre lo que puede esperar de los demás y cómo debe comportarse en las relaciones.

En correspondencia con esta perspectiva, se ha demostrado que la calidad del vínculo con los cuidadores principales influye directamente en el desarrollo de una identidad estable y la construcción de relaciones interpersonales saludables

(Zimmermann & Spangler, 2021), particularmente durante la adolescencia, etapa en la que reorganizan su funcionamiento emocional y social (Solis, 2022). Un apego seguro facilita la exploración del entorno, la confianza interpersonal y la capacidad de solicitar ayuda en momentos de estrés (Raby et al., 2020); mientras que los estilos de apego inseguros tienden a asociarse con dificultades para manejar conflictos, mayor sensibilidad al rechazo, baja autoestima y una mayor probabilidad de experimentar malestar emocional ante situaciones demandantes (Mendieta, 2021).

De manera complementaria, el tipo de apego también incide en la competencia personal para gestionar situaciones emocionalmente demandantes durante la vida (Chagray, H., & Mendoza, M., 2024). Investigaciones recientes han evidenciado que un apego seguro proporciona a los adolescentes una base sólida de confianza en sí mismos, resiliencia frente al estrés y competencia social (Fernández & Palacios, 2024); de igual manera, al desarrollar este estilo de apego, presentan una habilidad destacada para expresar sus estados emocionales y afectivos, evidenciando de esta forma autoconfianza y un desarrollo de inteligencia emocional (Mendieta, 2021), elementos esenciales para regular adecuadamente las emociones.

Por el contrario, un estilo de apego inseguro, ya sea de tipo evitativo, ambivalente o desorganizado, se vinculan con estrategias de regulación emocional menos adaptativas, como la rumiación, la supresión emocional o la evitación experiencial, generando consecuencias psicológicas negativas, tales como: retraimiento en las interacciones con el entorno, inestabilidad emocional, dificultad para identificar y manifestar sentimientos y emociones hacia los demás, poca

aceptación de sí mismo; problemas académicos, sobre todo de aprendizaje; y una percepción negativa de sí mismo en relación a las propias capacidades (Mendieta, 2021). Estos patrones podrían dificultar la resolución de conflictos y gestión de sus estados emocionales, aumentar la reactividad emocional y contribuir al surgimiento de conductas problemáticas tanto a nivel interno, (manifestaciones de depresión, ansiedad, retraimiento, tristeza) como externo (impulsividad, irritabilidad, comportamientos compulsivos, disociales, problemas alimenticios y de riesgo) (García & Muñoz, 2024).

En consecuencia, con esta reorganización cerebral, los adolescentes deben consolidar estrategias de regulación emocional que les permitan enfrentar las demandas crecientes de su entorno, para enfrentar los desafíos inherentes a la búsqueda de identidad, autonomía y pertenencia (Sancho García-Serrano, 2025). La capacidad de regular emociones en esta etapa depende en gran medida de las experiencias vinculares desarrolladas en la infancia (Robin, Olliac & Santi, 2023) y de la calidad del apoyo emocional recibido por parte de los cuidadores. Cuando estas experiencias han sido consistentes, cálidas y sensibles, los adolescentes suelen contar con un repertorio emocional más estable (Messina, Tagliabue & Buonanno, 2024), lo que favorece una mayor flexibilidad, autocontrol y seguridad personal.

Sin embargo, cuando existen carencias o disfunciones en el vínculo afectivo primario, los adolescentes pueden manifestar patrones de desregulación emocional (Hauber et al., 2020). Estas dificultades se explican porque un vínculo inestable puede afectar la construcción de modelos internos de trabajo, interferir en la confianza interpersonal y limitar el desarrollo de habilidades esenciales para tolerar

emociones intensas (Thompson, 2022), interpretar adecuadamente los estados internos y responder de forma adaptativa ante situaciones demandantes (Messina et al., 2024).

Estas dificultades regulatorias se intensifican cuando la desregulación emocional se presenta de manera persistente o intensa, convirtiéndose en un importante factor de riesgo para el bienestar psicológico, social y académico del adolescente. La dificultad para modular emociones intensas o fluctuantes incrementa la vulnerabilidad a desarrollar trastornos emocionales y conductuales, tales como ansiedad, depresión, conductas impulsivas, ideación suicida, autolesiones suicidas, problemas en la vinculación afectiva; dificultades académicas y deterioro de las relaciones interpersonales (Guerreiro & Sampaio, 2023)

Asimismo, la presencia de desregulación emocional no solo afecta el funcionamiento actual del adolescente, sino que también puede incidir en su desarrollo futuro (Singh & Singh, 2022). Diversos estudios han señalado que los adolescentes con dificultades regulatorias tienden a presentar una menor sensibilidad emocional y menor capacidad de contención hacia otros (Cristofanelli et al., 2024), lo que incrementa la probabilidad de replicar patrones disfuncionales en la crianza y perpetuar ciclos intergeneracionales de apego inseguro (Alcindor-Huelva et al., 2021).

Se evidencia mayores investigaciones sobre el apego en los primeros periodos del desarrollo evolutivo que en los adolescentes y jóvenes sobre todo aquellas que analizan su consecuencia vinculado con otras variables del desarrollo

(Yenien & Oros, 2023), a pesar de que es una etapa que está marcada por la búsqueda de autonomía y la exposición a contextos sociales más complejos, en el que el sistema de apego asume un rol significativo en el sostenimiento y la modulación de los procesos emocionales, principalmente en la capacidad de regulación emocional (Torres et al; 2022) , así como también los estilos de apego que se desarrolla entre hijos y figuras parentales significativas en los primeros episodios del desarrollo evolutivo actúan como uno de los factores que influyen en el área psicológico, social, emocional y conductual del adolescente y su desarrollo en la adultez (Yenien & Oros, 2023).

Ante esta situación, resulta fundamental realizar una revisión sistemática, porque desde una perspectiva teórica, esta revisión aportará un análisis actualizado sobre la asociación del apego en la capacidad de la regulación emocional en los adolescentes, sistematizando hallazgos de investigaciones recientes sobre qué aspectos de la capacidad de regulación emocional en particular hay una mayor influencia del apego en los adolescentes. De esta manera, permitirá clarificar las repercusiones emocionales y conductuales que conlleva el adolescente al desarrollar un vínculo afectivo en particular con sus figuras parentales significativas. Asimismo, buscará enriquecer el marco conceptual y empírico disponible, proporcionando una base sólida sobre la asociación del apego en la capacidad de regulación emocional en la población adolescente, de esta manera, se considerará como factor de gran relevancia para la puesta en práctica no solo en el área clínica mediante intervenciones psicológicas con los adolescentes y padres sino para el diseño y ejecución de programas comunitarios, escolares y entre hijos-padres.

Desde el nivel metodológico, esta revisión permitirá sistematizar investigaciones y/o estudios sobre la asociación de apego y regulación emocional en la población adolescente, en el que va a fortalecer la base de evidencia empírica existente, contribuyendo en darle mayor relevancia a la asociación del apego en dicha etapa, haciendo de que se promuevan enfoques integrales para tratamiento psicológico individuales a adolescentes y grupales a hijos y padres, incorporando el abordaje del apego como eje fundamental en la promoción de la salud mental, sobre todo a dificultades emocionales y conductuales.

En el plano práctico, los hallazgos de este estudio son relevantes para psicólogos clínicos, educadores, profesionales de la salud y formuladores de políticas públicas, ya que proporcionan información valiosa para la creación de programas preventivos, estrategias de intervención y políticas que favorecen un desarrollo emocional saludable en la adolescencia. A partir de los resultados, es imprescindible diseñar e implementar intervenciones, recursos y acciones que involucren tanto el contexto escolar como los espacios comunitarios y familiares, con el propósito de prevenir dificultades socioemocionales y fortalecer el bienestar psicológico de adolescentes y jóvenes (Yenien & Oros, 2023).

Asimismo, estos hallazgos permiten impulsar la promoción de programas educativos y comunitarios centrados en la reestructuración del vínculo de apego entre padres e hijos, los cuales buscan fortalecer la sensibilidad parental, mejorar la calidad del vínculo afectivo y, en consecuencia, reducir las dificultades en la regulación emocional. Este tipo de intervenciones permitirá abordar tempranamente

los patrones disfuncionales de interacción y contribuirá al desarrollo de un clima emocional más seguro y protector dentro del hogar y la comunidad.

De igual manera, la evidencia generada busca orientar la práctica de los profesionales de salud mental hacia una comprensión más profunda sobre qué componentes del apego se asocia directamente con la capacidad de regulación emocional de los adolescentes, facilitando que estos elementos se integren en los procesos terapéuticos individuales y familiares. Con ello, se favorecerá la construcción de intervenciones más contextualizadas y sensibles al desarrollo, y se contribuirá a la formación de futuros profesionales con una mirada integral del bienestar emocional adolescente.

Por todo ello, la presente investigación no solo se justifica por su relevancia teórica y metodológica, sino también por su impacto potencial en la práctica clínica y social, aspirando a ser una herramienta que impulse un abordaje más efectivo, sensible y basado en evidencia en el trabajo con adolescentes.

Es pertinente señalar que, el término “impacto” se usa desde una perspectiva descriptiva-analítica, orientada a sintetizar y examinar la evidencia empírica disponible sobre la asociación entre el apego y la capacidad de regulación emocional en adolescentes. Dicha revisión integra principalmente estudios transversales y longitudinales y los hallazgos se interpretan en términos de asociación y patrones de vinculación, sin asumir relaciones causales directas.

En función de lo anteriormente señalado, la pregunta de investigación será ¿Cuál es la asociación entre apego y la capacidad de regulación emocional en los adolescentes?

II. OBJETIVOS

Objetivo general

Analizar la asociación entre apego y capacidad de regulación emocional en los adolescentes mediante una revisión sistemática de estudios publicados 2015-2025.

Objetivos específicos

1. Identificar los principales hallazgos empíricos sobre la naturaleza del vínculo de apego entre padres e hijos adolescentes.
2. Describir las repercusiones emocionales y conductuales asociadas al vínculo de apego en los adolescentes.
3. Evaluar los hallazgos de la literatura científica para comprender el papel del apego como factor de riesgo o de protección en la capacidad de regulación emocional en los adolescentes.
4. Analizar cómo los resultados de las investigaciones revisadas pueden orientar la práctica clínica en la intervención de dificultades de regulación emocional vinculadas al apego en adolescentes.

III. DESARROLLO DEL ESTUDIO

3.1. MÉTODOS

El presente estudio se desarrolló usando un diseño de investigación de revisión sistemática, que consiste en la exploración de diversos artículos científicos disponibles sobre un tema en particular para dar respuesta a una pregunta de investigación, siendo ésta revisión realizada de manera estructurada, transparente y rigurosa, en el que permitió analizar, sintetizar y/o resumir los contenidos de dichos estudios mediante un proceso sistematizado a fin de disminuir los posibles sesgos de los revisores y lograr conclusiones confiables (Moreno, et al., 2018). Para esto, se tomó en cuenta las directrices, normas y/o criterios del método PRISMA 2020 (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Anlyses) como un recurso que guió a la presente investigación para la organización, estructuración y/o planificación de estudios sistemáticas y de esa manera recolectar información relevante (Page,et al.,2021).

3.2. Criterios de elegibilidad

La selección de los artículos se realizó atendiendo a criterios previamente establecidos, divididos en criterios de inclusión y exclusión:

Criterios de inclusión

- Investigaciones con enfoque cuantitativo, cualitativo o mixto.
- Investigaciones con diseño transversal y longitudinal.
- Estudios con población adolescente entre 10 a 19 años.
- Investigaciones publicadas en idioma español e inglés.
- Estudios dentro del rango de años entre 2015 y 2025.

- Artículos de acceso abierto.
- Artículos sobre psicología infanto-juvenil, del desarrollo y psicología clínica.

Criterios de exclusión

- Investigaciones publicadas anteriores al año del 2015.
- Estudios que no se relacionen con las variables de estudio.
- Estudios de caso.
- Investigaciones que incluyan a jóvenes, adultos, pareja o con diagnósticos clínicos.
- No se consideran estudios y publicaciones que no sean originales como: cartas al editor, blog personal, comentarios, opiniones o críticas a artículos científicos.
- Estudios publicados en otros idiomas que no sea inglés y español.
- Artículos de investigación y estudios de revisiones sistemáticas y/o metaanálisis.
- Estudios psicométricos (validez, confiabilidad, propiedades psicométricas y escalas).

3.3. Fuentes de información.

Con relación a las herramientas de búsqueda de información no solo para el abordaje teórico sino para las investigaciones y artículos científicos, se utilizó como fuentes de información a las bases de datos como: ScienceDirect, PubMed, Proquest, EBSCO. Las investigaciones y artículos científicos se centraron en la teoría y evidencia empírica sobre el apego y la regulación emocional en

adolescentes; además de las repercusiones emocionales y conductuales asociadas al vínculo de apego en los adolescentes. Estos garantizaron una información confiable y evaluada con antelación para asegurar que la información sea precisa y de calidad, el cual está plasmada en el presente estudio.

3.4. Búsqueda

Para garantizar la rigurosidad metodológica del presente estudio, se llevó a cabo una estrategia de búsqueda sistemática y estructurada con el objetivo de identificar investigaciones relevantes que aborden sobre la asociación entre el apego y la capacidad de regulación emocional en adolescentes. Este proceso se desarrolló en diversas bases de datos académicas reconocidas por su solidez científica, tales como: PubMed, Science Direct, EBSCO y ProQuest debido a su amplio repositorio de artículos revisados en el ámbito de la psicología y las ciencias del comportamiento.

La búsqueda se realizó utilizando una combinación de palabras clave y operadores booleanos “AND” y “OR”, lo cual permitió ampliar o restringir los resultados según la pertinencia de los estudios. Las palabras claves fueron seleccionadas en función de los principales conceptos del estudio: apego, regulación emocional y adolescencia. En ese sentido, se emplearon los siguientes términos en inglés y español:

- **En español:** apego, vínculo emocional, estilos de apego, patrones de apego, orientación del apego, regulación emocional, control emocional, gestión emocional, autorregulación, autocontrol, regulación afectiva, ajuste emocional, adolescencia, adolescentes, adolescente y juventud.

- **En inglés:** attachment, emotional bond, attachment styles, attachment pattern, attachment orientation, emotional regulation, emotional control, emotional management, self-regulation, self-control, affect regulation, emotional adjustment, adolescence, adolescents, adolescent, teenagers and youth.

Las combinaciones que se utilizaron en la búsqueda fueron:

- **En español:** (*“apego” OR “vínculo emocional” OR “estilos de apego” OR “patrones de apego” OR “orientación del apego”*) AND (*“regulación emocional” OR “control emocional” OR “gestión emocional” OR “autorregulación” OR “autocontrol” OR “regulación afectiva” OR “ajuste emocional”*) AND (*“adolescentes” OR “adolescente” OR “adolescencia” OR “juventud”*)
- **En inglés:** (*“attachment” OR “emotional bond” OR “attachment styles” OR “attachment pattern” OR “attachment orientation”*) AND (*“emotion regulation” OR “emotional control” OR “emotional management” OR “self-regulation” OR “self-control” OR “affect regulation” OR “emotional adjustment”*) AND (*“adolescents” OR “Teenagers” OR “adolescent” OR “adolescence” OR “youth”*).

La estrategia de búsqueda se aplicó principalmente en los campos Title y Abstract, seleccionados por permitir una recuperación más precisa de estudios directamente vinculados con las variables de interés. Asimismo, se aplicaron diversos filtros de búsqueda, los cuales variaron según las opciones disponibles en cada base de datos. Entre los filtros utilizados se consideraron: fecha de

publicación, disponibilidad de acceso al texto completo, tipo de documento (artículos científicos y estudios empíricos), temática, población de estudio (adolescentes) e idioma (español e inglés).

Las ecuaciones de búsqueda empleadas en cada base de datos se presentan de manera detallada en la Tabla 1. La búsqueda sistemática se realizó en la fecha 23 de julio del 2025, lo que garantiza la trazabilidad y la posibilidad de replicar la estrategia empleada.

Tabla 1.

Ecuaciones de Búsqueda por cada base de datos

BASE DE DATOS	ECUACIÓN DE BÚSQUEDA
EBSCO	<i>("Attachment" OR "Emotional Bond" OR "attachment" OR "emotional bond" OR "attachment style" OR "attachment pattern" OR "attachment orientation") AND ("Emotion Regulation" OR "Self-Control" OR "emotion regulation" OR "emotional control" OR "emotional management" OR "self-regulation" OR "affect regulation" OR "emotional adjustment") AND ("Adolescents" OR "adolescent" OR "teenager" OR "youth" OR "young people" OR "juvenile")</i>
PROQUEST	<i>("Attachment" OR "Emotional Bond" OR "attachment" OR "emotional bond" OR "attachment style" OR "attachment pattern" OR "attachment orientation") AND ("Emotion Regulation" OR "Self-Control" OR "emotion regulation" OR "emotional control" OR "emotional management" OR "self-regulation" OR "affect regulation" OR "emotional adjustment") AND ("Adolescents" OR "adolescent" OR "teenager" OR "youth" OR "young people" OR "juvenile")</i>
PUBMED	<i>((("Attachment"[MeSH] OR "Emotional Bond"[MeSH] OR "attachment"[Title/Abstract] OR "emotional bond"[Title/Abstract] OR "attachment style"[Title/Abstract] OR "attachment pattern"[Title/Abstract] OR "attachment orientation"[Title/Abstract]) AND ("Emotion Regulation"[MeSH] OR "Self-Control"[MeSH] OR "emotion regulation"[Title/Abstract] OR "emotional control"[Title/Abstract] OR "emotional management"[Title/Abstract] OR "self-regulation"[Title/Abstract] OR "affect regulation"[Title/Abstract] OR "emotional adjustment"[Title/Abstract]) AND ("Adolescents"[MeSH] OR adolescent*[Title/Abstract] OR</i>

teenager[Title/Abstract] OR youth[Title/Abstract] OR juvenile
[Title/Abstract] OR "young people"[Title/Abstract]))*

SCIENCE DIRECT *("Attachment" OR "attachment style" OR "attachment pattern")
AND ("Emotion Regulation" OR "affect regulation" OR
"emotional adjustment") AND ("Adolescents" OR "teenager")*

Nota: Las ecuaciones de búsqueda se adaptaron a las particularidades de cada base de datos, considerando los vocabularios controlados (MeSH), la estructura de las ecuaciones de búsqueda y los campos habilitados en cada base de datos.

3.5. Selección de estudios

El procedimiento de selección de estudios se desarrolló en 4 etapas, siguiendo las recomendaciones establecidas en la declaración PRISMA 2020, con el propósito de garantizar una revisión sistemática transparente, completa y precisa con la inclusión de investigaciones pertinentes, actuales y de calidad, que respondan a los objetivos y a la pregunta de investigación.

Este procedimiento se desarrolló en 4 etapas secuenciales, permitiendo una identificación y evaluación rigurosa de los estudios pertinentes (Figura 1).

En la primera etapa, se realizó dos procesos específicos, el primero fue la identificación de artículos mediante el proceso de evaluación de registros por dos revisores; en el que de manera independiente examinaron investigaciones relacionadas al tema tomando en cuenta las variables a indagar mediante una búsqueda sistematizada a fin de que haya mayor confiabilidad, disminución de sesgo y un exhaustivo análisis; posteriormente hubo una reunión de los investigadores para que cada uno muestre los artículos encontrados.

Posteriormente, se llevó a cabo la supresión de registros duplicados a través de la herramienta automatizada “Zotero” (Versión 7.0.29), en el que eliminó a los

artículos que se duplicaban en más de 1 base de datos, filtrando por título, autor y año de publicación. Con esto facilitó la rápida gestión, un adecuado filtrado y selección de investigaciones trascendentales para el presente estudio.

En la segunda etapa, se realizó el proceso de cribado de los artículos preseleccionados mediante la revisión de títulos y resúmenes realizados por los dos investigadores de manera independiente. Este proceso se efectuó considerando los criterios de elegibilidad previamente determinados para el presente estudio, seleccionando únicamente aquellas investigaciones que se centren en las variables, tales como: apego y regulación emocional en adolescentes. Cabe recalcar, que en este proceso ambas investigadoras realizaron el cribado de manera independiente, siendo una doble revisión inicial, lo que contribuyó a que se minimice la probabilidad de sesgo de selección y garantizar que ninguna revisión relevante pase desapercibido.

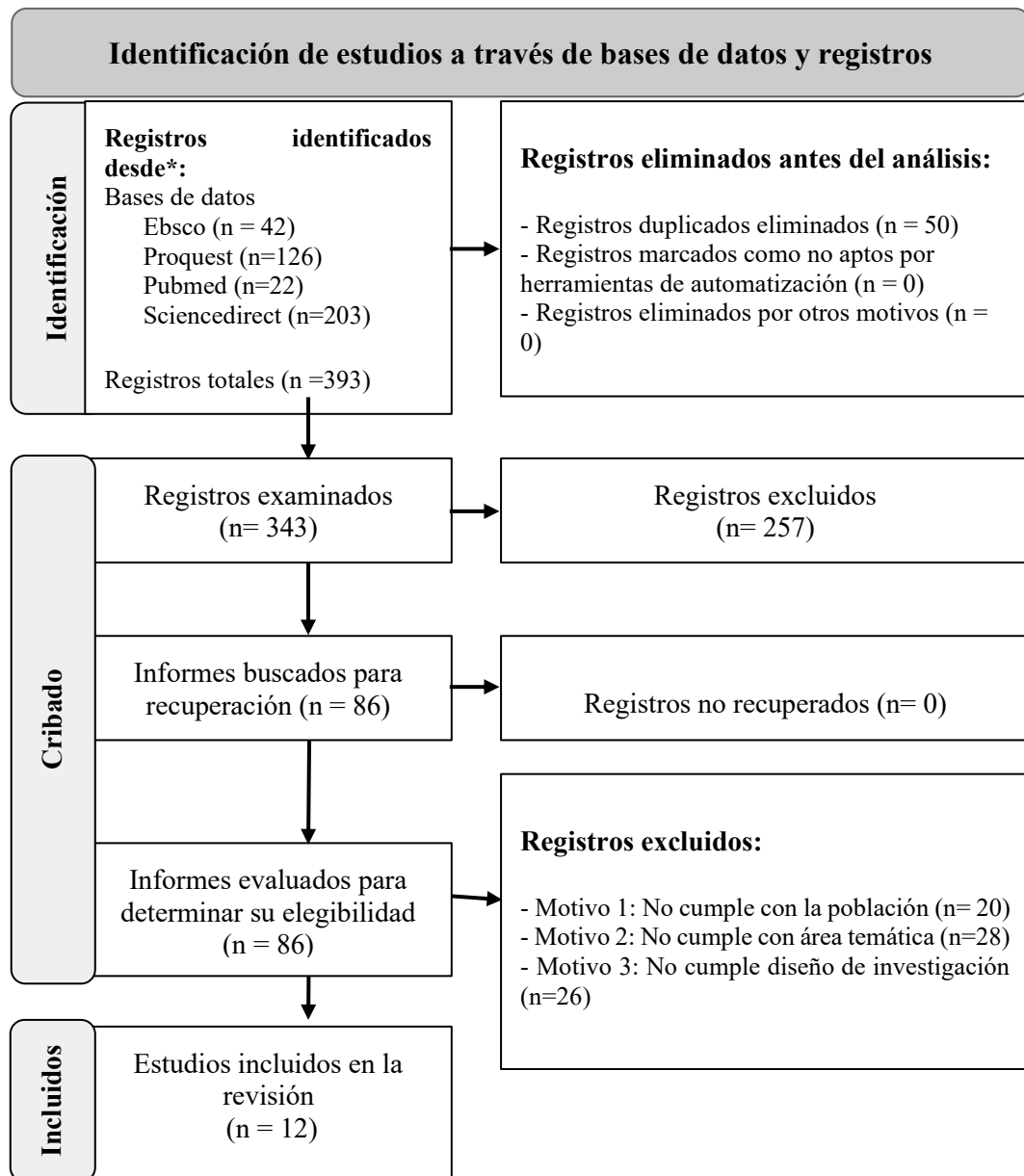
En la tercera etapa, ambas investigadoras tuvieron acceso al texto completo de los estudios preseleccionados, en el que, de forma independiente, examinaron nuevamente para corroborar que se cumplan con los criterios de elegibilidad y se confirme la inclusión de dichos estudios en la investigación. Para ello, se realizó un Excel en el que se registraron las investigaciones identificadas. Posteriormente se llevó a cabo una reunión de consenso en donde cada investigadora presentó los artículos preseleccionados; las discrepancias fueron discutidas y resueltas, y se consolidó un único registro de los estudios finalmente seleccionados.

En la cuarta y última etapa, ambas investigadoras realizaron una revisión final de los estudios seleccionados, los cuales fueron considerados para el

respectivo análisis, en coherencia con los objetivos y la pregunta de investigación del presente estudio.

Figura 1.

Diagrama de flujo del proceso de selección de estudios.



En la etapa de Identificación, se determinaron un total de 393 registros provenientes de cuatro bases de datos científicas: EBSCO (n = 42), ProQuest (n =

126), PubMed (n = 22) y ScienceDirect (n = 203). Para la organización, almacenamiento y gestión de los registros bibliográficos obtenidos durante esta etapa, se utilizó el gestor de referencias Zotero, el cual permitió centralizar las fuentes extraídas de las distintas bases de datos. Una vez recopilados los registros, se empleó la función de detección automática de duplicados de Zotero, que identifica posibles repeticiones de referencias basándose en coincidencias de título, autores y año de publicación. Los registros duplicados fueron marcados automáticamente por la herramienta, pero su eliminación no se realizó de manera totalmente automatizada. En su lugar, se llevó a cabo una revisión manual asistida, a través de la cual se fusionaron los registros duplicados conservando la versión más completa o adecuada. Esta acción se ejecutó dentro de la carpeta “Elementos duplicados” que Zotero generó automáticamente. Como resultado, se eliminaron 50 registros duplicados. Cabe señalar que, más allá de esta detección de duplicados, no se utilizaron otras herramientas de automatización para excluir estudios durante esta fase, debido a que el proceso de selección requirió una evaluación detallada y manual de la pertinencia conceptual de los artículos en relación con las variables de estudio.

En la etapa de Cribado, una vez eliminados los duplicados, se examinaron 343 registros únicos a través de la lectura de títulos y resúmenes, aplicando los criterios de inclusión y exclusión previamente definidos, excluyendo 257 artículos, los cuales fueron descartados por no cumplir con los criterios de elegibilidad (temáticos, poblacionales o metodológicos establecidos), dando como resultado 86 estudios.

Dichos estudios pasaron por la etapa de elegibilidad, considerando el texto completo, donde se excluyeron 74 estudios por no cumplir con los criterios establecidos. Los principales motivos de exclusión fueron: no corresponder a la población de estudio ($n = 20$), no ajustarse al área temática ($n = 28$) y no cumplir con el diseño de investigación requerido ($n = 26$). Como resultado, quedaron 12 artículos, los cuales fueron considerados potencialmente relevantes, y cuyos textos completos fueron obtenidos exitosamente para su evaluación detallada.

Los estudios incluidos en la revisión fueron clasificados según su diseño metodológico, identificándose investigaciones de tipo transversal y longitudinal, con el fin de diferenciar el tipo de evidencia aportada por cada estudio y favorecer una interpretación metodológicamente adecuada de los resultados. De los 12 artículos, 8 correspondieron a estudios longitudinales y 4 transversales. A cada uno de los estudios se les aplicó la herramienta de evaluación crítica del Joanna Briggs Institute (JBI) como parte del proceso metodológico de selección, con el objetivo de valorar la calidad metodológica de cada estudio, utilizando los cuestionarios adecuados según el tipo de diseño de investigación.

Para los estudios transversales, se le aplicó la lista de cotejo (*checklist*) compuesta por 7 criterios (Ver Tabla 2), que permiten examinar aspectos fundamentales del rigor interno del estudio, tales como la claridad en la definición de la población, la validez y confiabilidad de las medidas, la descripción del muestreo, la identificación de posibles sesgos y la adecuada presentación de los resultados.

Tabla 2.*Checklist de evaluación JBI para estudios transversales analíticos*

Ítem JBI	Si	No	Poco claro	No aplica
1. ¿Se definieron claramente los criterios de inclusión en la muestra?	☐	☐	☐	☐
2. ¿Se describieron con detalle los participantes y el contexto del estudio?	☐	☐	☐	☐
3. ¿Se midieron las variables de manera válida y confiable?	☐	☐	☐	☐
4. ¿Se identificaron los factores de confusión?	☐	☐	☐	☐
5. ¿Se aplicaron estrategias para controlar los factores de confusión?	☐	☐	☐	☐
6. ¿Se utilizaron métodos estadísticos apropiados para el análisis de resultados de forma válida y confiable?	☐	☐	☐	☐
7. ¿Los resultados están claramente presentados?	☐	☐	☐	☐

Nota: Evaluación de la calidad metodológica realizada mediante el checklist del Joanna Briggs Institute (JBI) para estudios transversales analíticos. Las opciones de respuesta incluyen: Sí, No, Poco claro y No aplica. Elaboración propia.

Los resultados de la evaluación de calidad se presentan en la Tabla 3, donde se evidencia que todos los artículos incluidos alcanzaron un nivel de calidad moderada alta y alta de rigurosidad metodológica según los criterios establecidos por la herramienta JBI. Esto respalda la confiabilidad y validez de la evidencia recopilada, asegurando que los hallazgos analizados provienen de estudios con un sólido diseño y ejecución, lo que permite una interpretación crítica y fundamentada de los resultados de manera consistente.

Tabla 3.*Calidad metodológica de los estudios transversales evaluados con JBI*

Nº	Artículo	Autor/año	Puntaje JBI	Nivel de calidad
1	A Cross-Cultural Study on Attachment and Adjustment Difficulties in Adolescence: The Mediating Role of Self-Control in Italy, Spain, China, and Poland	Mancinelli, E. et al. (2021)	6/7	Moderada Alta
2	Attachment Styles and Well-Being in Adolescents: How Does Emotional Development Affect This Relationship?	Mónaco, E; Schoeps, C & Montoya-Castilla, I. (2019)	7/7	Alta
3	Attachment and Depressive Symptoms in Adolescence: The Mediator Role of Emotion Awareness	João Carapeto M., Domingos R. y Veiga G. (2022)	6/7	Moderada Alta
4	Attachment With Mother and Adolescents' Conflict With Romantic Partner or Close Friend	Ratto, N ; Doyle, A & Markiewicz, D (2016)	6/7	Moderada Alta

Nota: Evaluación de la calidad metodológica realizada mediante el checklist del Joanna Briggs Institute (JBI) para estudios transversales analíticos. El puntaje JBI representa el número de criterios cumplidos respecto al total de ítems aplicables. Elaboración propia.

Para los estudios longitudinales, se aplicó la lista de cotejo (*checklist*) compuesta por 10 criterios (Ver tabla 4), la cual evalúa aspectos relacionados con la consistencia temporal de las mediciones, la definición clara de las cohortes, el seguimiento de los participantes, la validez de los instrumentos, el manejo de pérdidas durante el seguimiento, y la precisión en la presentación de los resultados. Esta evaluación permite diferenciar los estudios que presentan un diseño más robusto y controlado de aquellos con posibles limitaciones metodológicas.

Tabla 4.*Checklist de evaluación JBI para estudios de cohortes (longitudinales)*

Ítem JBI	Si	No	Poco claro	No aplica
1. ¿Los grupos fueron similares y reclutados de la misma población?	☐	☐	☐	☐
2. ¿Las exposiciones se midieron de manera similar y confiable en ambos grupos?	☐	☐	☐	☐
3. ¿Se identificaron factores de confusión de forma válida y fiable?	☐	☐	☐	☐
4. ¿Se aplicaron estrategias para manejar esos factores de confusión?	☐	☐	☐	☐
5. ¿Los participantes estuvieron libres del desenlace de interés al inicio?	☐	☐	☐	☐
6. ¿Se midieron los resultados de manera válida y confiable?	☐	☐	☐	☐
7. ¿El seguimiento fue suficientemente largo y completo para que se produjeran los resultados?	☐	☐	☐	☐
8. ¿Se completó el seguimiento y, en caso negativo, se describieron y analizaron los motivos de la pérdida de seguimiento?	☐	☐	☐	☐
9. ¿Se utilizaron estrategias para abordar el seguimiento incompleto?	☐	☐	☐	☐
10. ¿Se utilizaron análisis estadísticos apropiados?	☐	☐	☐	☐

Nota: Evaluación de la calidad metodológica realizada mediante el checklist del Joanna Briggs Institute (JBI) para estudios de cohortes (longitudinales). Las opciones de respuesta incluyen: Sí, No, Poco claro y No aplica. Elaboración propia.

La Tabla 5 muestra los resultados de la evaluación de calidad de los estudios transversales incluidos en la revisión, evidenciando que todos los artículos alcanzaron un nivel de rigurosidad metodológica moderada-alta, moderada y alta,

según los criterios establecidos por la herramienta JBI. Estos resultados respaldan la confiabilidad y validez de la evidencia recopilada, ya que los hallazgos provienen de estudios con un diseño sólido y una ejecución adecuada. Así, se garantiza una interpretación crítica y fundamentada de los resultados, facilitando conclusiones consistentes basadas en evidencia de calidad.

Tabla 5.

Calidad metodológica de los estudios de cohortes (longitudinales) evaluados con JBI

Nº	Artículo	Autor/año	Puntaje JBI	Nivel de calidad
1	<i>A cognitive script perspective on how early caregiving experiences inform adolescent peer relationships and loneliness: A 14-year longitudinal study of Chinese families</i>	Yang, R; Gu,Y. et al. (2024)	7/10	Moderada Alta
2	<i>Developmental origins of regulatory emotional self-efficacy beliefs in preadolescence: A longitudinal investigation from early childhood till adolescence</i>	Christner, N;Di Giunta, L;Kloo, D & Paulus,M (2024)	7/10	Moderada Alta
3	<i>Disorganized attachment in adolescence: Emotional and physiological dysregulation during the Friends and Family Interview and a conflict interaction</i>	Decarli A, Pierrehumbert B, Schulz A, Schaan VK, Vögele C. (2022)	10/10	Alta
4	<i>Emotion dysregulation and symptoms of anxiety and depression in early</i>	Chan, K ; Hong, R; Ong, X &	8/10	Moderada Alta

	<i>adolescence: Bidirectional longitudinal associations and the antecedent role of parent–child attachment</i>	Cheung, H. (2023)		
5	<i>The Role of Attachment and Maladaptive Emotion Regulation Strategies in the Development of Bulimic Symptoms in Adolescents</i>	Van Durme K.; Goossens L.; Bosmans G.; Braet C. (2017)	8/10	Moderada Alta
6	<i>The role of attachment anxiety and intolerance of uncertainty in gaming during adolescence: A two-wave longitudinal study</i>	Gregorini C.; Marino C.; Giardina A.; et al. (2025)	6/10	Moderada
7	<i>The role of early attachment and parental presence in adolescent behavioral and neurobiological regulation</i>	Rogers, C. R.; Chen, X.; Kwon, S.-J.; McElwain, N. L.; Telzer, E. H. (2022)	6/10	Moderada
8	<i>The unique role of adolescent internalizing and externalizing problems, and maternal-adolescent communication in their association with attachment in early adulthood</i>	Blake, J., Thomas, H., Pelecanos, A., Najman, J. & Scott, J. (2024)	6/10	Moderada

Nota: Evaluación de la calidad metodológica realizada mediante el checklist del Joanna Briggs Institute (JBI) para estudios de cohortes (longitudinales). El puntaje JBI representa el número de criterios cumplidos respecto al total de ítems aplicables. Elaboración propia.

Como resultado, los 12 artículos arrojaron resultados con calidad moderada, moderada-alta y alta. Este procedimiento ayudó a priorizar estudios con mayor rigurosidad metodológica y a excluir tempranamente aquellos con deficiencias graves en su diseño o ejecución. Los textos completos fueron analizados detalladamente para verificar su pertinencia con los criterios de inclusión previamente establecidos.

3.6. Plan de análisis

Para el análisis de los datos se realizó un proceso sistemático que incluyó la extracción de información relevante de los estudios seleccionados, la identificación de las variables clave, la evaluación de la calidad metodológica y la síntesis de los resultados.

La extracción de datos fue realizada por dos revisores independientes, quienes analizaron de manera paralela cada estudio incluido, con el fin de minimizar sesgos y fortalecer la validez del proceso. Para la organización de la información se elaboró una matriz de extracción de datos en formato Excel, estructurada a partir de categorías previamente definidas y alineadas con los objetivos de la investigación. Este procedimiento facilitó la transparencia y reproducibilidad del proceso de extracción y síntesis.

La matriz incluyó variables como: título del artículo, autores, año de publicación, país, objetivo, diseño del estudio, muestra, instrumentos utilizados y resultados principales. Posteriormente, los datos fueron sintetizados mediante un enfoque narrativo y temático, lo que permitió identificar patrones comunes, discrepancias y vacíos en la literatura revisada.

3.7. Lista de datos

La lista de datos utilizada en el presente estudio de investigación se encuentra detallada en el Anexo 1.

3.8. Síntesis de resultados.

En la parte de resultados del presente estudio, las cuales fueron extraídas del Anexo 1, se realizó una síntesis narrativa y temática, organizando los hallazgos en función del objetivo general y los objetivos específicos.

En total, se revisaron 12 artículos científicos que examinaron el apego y regulación emocional en los adolescentes. Es importante mencionar que, al evidenciarse que los artículos incluidos no respondían de manera uniforme a todos los objetivos específicos, la información fue organizada en cuatro temáticas principales, definidas según el aporte de los hallazgos de cada estudio. Esta categorización permitió analizar de forma diferenciada los aportes de la literatura y garantizar que cada objetivo específico fuera abordado mediante la evidencia correspondiente.

IV. RESULTADOS

Con el propósito de dar respuesta a los objetivos específicos de la investigación, los artículos incluidos en la matriz de extracción de datos (Anexo 2) fueron organizados y estructurados en tablas. Para cada objetivo específico, se elaboró una tabla que presenta los estudios seleccionados, sus autores y los resultados más relevantes, orientados a evidenciar cómo las investigaciones revisadas contribuyen al cumplimiento de los objetivos planteados. Cabe mencionar que en algunos estudios han evaluado otras variables que no se consideraron en el análisis de la revisión sistemática.

Naturaleza del vínculo de apego entre padres e hijos adolescentes.

En la Tabla 2 se sintetizan los resultados más relevantes reportados por los estudios revisados, los cuales describen las características del vínculo de apego, su función en el desarrollo adolescente y las formas en que se manifiesta en distintos contextos familiares.

Tabla 2

Resultados de las investigaciones sobre los hallazgos empíricos sobre la naturaleza del vínculo de apego entre padres e hijos adolescentes

<i>Nº</i>	<i>Autores y Año</i>	<i>Hallazgos empíricos</i>
1	Mancinelli, E et al. (2021)	● El apego parental cumple un papel protector en la adaptación adolescente. ● Mayor apego paterno y materno se asociaron con mayores capacidades de autocontrol. ● Mayor apego materno directamente, e indirectamente a través del autocontrol, se asocia con menores dificultades de ajuste de los adolescentes.

		● Si bien el apego de los padres protege universalmente el desarrollo adolescente, la forma en que este se manifiesta varía según el contexto.
2	Yang, R et al. (2024)	● Las experiencias tempranas de cuidado dan forma al desarrollo de un guión de base segura (representación cognitiva interna que organiza la comprensión del vínculo afectivo y guía la conducta social posterior) ● La sensibilidad materna observada durante la infancia predice significativamente el nivel de seguridad, indicando que el vínculo temprano no solo configura patrones de apego, sino que también se traduce en estructuras cognitivas profundas que perduran hacia la adolescencia. ● La base segura funciona como “huella” del vínculo inicial con la madre, actuando como un mediador clave en la forma en que los adolescentes interpretan, reaccionan y construyen sus relaciones interpersonales.
3	Mónaco, E, et al. (2019)	● El apego parental tanto hacia la madre como hacia el padre mantiene una influencia directa y significativa en el desarrollo emocional y el bienestar de los adolescentes, incluso durante los 12 a 15 años. ● Mayor seguridad en el apego predijo mayor satisfacción con la vida, mayor afectividad positiva y menor afecto negativo, estrés y quejas somáticas. ● La naturaleza del vínculo no se limita a la infancia, sino que continúa siendo un organizador emocional relevante en la adolescencia. ● El apego materno como el paterno aportan al funcionamiento emocional, aunque con matices dependiendo de la edad y el sexo: en varones, el apego al padre tiene menor peso, mientras que en mujeres ambos vínculos son altamente influyentes. ● El vínculo parental sigue siendo un referente afectivo y cognitivo fundamental, que ofrece un marco de seguridad para interpretar la realidad emocional y social.

- | | | |
|---|--------------------------------|---|
| 4 | Chan, K. et al
(2023) | <ul style="list-style-type: none"> ● La ansiedad de apego se asocia con mayor reactividad emocional y búsqueda de apoyo ambivalente, ● La evitación de apego está vinculada a estrategias de supresión y autonomía emocional excesiva. |
| 5 | Decarli, A., et al.
(2020) | <ul style="list-style-type: none"> ● Los adolescentes con apego desorganizado mostraron dificultad para regular sus emociones y comportamientos que promueven menos autonomía y relación con los padres especialmente con madre. ● Los adolescentes con apego evitativo presentaron menor comportamiento que favorece la autonomía y relación con sus padres. |
| 6 | Van Durme K.; et al.
(2017) | <ul style="list-style-type: none"> ● El apego ansioso se caracteriza por una elevada preocupación por la relación, sensibilidad extrema ante señales de rechazo y una fuerte necesidad de aprobación; ● El apego evitativo implica distanciamiento afectivo, dificultad para confiar en figuras cercanas y tendencia a minimizar necesidades emocionales. ● Estas características influyen en la forma en que los adolescentes internalizan modelos de relación y regulan sus emociones. |
| 7 | Gregorini C.; et al.
(2025) | <ul style="list-style-type: none"> ● La ansiedad de apego se conceptualiza como la presencia de preocupación excesiva por la disponibilidad del cuidador, miedo intenso al rechazo o abandono y una búsqueda constante de señales de aprobación. ● Esto implica una fuerte dependencia emocional del adolescente hacia la figura parental, especialmente la madre, lo cual refuerza patrones de inseguridad afectiva durante la adolescencia. |
| 8 | Rogers, C. R, et al.
(2022) | <ul style="list-style-type: none"> ● El tipo de apego formado en la infancia establece bases diferenciadas para la relación entre padres e hijos durante la adolescencia. ● Los adolescentes que habían desarrollado un apego temprano seguro mostraron una relación más estable con sus cuidadores y un patrón consistente de regulación emocional cuando sus padres estaban presentes. |

- Adolescentes con apego inseguro exhibieron mayor sensibilidad y variabilidad frente a la presencia o ausencia parental, revelando que su vínculo con el cuidador seguía caracterizándose por menor seguridad y mayor reactividad emocional.
 - La calidad del apego temprano continúa manifestándose en la adolescencia a nivel conductual y neurobiológico.
 - Durante la adolescencia, la presencia parental sigue funcionando como una “base segura” capaz de modular el estrés, donde el vínculo de apego sigue siendo influyente, operativo y modulador aún avanzada la adolescencia.
- 9 Blake, J., et al.
(2024)
- La comunicación madre–adolescente emerge como un factor decisivo: una comunicación abierta se asocia a mayor confianza y seguridad en las relaciones adultas, mientras que una comunicación conflictiva o problemática predice mayor evitación y una tendencia a minimizar la importancia de las relaciones afectivas.
 - La adolescencia es un periodo crítico en el que tanto el funcionamiento emocional como la calidad del vínculo comunicativo con la madre contribuyen de manera significativa a la formación de modelos internos de apego, sugiriendo que no solo las experiencias tempranas influyen en el apego, sino también los procesos relacionales y psicológicos propios de la adolescencia.
- 10 João Carapeto M.,
Domingos R. y
Veiga G.
(2022)
- El apego seguro se caracteriza por confianza en sí mismos y en los demás, mientras que el apego ansioso se vincula con dependencia emocional y preocupación por la aceptación.
 - El apego evitativo se refleja en la tendencia a distanciarse de la intimidad emocional.
 - El apego seguro puede presentar vulnerabilidades si existen dificultades en conciencia corporal y diferenciación emocional.
 - Los estilos de apego se consolidan durante la adolescencia, etapa crítica para el desarrollo socioemocional.

11 Ratto, N; Doyle, A & Markiewicz, D (2016)	● La ansiedad hacia la madre tiene efectos específicos sobre interacciones con pares y parejas románticas, mientras que la evitación hacia los pares se asocia con mayor negatividad. ● Los hallazgos respaldan la relevancia de mantener la figura materna como base segura en la adolescencia tardía. ● La adolescencia tardía es un período de reorganización de jerarquías de apego, donde los patrones maternos siguen siendo relevantes. ● La evidencia permite mapear cómo la relación con la madre influye en comportamientos y emociones con otras figuras significativas.
---	--

Repercusiones emocionales y conductuales asociadas al vínculo de apego en los adolescentes.

En la Tabla 3, se reúne los principales hallazgos que muestran y describen los resultados en relación a las consecuencias emocionales, conductuales y sociales del vínculo de apego en los adolescentes, así como las predisposiciones de desarrollo de trastornos mentales.

Tabla 3

Resultados de las investigaciones de repercusiones emocionales y conductuales asociadas al vínculo de apego en los adolescentes.

<i>Nº</i>	<i>Autores y año</i>	<i>Repercusiones emocionales</i>	<i>Repercusiones conductuales</i>
1	Yang, R; et al. (2024)	Guión de base segura: ● Adolescentes presentan menores sentimientos de	Guión de base segura: ● Adolescentes con menores niveles de

		soledad y mejor ajuste emocional y social. Representaciones inseguras: • Mayores dificultades para gestionar tensiones interpersonales. • Soledad • Malestar interpersonal • Percepción de no apoyo (son indicadores centrales de ajuste socioemocional en la adolescencia).	conflicto con sus amigos. • Anticipar apoyo, resolución y contención en sus relaciones, amortiguando así el impacto emocional del conflicto social y previniendo sentimientos persistentes de aislamiento.
2	Monaco, E., et al. (2019)	• Los adolescentes con un apego seguro presentan un mejor ajuste emocional en múltiples dimensiones: informan menos estrés, menos quejas somáticas, menos afecto negativo y mayor satisfacción con la vida. Asimismo, exhiben mayor afectividad positiva, mayor capacidad para experimentar emociones placenteras, motivación y bienestar general. • Los adolescentes con apego inseguro muestran dificultades emocionales más	• Un apego seguro, hay menor riesgo de dificultades conductuales.

marcadas,
tendencia a
experimentar
emociones
negativas como
ansiedad, culpa,
miedo o
irritabilidad, y una
mayor presencia de
síntomas somáticos
asociados al estrés.

- El apego parental opera como un amortiguador emocional que protege al adolescente frente a experiencias estresantes
- La inseguridad vincular deja al adolescente más vulnerable a la desregulación emocional, la fatiga emocional y el malestar psicológico.
- Las competencias emocionales se ven reforzadas por la calidad del vínculo parental,
- Un apego seguro se traduce en mayor bienestar emocional y menor riesgo de dificultades emocionales.

3 Christner, N; et
al.
(2024)

- La calidad de la interacción temprana entre la madre y el niño tiene repercusiones significativas en la forma en que los pre adolescentes

- La calidad de las experiencias emocionales tempranas muestra implicaciones conductuales como: mayor tolerancia a la frustración,

		perciben su capacidad para regular emociones negativas y expresar afectos positivos. ● Un entorno relacional emocionalmente seguro favorece la adquisición de habilidades reguladoras internas. ● Los que crecen en contextos donde se promueve el reconocimiento y comprensión de emociones, desarrollan una mayor percepción de competencia emocional. ● La calidad de las experiencias emocionales tempranas impacta en la construcción interna del “yo regulador”, guían el comportamiento emocional durante la adolescencia.	respuestas menos impulsivas y una mejor disposición para enfrentar situaciones socioemocionales desafiantes.
4	Chan, K; et al. (2023)	● La ansiedad de apego como la evitación del apego predicen significativamente mayores dificultades en la regulación emocional. ● Los adolescentes con estilos de apego inseguros presentan más problemas para	-

aceptar emociones,
controlar impulsos,
actuar con objetivos
claros bajo estrés y
acceder a
estrategias
adaptativas.

- Las variaciones en la desregulación están fuertemente condicionadas por la calidad de la relación con los padres.
- El estilo de apego funciona como un factor antecedente que modula la capacidad del adolescente para enfrentar emociones intensas o negativas, representando como un factor de riesgo para el desarrollo emocional.
- La calidad del apego no sólo se asocia con la desregulación, sino que contribuye a su mantenimiento en el tiempo y explica variabilidad entre jóvenes en distintos momentos evolutivos.

5	Decarli, A., et al. (2020)	El apego desorganizado presenta:	En el plano conductual, el estudio encontró que los adolescentes con apego desorganizado:
		● Dificultades significativas en la regulación emocional, manifestadas en	● Exhiben menores conductas de promoción de la

		una mayor reactividad fisiológica al estrés, especialmente durante situaciones de activación emocional como entrevistas sobre vínculos significativos y tareas de conflicto con los padres. • Menor variabilidad de la frecuencia cardíaca (HRV) en contextos interpersonales demandantes, lo que indica menor capacidad para modular estados emocionales intensos. • Mayor activación del sistema nervioso autónomo, reflejada en respuestas fisiológicas desadaptativas ante estímulos relacionales, lo que sugiere vulnerabilidad emocional frente al estrés interpersonal.	autonomía durante interacciones de conflicto con los padres, tales como dificultad para expresar puntos de vista propios de forma clara y regulada. • Presentan menor capacidad para mantener conductas relacionales adaptativas, mostrando interacciones menos cooperativas y más desorganizadas frente al desacuerdo. • Patrones conductuales inconsistentes o desorganizados durante tareas de interacción, lo que refleja dificultades para integrar la expresión emocional con comportamientos orientados a la resolución del conflicto.
6	Van Durme K.; et al. (2017)	• El apego ansioso y evitativo se asocia con mayores síntomas emocionales, especialmente con conductas alimentarias desreguladas. • Los adolescentes con apego inseguro	• El apego ansioso y evitativo se asocia con mayores síntomas conductuales, especialmente con conductas alimentarias desreguladas. • Los adolescentes con apego inseguro

- presentan mayor vulnerabilidad a experimentar ansiedad, preocupación excesiva por la valoración externa y dificultades para manejar emociones intensas. Estas se encuentran vinculadas a mecanismos desadaptativos como evitación emocional, supresión, sobre identificación emocional y pensamientos repetitivos negativos, que deterioran el bienestar psicológico.
- Los estilos de apego inseguros predisponen a mayor malestar afectivo.
 - El apego inseguro aparece claramente como un antecedente de dificultades emocionales desadaptativas en la adolescencia.
- presentan tendencia a la rumiación.
- Conductualmente, los adolescentes con apego inseguro pueden recurrir a acciones que alivian temporalmente el malestar interno, como los atracones, purgas o patrones alimentarios disfuncionales.
 - El apego inseguro aparece claramente como un antecedente de comportamientos desadaptativos en la adolescencia.

7	Gregorini C.; et al. (2025)	● La ansiedad de apego está asociada con repercusiones emocionales, particularmente con mayores niveles de intolerancia a la incertidumbre (IU), un rasgo emocional que hace que los adolescentes perciban situaciones ambiguas o impredecibles como amenazantes, aumentando la vulnerabilidad a experimentar ansiedad, estrés y necesidad de control.	● En el plano conductual, los adolescentes con más ansiedad de apego utilizan más los videojuegos como vía de escape emocional, incrementando el riesgo de desarrollar gaming problemático, caracterizado por pérdida de control, compulsión y uso del juego como mecanismo regulador.
8	Rogers, C. et al. (2022)	● Los adolescentes con apego seguro tendieron a mostrar menor reactividad emocional. La presencia parental amplificaba estos efectos positivos, reduciendo aún más la activación en regiones implicadas en la amenaza emocional. ● Los adolescentes con apego inseguro presentaban mayor dificultad para gestionar emociones sin apoyo parental directo. ● Los hallazgos evidencian que el apego temprano sigue determinando	● Conductualmente, los adolescentes con apego inseguro manifiestan respuestas más intensas y menos eficientes.

- la forma en que los adolescentes procesan emociones intensas y situaciones demandantes.
- 9 João Carapeto M., Domingos R. y Veiga G. (2022)
- Los adolescentes con apego seguro presentan menor sintomatología depresiva.
 - El apego ansioso/ambivalente se asoció con mayores síntomas depresivos, incluyendo tristeza, baja autoestima y preocupación excesiva por las relaciones, reflejando cómo el apego puede influir en la conducta y emociones.
 - Las adolescentes reportaron más apego ansioso y mayor vulnerabilidad emocional, mientras que los adolescentes mostraron mayor conciencia corporal y regulación de emociones.
 - La manera en que los adolescentes se vinculan emocionalmente con sus figuras parentales afecta directamente su estado emocional.
 - La salud mental adolescente está
 - La manera en que los adolescentes se vinculan emocionalmente con sus figuras parentales conlleva a manifestaciones conductuales tales como aislamiento o rumiación.

fuertemente
influida por
patrones de apego y
competencias
emocionales.

10 Ratto, N;
Doyle, A &
Markiewicz, D.
(2016)

- La ansiedad de apego hacia la madre se asocia con menor negatividad en interacciones románticas, mientras que la evitación hacia los pares predice mayor negatividad en relaciones cercanas.
- La ansiedad de apego hacia la madre puede llevar a estrategias de regulación emocional que inhiben emociones negativas y potencian la positividad, reflejando cómo los adolescentes adaptan su conducta según la relación.
- Las dinámicas de apego no solo afectan emociones internas, sino también la calidad de las interacciones con los demás.
- Los hallazgos reflejan la importancia de considerar la figura materna y pares en el manejo emocional del adolescente.

- La investigación indica sobre cómo distintos estilos de apego influyen en la expresión emocional observable y la conducta social.

El papel del apego como factor de riesgo o de protección en la capacidad de regulación emocional en los adolescentes

En la Tabla 4, se sistematizan los hallazgos de las investigaciones revisadas que permiten describir de qué manera el apego es un factor de protección y/o de riesgo en la capacidad de regulación emocional en los adolescentes.

Tabla 4

Resultados de las investigaciones del papel del apego como factor de riesgo o de protección en la capacidad de regulación emocional en los adolescentes.

Nº	Autores y año	Factor de riesgo	Factor de protección
1	Yang, B. et al. (2024)	Apego inseguro: ● Mayor vulnerabilidad emocional, ● Mayor malestar y soledad ante el conflicto interpersonal, lo que indica dificultades en la modulación de emociones negativas.	Guión de base segura: ● Mayor capacidad para interpretar adecuadamente situaciones conflictivas ● Regular sus emociones frente a tensiones sociales ● Mantener una percepción más positiva del apoyo disponible.

			● Funcionamiento regulatorio emocional durante la adolescencia.
2	Mónaco, E.; et al. (2019)	Apego inseguro: ● Menor habilidad para gestionar el estrés ● Mayor afectividad negativa ● Dependen menos de estrategias adaptativas de regulación. ● Aumenta la vulnerabilidad emocional.	● Mayor seguridad y apoyo emocional por parte de sus padres muestran una mayor capacidad para identificar emociones, expresarlas de manera adecuada y regularlas en situaciones estresantes. ● El apego promueve la adquisición de herramientas regulatorias internas. Esto significa que la calidad del vínculo no solo influye directamente en el bienestar, sino que también fortalece las bases cognitivas y emocionales necesarias para regular emociones complejas. ● Un apego seguro constituye una base sólida para desarrollar mecanismos reguladores.
3	Christner, N, et al. (2024)	● La hostilidad materna temprana debilita la percepción de autoeficacia y favorece respuestas emocionales desbordadas o poco controladas.	● La ausencia de hostilidad materna y la sensibilidad en la interacción actúan como potentes factores protectores en el desarrollo de la regulación emocional.

		● La disfunción relacional convierte la infancia en un contexto de riesgo para la regulación emocional futura.	● Un ambiente emocionalmente seguro y contenedor permite la internalización de modelos reguladores adaptativos. ● La calidad del ambiente afectivo temprano constituye un marco protector fundamental.
4	Chan, K, et al. (2023)	● Inicio de vulnerabilidades regulatorias ● Aparición de síntomas ● Contribuye a perpetuar ciclos de desregulación.	
5	Van Durme K, et al. (2017)	● Los adolescentes con vínculos inseguros tienden a depender menos de estrategias adaptativas y más de estrategias desreguladoras como la rumiación y la supresión emocional, manteniendo e intensificando el malestar, contribuyendo al desarrollo de conductas bulímicas.	● Apego seguro fomenta mayor estabilidad emocional, disponibilidad afectiva, autoconfianza y regulación emocional efectiva.
6	Gregorini C., et al. (2025)	● La ansiedad de apego actúa como un factor de riesgo para la regulación emocional, especialmente porque aumenta la	● El apego seguro podría actuar como factor protector, al favorecer mayor tolerancia emocional, flexibilidad cognitiva

		intolerancia a la incertidumbre, ● Esta forma de apego inseguro conduce a dificultades para tolerar lo inesperado, lo ambiguo o emocionalmente complejo, lo que provoca que los adolescentes busquen fuentes externas para regular su malestar, en el que el videojuego se convierte así en un medio para estabilizar emocionalmente situaciones que perciben como amenazantes. ● Estudio halló que el apego inseguro es un determinante significativo del riesgo de desregulación emocional, lo que afecta directamente la conducta de gaming.	y estrategias adaptativas.
7	Rogers, C. R, et al. (2022)	Apego inseguro: ● Mayor reactividad emocional ● Activación potenciadora de la amígdala ● Mayor variabilidad en la regulación ● Menor estabilidad. ● Más dependientes del contexto relacional	● Los adolescentes con apego seguro mostraron una activación neural más baja ante estímulos amenazantes, mayor eficiencia para regular emociones y menor necesidad de intervención externa para calmarse.

		• Más vulnerables a la disrupción emocional. • A nivel neurológico, se asocia con patrones menos eficientes de regulación, lo que podría aumentar la susceptibilidad a problemas afectivos.	
8	João Carapeto M., Domingos R. y Veiga G. (2022)	Apego ansioso/ambivalente representa un factor de riesgo: • Aumentando la vulnerabilidad a la depresión, dificultando la regulación emocional • Deficiencias en la conciencia corporal y diferenciación de emociones. • Mayor susceptibilidad a la depresión. • El apego ansioso genera patrones de reactividad emocional y dificultades en la gestión de emociones negativas.	• El apego seguro funciona como factor protector frente a síntomas depresivos, facilitando la regulación emocional mediante la confianza y estabilidad en la relación con los demás. • El apego no es solo un constructo relacional, sino un modulador de la capacidad de regular emociones. • El apego seguro fortalece recursos internos y estrategias adaptativas,
9	Ratto, N; Doyle, A & Markiewicz, D (2016)	• La ansiedad materna puede inducir estrategias de supresión emocional. • El apego de evitación con pares representa riesgo conductual.	• Interacción entre apego materno y tipo de relación determina cómo se expresan emociones positivas y negativas • La regulación emocional depende de la figura de apego

y del contexto relacional.

- Proporciona una base de seguridad
- Facilita estrategias de regulación emocional adaptativa en contextos románticos.

10 Decarli et al.
(2022)

Apego desorganizado:

- Riesgo para la regulación emocional.
- Mayor vulnerabilidad a la desregulación emocional
- Elevada reactividad fisiológica
- Menor capacidad de modulación emocional ante situaciones interpersonales estresantes, como las interacciones de conflicto con los padres
- Dificultades para recuperar el equilibrio emocional
- Incremento del riesgo de respuestas emocionales desadaptativas y de problemas en el manejo del estrés durante la adolescencia.

Apego organizado:

- Mayor capacidad de regulación emocional frente a demandas interpersonales.
- Respuestas fisiológicas más estables y adaptativas
- Permite modular de manera más efectiva la activación emocional durante situaciones de conflicto con sus figuras parentales.
- Favorece procesos de autorregulación emocional más eficientes y una mejor adaptación emocional en contextos relacionales significativos.

Práctica clínica en la intervención de dificultades de regulación emocional vinculadas al apego en adolescentes.

En la Tabla 5, se integra los aportes de los estudios revisados que ofrecen implicancias y resultados para la intervención psicológica, particularmente en el abordaje de las dificultades de regulación emocional asociadas al vínculo de apego en adolescentes.

Tabla 5

Resultados de las investigaciones de la práctica clínica en la intervención de dificultades de regulación emocional vinculadas al apego en adolescentes.

<i>N.º</i>	<i>Autores y año</i>	<i>Orientaciones en la práctica clínica</i>
1	Yang, B.; et al. (2024)	● Intervenciones centradas en promover la sensibilidad parental ● Programas dirigidos a padres e hijos, que han demostrado eficacia en fortalecer la seguridad del apego y mejorar el funcionamiento socioemocional. ● Intervenir tempranamente en la calidad del cuidado parental puede tener efectos prolongados en la adolescencia, como en la capacidad para manejar conflictos y prevenir experiencias de soledad. ● Integrar estrategias preventivas en contextos escolares y comunitarios que promuevan habilidades relacionales, regulación emocional y construcción de vínculos seguros, resultando esenciales para psicólogos, educadores y profesionales de salud mental ● Permiten orientar intervenciones basadas en evidencia que aborden la raíz del desarrollo socioemocional desde una perspectiva del apego.

- 2 Mónaco, E., et al.
(2019)
 - Las intervenciones centradas en habilidades emocionales pueden mejorar significativamente el bienestar incluso en adolescentes con vínculos parentales deficientes.
 - Diseñar programas basados en la inteligencia emocional que incluyan entrenamiento en percepción, expresión y regulación emocional.
 - La importancia de incluir a las familias en los procesos terapéuticos para la seguridad del vínculo.
 - Promover intervenciones de orientación a padres, capacitación en habilidades de comunicación afectiva y programas que fortalezcan la sensibilidad parental.
 - En contextos educativos, implementar programas de educación emocional dentro del currículo escolar.
 - Desde un enfoque preventivo, desarrollar espacios que fomenten vínculos más seguros, reduzcan la alienación emocional y aumenten la confianza comunicativa,
 - Intervenciones integradas que articulen apego, regulación emocional y bienestar.

- 3 Christner, N.; et al
(2024)
 - Las intervenciones pueden orientarse a fortalecer la calidad del vínculo temprano, fomentando interacciones menos hostiles, más sensibles y emocionalmente coherentes entre cuidadores y niños.
 - Programas dirigidos a mejorar la capacidad del cuidador para etiquetar emociones, validar experiencias afectivas y responder sin agresividad podrían contribuir de manera preventiva al desarrollo de la regulación emocional en etapas posteriores.
 - Fortalecimiento de la autoestima en la infancia media, dado que esta predice la capacidad de expresar afecto positivo en la adolescencia.
 - En los niños mayores, las intervenciones podrían reforzar habilidades cognitivas como el reconocimiento emocional y el mantenimiento de metas, que funcionan como bases para el autocontrol emocional.
 - Importancia de intervenciones longitudinales que trabajen tanto con cuidadores como con niños, integrando el desarrollo emocional, cognitivo y relacional

- Iniciar intervenciones desde la infancia preescolar para maximizar su impacto en la regulación emocional adolescente.
- 4 Chan, K.; et al.
(2023)
- Enfoque terapéutico y preventivo sistémico: detectar y atender tempranamente patrones de apego inseguros (ansiedad/evitación) para prevenir la aparición de desregulación persistente y síntomas internalizantes.
 - Incorporación de intervenciones centradas en la mentalización y la mejora de la sensibilidad parental
 - Programas escolares de regulación emocional que contemplen la historia relacional del adolescente.
 - Intervenciones que trabajen simultáneamente sobre la desregulación y sobre la relación padre-hijo (terapia familiar, entrenamiento en sensibilidad), dado el flujo bidireccional entre síntomas y regulación.
- 5 Van Durme K.; et al.
(2017)
- Intervenir en la regulación emocional puede reducir el impacto del apego inseguro sobre los síntomas bulímicos, lo que orienta hacia tratamientos focalizados tanto en el vínculo como en las estrategias emocionales.
 - Los estilos de apego ansioso y evitativo deben considerarse marcadores clínicos de vulnerabilidad, ya que predisponen a la adopción de estrategias desadaptativas.
 - Trabajar en la construcción de relaciones seguras con los adultos significativos (sean cuidadores o terapeutas)
 - Reforzar la percepción de disponibilidad emocional
 - Promover estrategias de regulación como reevaluación cognitiva y reducción de la rumiación
 - Integrar modelos basados en el apego dentro de programas para trastornos alimentarios.
 - La comprensión clínica de los problemas emocionales en adolescentes debe considerar el impacto del apego en la regulación emocional, dado que configura patrones de respuesta ante el estrés, lo cual aporta bases para un abordaje clínico integral que incluya intervenciones sobre el sistema de apego.

- | | | |
|---|--|---|
| 6 | Gregorini C., et al.

(2025) | <ul style="list-style-type: none"> ● Incorporar programas orientados a fortalecer la seguridad en las relaciones de apego, fomentar la autonomía emocional y mejorar la percepción de disponibilidad parental. ● Intervenciones centradas en la intolerancia a la incertidumbre, dado que esta se encuentra en la ruta mediadora hacia el comportamiento problemático. ● Entrenar a los adolescentes en tolerancia emocional, afrontamiento flexible, reestructuración cognitiva y habilidades de regulación. ● Intervenciones diferenciadas por género ● Incluir a padres y educadores en la detección temprana de signos de ansiedad de apego y desregulación emocional. |
| 7 | Rogers, C. R.; et al.

(2022) | <ul style="list-style-type: none"> ● Intervenciones orientadas a fortalecer la relación padre-adolescente pueden tener impactos directos en la neurobiología del estrés y la regulación emocional. ● Intervenciones basadas en la co-regulación y la presencia emocional del cuidador. ● Terapias basadas en apego, como intervenciones parentales, mentalización y acompañamiento en situaciones emocionales. ● Promover interacciones seguras y sensibles en la familia podría lograr cambios observables en la respuesta neurobiológica del adolescente frente al estrés, lo cual es clave para diseñar programas de prevención de ansiedad, depresión y conductas desreguladas. ● Evaluar el apego temprano podría servir como marcador clínico para identificar adolescentes en mayor riesgo emocional. ● Intervenciones que tomen en cuenta la activación neural asociada a la presencia parental, lo que abre puertas para tratamientos que integren neurociencia y clínica. |
| 8 | João Carapeto M.,
Domingos R. y
Veiga G.

(2022) | <ul style="list-style-type: none"> ● Intervenciones clínicas deben centrarse en fortalecer la conciencia emocional de los adolescentes, enseñando a identificar, diferenciar y comprender sus emociones para mejorar la regulación emocional. ● Programas preventivos dirigidos a adolescentes con apego ansioso/ambivalente con estrategias que incrementen la conciencia |

corporal y la diferenciación emocional, con el fin de reducir la vulnerabilidad a la depresión.

- Mejorar la comunicación con los padres y fomentar relaciones de apego seguro contribuye indirectamente a la regulación emocional y al bienestar psicológico.
- Incluir entrenamiento en reconocimiento de emociones, ejercicios de mindfulness y educación socioemocional adaptada a la etapa adolescente.
- Enfoque personalizado, diferencias de género y patrones de apego específicos (chicas con apego ansioso presentan mayor riesgo y chicos muestran mayor conciencia corporal), puede potenciar la intervención.
- Programas de prevención escolar y familiar que integren estrategias de apego y conciencia emocional.
- Identificar adolescentes con dificultades tempranas para diseñar intervenciones oportunas.
- La prevención de síntomas depresivos mediante el fortalecimiento de apego y habilidades emocionales puede ser clave para reducir problemas de regulación emocional.
- Inclusión de evaluaciones de apego y conciencia emocional en la práctica clínica.
- Orientar la selección de estrategias terapéuticas más efectivas y adaptadas al perfil de cada adolescente.
- Modificar trayectorias de riesgo y potenciar factores protectores, integrando apego y regulación emocional de manera complementaria.

9 Ratto, N; et al
 (2016)

- La intervención clínica y preventiva debe centrarse en fortalecer el vínculo con la madre y mejorar la regulación emocional en contextos sociales, incluyendo relaciones románticas y amistades cercanas.
- Adolescentes con alta ansiedad hacia la madre pueden beneficiarse de estrategias que les enseñen a expresar emociones de manera adaptativa y a gestionar la negatividad sin afectar las relaciones.
- Los adolescentes con evitación hacia los pares requieren intervención para reducir la negatividad en las interacciones y mejorar

habilidades de comunicación y manejo emocional.

- Las intervenciones deben ser contextualmente sensibles, considerando diferencias en tipo de relación y género, dado que las chicas tienden a mostrar mayor negatividad.
 - Los programas pueden incluir entrenamiento en conciencia emocional, regulación de emociones y manejo de conflictos en relaciones cercanas.
 - La base segura proporcionada por la figura materna se puede potenciar mediante actividades de acompañamiento, reforzando la confianza y seguridad emocional.
 - La evidencia de los hallazgos indica que trabajar simultáneamente el apego materno y las habilidades relacionales con pares optimiza la regulación emocional.
 - Se recomienda integrar estas estrategias en entornos escolares y familiares, promoviendo interacciones más armoniosas y positivas.
 - La investigación aporta un marco para diseñar programas que consideren el apego, la ansiedad y la evitación como factores moduladores de la conducta y emociones adolescentes, con enfoque preventivo, priorizando la gestión emocional y la mejora de relaciones cercanas.
 - Los hallazgos permiten orientar la selección de estrategias clínicas adaptadas al perfil de cada adolescente.
 - La integración de apego materno y social permite intervenciones más eficaces en regulación emocional.
-

V. DISCUSIÓN

Los adolescentes dependen en gran medida de sus experiencias vinculares y del entorno socioafectivo (Silvers, 2022), específicamente de las vivencias tempranas de apego con los padres o cuidadores, ya que influye directamente en el desarrollo de una identidad estable, la construcción de relaciones interpersonales saludables (Zimmermann & Spangler, 2021), y modelan la manera en que perciben, procesan y modulan sus experiencias emocionales durante toda su vida (Rodríguez, 2024), particularmente la capacidad de regular emociones (Robin, Olliac & Santi, 2023), por ello, es importante realizar esta revisión sistemática sobre la asociación entre el apego y la capacidad de la regulación emocional en los adolescentes, a fin de sistematizar hallazgos de estudios sobre los aspectos de la capacidad de regulación emocional vinculados al apego en adolescentes, y de este modo, utilizarlos como base que permita a los profesionales de salud mental contar con una herramienta que favorezca un abordaje más efectivo, sensible y basado en evidencia en el trabajo con esta población; así como, impulsar la promoción de programas educativos y comunitarios centrados en la reestructuración del vínculo de apego entre padres e hijos para fortalecer la sensibilidad parental, mejorar la calidad del vínculo afectivo y, en consecuencia, reducir las dificultades en la regulación emocional.

El objetivo general de la presente revisión sistemática es analizar la asociación entre el apego y la capacidad de regulación emocional en los adolescentes mediante una revisión sistemática de estudios publicados 2015-2025.

Naturaleza del vínculo de apego entre padres e hijos adolescentes.

Los hallazgos de los estudios encontrados en esta investigación respecto a la naturaleza del vínculo de apego entre padres e hijos adolescentes evidencian que las experiencias tempranas en la infancia, así como el apego parental, continúan siendo un referente afectivo y cognitivo fundamental durante la adolescencia, en la medida en que influyen tanto en el desarrollo emocional como en las relaciones interpersonales del adolescente. En relación con el objetivo de identificar los principales hallazgos empíricos sobre esta temática, la evidencia revisada permite comprender el apego como un proceso dinámico que, si bien se origina en los primeros vínculos de cuidado, mantiene una influencia significativa a lo largo del desarrollo adolescente. Los estudios analizados coinciden en señalar que el vínculo parental continúa operando como una base organizadora de la experiencia emocional, modulando la forma en que los adolescentes interpretan sus vivencias, regulan sus afectos y establecen vínculos con los otros. En este sentido, la discusión de los resultados pone de manifiesto la continuidad del apego más allá de la infancia, así como la interacción entre los modelos internos de trabajo construidos tempranamente y los procesos relacionales propios de la adolescencia, permitiendo un análisis integrado entre los hallazgos empíricos y los fundamentos teóricos del apego.

Al respecto, el estudio de Yang (2024) halló que la sensibilidad materna durante la infancia predice significativamente el nivel de seguridad del guión a los 10 años, y que el apego parental tanto hacia la madre como hacia el padre mantiene una influencia directa y significativa en el desarrollo emocional y el bienestar de los adolescentes incluso durante los 12 a 15 años, en el que los vínculos tempranos

de cuidado actúan como mediador clave en la forma en que los adolescentes interpretan, reaccionan y construyen sus relaciones interpersonales, esto es respaldado por la teoría del apego formulada por John Bowlby, que reconoce que las experiencias tempranas de vínculo afectivo con los padres o cuidadores modelan la manera en que los sujetos perciben, procesan y modulan sus experiencias emocionales durante toda su vida (Rodríguez, 2024); así como dan forma al desarrollo de un guión de base segura, entendido como una representación cognitiva interna que organiza la comprensión del vínculo afectivo y guía la conducta social posterior, concordando con Godor y autores (2023) al mencionar que esta influencia se explica a través de los modelos internos de trabajo, los cuales son representaciones mentales que el niño va formando a partir de cómo sus cuidadores responden a sus necesidades físicas y emocionales.

El apego, considerado como la conexión afectiva significativa entre el niño y sus figuras parentales cumplen un papel fundamental en el desarrollo de la estabilidad emocional y en la adquisición de habilidades de autorregulación (Meier, 2023). Esto lo confirma el estudio de Rogers (2022) al identificar que el vínculo de apego continúa siendo una base segura, capaz de modular el estrés durante la adolescencia. Sin embargo, Blake (2024) evidencia que el apego no se configura únicamente a partir de experiencias tempranas, sino que también se ve influenciado por los procesos relacionales y psicológicos propios de la adolescencia.

Investigaciones de Yang (2024) y Mancinelli (2021) coinciden en señalar que el apego parental cumple una función protectora en la capacidad de adaptación del adolescente. Ambos estudios indican que a mayor apego paterno y materno se

asocia con un desarrollo más sólido de habilidades de autocontrol lo que favorece el funcionamiento emocional. No obstante, estos efectos presentan matices según la edad y el sexo, siendo el apego parental particularmente influyente en las mujeres. De este modo, se evidencia que el apego parental actúa como un factor protector universal en el desarrollo adolescente, aunque sus manifestaciones varían en función del contexto. En esta línea, Silvers (2022) sostiene que los adolescentes dependen en gran medida de sus experiencias vinculares y del entorno socioafectivo para estructurar estrategias emocionales adaptativas.

En correspondencia con lo anterior, el estudio de Blake (2024) demuestra que la calidad del vínculo comunicativo con la madre contribuye de manera significativa a la formación de los modelos internos de apego. Asimismo, una comunicación abierta se asocia con mayores niveles de confianza y seguridad en las relaciones adultas, mientras que una comunicación conflictiva o disfuncional predice una mayor evitación emocional y una tendencia a minimizar la importancia de los vínculos afectivos. Estos hallazgos coinciden con el estudio de Ratto (2016), el cual señala que la relación con la madre influye de manera determinante en los comportamientos y las respuestas emocionales del adolescente frente a otras figuras significativas.

De manera complementaria, el tipo de apego también incide en la competencia personal para gestionar situaciones emocionalmente demandantes durante la vida (Chagray, H., & Mendoza, M., 2024). Investigaciones como Gregori (2025) y Van Durme (2017), el apego ansioso, caracterizado por la presencia de preocupación excesiva por la disponibilidad del cuidador, sensibilidad extrema ante señales de rechazo o abandono y una fuerte necesidad de aprobación, influye en la forma en que los adolescentes internalizan sus modelos de relación y regulan sus

emociones, así como refuerza patrones de inseguridad afectiva durante la adolescencia. De igual modo, los resultados obtenidos en la investigación de Chan (2023) halló que la ansiedad de apego se asocia con mayor reactividad emocional y búsqueda de apoyo ambivalente; mientras que la investigación de Ratto (2016) evidenció que la ansiedad hacia la madre tiene efectos específicos sobre interacciones con pares y parejas románticas.

Respecto al estilo de apego de evitación, se evidenció que está vinculada a estrategias de supresión y autonomía emocional excesiva (Chan, 2023), mientras que Ratto (2016), halló que la evitación hacia los pares se asocia con mayor negatividad. Esto concuerda con los lineamientos teóricos de Mendieta (2021) al mencionar que este tipo de apego se vincula con estrategias de regulación emocional menos adaptativas, como la rumiación, la supresión emocional o la evitación experiencial, generando consecuencias psicológicas negativas, tales como: inestabilidad emocional y dificultad para identificar y manifestar sentimientos y emociones hacia los demás.

Se demostró que los adolescentes que habían desarrollado un apego temprano seguro mostraron una relación más estable con sus cuidadores y un patrón consistente de regulación emocional cuando sus padres estaban presentes (Rogers, 2022), siendo respaldado por Mendieta (2021), ya que refiere que al desarrollar un apego seguro, los adolescentes muestran una habilidad destacada para expresar sus estados emocionales y afectivos, demostrando de esta forma autoconfianza y un desarrollo de inteligencia emocional. Sin embargo, Joao (2022) halló que el apego

seguro puede presentar vulnerabilidades si existen dificultades en la conciencia corporal y diferenciación emocional.

Finalmente, el apego inseguro podría dificultar la resolución de conflictos y gestión de sus estados emocionales, aumentar la reactividad emocional y contribuir al surgimiento de conductas problemáticas tanto a nivel interno, (manifestaciones de depresión, ansiedad, retraimiento, tristeza) como externo (impulsividad, irritabilidad, comportamientos compulsivos, disociales, problemas alimenticios y de riesgo) (García & Muñoz, 2024). Esto es respaldado por el estudio de Rogers (2022) al hallar que el apego inseguro exhibió mayor sensibilidad y variabilidad frente a la presencia o ausencia parental, revelando que su vínculo con el cuidador seguía caracterizándose por menor seguridad y mayor reactividad emocional.

Repercusiones emocionales y conductuales asociadas al vínculo de apego en los adolescentes.

Los resultados de los estudios revisados evidencian de manera consistente que la calidad del apego constituye un factor central en la configuración del ajuste emocional y del comportamiento durante esta etapa del desarrollo. En concordancia con los planteamientos teóricos que destacan la adolescencia como un periodo de reorganización emocional y relacional (Crone & Dahl, 2022; Silvers, 2022), la evidencia empírica muestra que los estilos de apego seguro se asocian con mayores niveles de bienestar psicológico, estabilidad emocional y conductas adaptativas, mientras que los estilos de apego inseguro se vinculan con una mayor vulnerabilidad a la desregulación emocional y a la manifestación de conductas desadaptativas en distintos contextos relacionales. Estos hallazgos permiten

comprender que el apego no solo influye en la experiencia emocional interna del adolescente, en la forma en que los adolescentes experimentan, regulan y expresan sus emociones, sino que también se expresa en patrones conductuales observables, modulando la forma en que los jóvenes enfrentan el estrés, los conflictos interpersonales y las demandas propias de esta etapa evolutiva.

Desde una perspectiva emocional, diversos estudios evidencian que el apego seguro se asocia con mayores niveles de bienestar psicológico y un mejor ajuste afectivo. Mónaco, Schoeps y Montoya-Castilla (2019) reportan que los adolescentes con apego seguro presentan menores niveles de estrés, menos afecto negativo, menor presencia de quejas somáticas y mayor satisfacción con la vida, lo que coincide con lo señalado por la teoría del apego respecto a la función reguladora de una base segura internalizada (Bowlby, citado en Rodríguez, 2024). Estos hallazgos empíricos respaldan la idea de que las experiencias tempranas de cuidado sensible permiten la construcción de modelos internos de trabajo más estables, facilitando una percepción positiva de sí mismo y de los otros, lo que contribuye a una regulación emocional más adaptativa (Thompson, 2022; Godor et al., 2023).

En contraste, los estilos de apego inseguro se vinculan de manera consistente con una mayor vulnerabilidad emocional. Chan et al. (2023) señalan que tanto la ansiedad de apego como la evitación predicen mayores dificultades en la regulación emocional, particularmente en la aceptación de las emociones, el control de impulsos y el acceso a estrategias adaptativas bajo estrés, evidenciando así que el estilo de apego funciona como un factor antecedente que modula la capacidad del adolescente para afrontar emociones intensas o negativas, siendo un

factor de riesgo para el desarrollo emocional. Estos resultados coinciden con los planteamientos teóricos que señalan que la desregulación emocional se intensifica cuando el adolescente carece de una base segura que le permita modular sus estados afectivos intensos (Morán & Martínez, 2019; Messina et al., 2024). En este sentido, la hiperactivación emocional característica del apego ansioso y las estrategias de supresión propias del apego evitativo (Chan, 2023; Ratto, 2016), se configuran, así como respuestas desadaptativas ante demandas emocionales propias de esta etapa del desarrollo, generando dificultades en la expresión afectiva y en la estabilidad emocional (Mendieta, 2021; Gregori, 2025; Van Durme, 2017).

Asimismo, los estudios muestran que estas dificultades emocionales no se limitan a manifestaciones internas aisladas, sino que se expresan en indicadores claros de malestar psicológico. Carapeto, Domingos y Veiga (2022) identifican una asociación significativa entre el apego ansioso/ambivalente y mayores niveles de sintomatología depresiva, mediada por la baja conciencia emocional. Este hallazgo resulta coherente con lo planteado por Mendieta (2021), quien señala que la dificultad para identificar y diferenciar emociones incrementa la probabilidad de desarrollar estados afectivos negativos persistentes. De este modo, el apego inseguro no solo predispone a emociones displacenteras, sino que interfiere en la capacidad del adolescente para comprender y regular su mundo emocional, profundizando el riesgo de depresión y retraimiento (Mendieta, 2021; Rogers, 2022; García & Muñoz, 2024).

Decarli, A et al (2020), señalan que el apego desorganizado en adolescentes se asocia con una marcada dificultad para regular las emociones, evidenciadas por una mayor reactividad fisiológica al estrés en situaciones de activación emocional

y de interacción con los padres. Asimismo, mencionan que presentan menor variabilidad de la frecuencia cardíaca en contextos interpersonales demandantes, lo que refleja una limitada capacidad para modular estados emocionales intensos y una vulnerabilidad emocional frente al estrés interpersonal. Ello se ve respaldado por la conceptualización de la desregulación emocional como una dificultad para identificar y regular adecuadamente estados emocionales intensos (Morán & Martínez, 2019). Asimismo, se ha señalado que la ausencia de una base segura incrementa la vulnerabilidad emocional del adolescente frente a situaciones interpersonales demandantes, limitando su capacidad de autorregulación en contextos de activación emocional (Hauber et al., 2020).

Otro aspecto relevante identificado en los resultados empíricos es la relación entre apego y emociones sociales complejas, como la soledad y la angustia interpersonal. Yang et al. (2024) evidencian que los adolescentes con un guión de base segura más sólido presentan menores niveles de conflicto con sus pares y, en consecuencia, menos sentimientos de soledad. Por el contrario, aquellos con representaciones inseguras del apego muestran mayores dificultades para manejar tensiones interpersonales, intensificando el malestar emocional asociado al rechazo o al conflicto social. Estos hallazgos se alinean con lo planteado por Zimmermann y Spangler (2021), quienes destacan que la calidad del vínculo temprano influye en la capacidad para establecer relaciones interpersonales saludables, especialmente durante la adolescencia, cuando las relaciones con pares adquieren un rol central en la construcción de la identidad (Solís, 2022).

En relación con las repercusiones conductuales, la evidencia empírica demuestra que la desregulación emocional asociada al apego inseguro tiende a manifestarse en comportamientos desadaptativos que buscan aliviar el malestar interno (Solís, 2022). Estos hallazgos son consistentes con lo reportado por Van Durme et al. (2017), quienes evidencian que los adolescentes presentan tendencia a la rumiación y optan por mecanismos desadaptativos de regulación emocional, tales como la evitación emocional, supresión y pensamientos negativos repetitivos; mientras que el apego ansioso y evitativo se asocia con conductas alimentarias desreguladas, tales como atracones o purgas, las cuales funcionan como estrategias de afrontamiento ineficaces frente a emociones intensas. Este patrón concuerda con los planteamientos teóricos que señalan que la evitación emocional y la rumiación constituyen mecanismos desadaptativos frecuentes en adolescentes con vínculos inseguros (Messina et al., 2024; García & Muñoz, 2024).

De manera similar, Gregorini et al. (2025) identifican que los adolescentes con apego inseguro manifiestan respuestas conductuales más intensas y menos eficientes, particularmente la ansiedad de apego se relaciona con una mayor intolerancia a la incertidumbre, lo que incrementa la vulnerabilidad emocional y favorece la adopción de conductas compensatorias, como el uso excesivo de videojuegos. En este sentido, el gaming problemático emerge como una estrategia de regulación emocional externa que, si bien reduce temporalmente el malestar, consolida patrones conductuales desadaptativos. Este hallazgo se articula con lo propuesto por Tanner y Herrero (2025), quienes señalan que la ausencia de una base segura incrementa la probabilidad de recurrir a conductas evitativas o compulsivas como forma de manejar la angustia.

Dentro de los estudios analizados muestran que las repercusiones conductuales del apego se expresan en la calidad de las interacciones sociales y románticas. Ratto, Doyle y Markiewicz (2016) evidencian que la evitación hacia los pares predice mayores niveles de negatividad en las relaciones cercanas, mientras que la ansiedad de apego hacia la madre se asocia con estrategias conductuales orientadas a inhibir emociones negativas para preservar la cercanía. Estos resultados confirman que el apego no solo influye en la experiencia emocional interna, sino también en la expresión conductual observable, modulando la forma en que los adolescentes manejan conflictos, intimidad y regulación emocional en distintos contextos relacionales, tal como señalan Serrano y Juaneda (2025).

De igual manera, el aporte de Decarli, A et al (2020), qué evidencia que los adolescentes con apego desorganizado presentan dificultades para expresar puntos de vista propios de manera clara y regulada durante las interacciones de conflicto con los padres, se respalda con la literatura que señala que los estilos de apego inseguros se asocian a una limitada capacidad para manejar conflictos y sostener interacciones adaptativas en contextos emocionalmente demandantes (Mendieta, 2021). Estas dificultades que menciona, se respaldan por alteraciones en la conformación de los modelos internos de trabajo, los cuales influyen en la manera en que el adolescente anticipa las respuestas de los otros y regula su comportamiento en las relaciones significativas (Thompson, 2022; Godor et al., 2023).

Desde una perspectiva evolutiva, los hallazgos de Christner et al. (2024) aportan evidencia relevante sobre el impacto de las experiencias tempranas en la construcción de la autoeficacia emocional durante la preadolescencia y adolescencia, indicando que una adecuada calidad en las experiencias emocionales tempranas conlleva a una mayor tolerancia a la frustración, respuestas menos impulsivas y una mejor disposición para enfrentar situaciones socioemocionales desafiantes. Además, la ausencia de hostilidad materna y el acompañamiento emocional temprano, como ayudar al niño a identificar y nombrar sus emociones, favorecen un mejor manejo de emociones negativas y una mayor percepción de competencia emocional en etapas posteriores del desarrollo, incluida la adolescencia (Yang, 2024). Estos resultados respaldan la noción de que la regulación emocional no se limita a conductas observables, sino que implica la construcción de un “yo regulador” interno, concepto que se vincula directamente con los modelos internos de trabajo descritos por Thompson (2022).

Asimismo, Rogers et al. (2022) muestran que los adolescentes con apego seguro presentan menor reactividad emocional tanto a nivel conductual como neural, especialmente en presencia parental, lo que refuerza la idea de que la figura de apego continúa cumpliendo una función amortiguadora incluso en la adolescencia. Este hallazgo coincide con lo planteado por Raby y autores (2020), quienes señalan que el apego seguro facilita la búsqueda de apoyo y la regulación emocional en situaciones de estrés, desafiando la idea de que el sistema de apego pierde relevancia en esta etapa.

Finalmente, desde los lineamientos teóricos de Meier (2023) y Rodríguez (2024) respecto a que el apego no constituye un rasgo fijo e inmodificable, sino un

sistema dinámico susceptible de intervención, cuyas repercusiones emocionales y conductuales pueden ser moduladas positivamente.

El papel del apego como factor de riesgo o de protección en la capacidad de regulación emocional en los adolescentes.

Los hallazgos de los estudios encontrados en esta investigación, evidencian que la calidad de apego con las figuras parentales impacta en las habilidades socio-afectivas de los adolescentes, siendo un factor de protección, en el que promueve condiciones y consecuencias saludables contribuyendo al bienestar, seguridad, desarrollo de estrategias de regulación emocional, adaptación y mejoría de las conductas prosociales; o un factor de riesgo, que conlleva a condiciones y repercusiones negativas relacionadas a vulnerabilidad emocional, afectividad negativa, menos estrategias adaptativas de manejo emocional e incremento de la desregulación.

Estudios como el de Mónaco (2019), concluye que el apego promueve la adquisición de estrategias regulatorias internas y que la calidad de vínculo no solo influye directamente en el bienestar, sino que fortalece las bases cognitivas y emocionales necesarias para regular emociones complejas. Estos hallazgos guardan similitud con lo señalado por Yang (2024), quien sostiene que las representaciones del apego son estructuras cruciales para el funcionamiento regulatorio emocional durante la adolescencia. Asimismo, estos planteamientos se ven respaldados por los lineamientos teóricos de Zimmermann y Spangler (2021), quienes señalan que la calidad del vínculo con los cuidadores principales influye directamente en el

desarrollo de una identidad estable y la construcción de relaciones interpersonales saludables.

En línea con lo anterior, un adecuado entorno afectivo temprano constituye un marco protector fundamental. Esto se evidencia en el estudio de Christner (2024) el cual encontró que la ausencia de hostilidad materna y la sensibilidad en la interacción actúan como factores protectores relevantes en el desarrollo de la regulación emocional, permitiendo la internalización de modelos reguladores adaptativos. En contraste, la disfunción relacional convierte la infancia en un contexto de riesgo para la regulación emocional futura, como también lo demuestra Christner (2024), al señalar que la hostilidad materna temprana se constituye como factor de riesgo, debilitando la percepción de autoeficacia y favoreciendo respuestas emocionales desbordadas o poco controladas.

La calidad de apego puede actuar como un factor de protección y/o de riesgo para la regulación emocional en adolescentes. Funciona como un componente de protección cuando existen vínculos familiares sólidas y cálidas, estilo de comunicación asertiva y de apertura, y la presencia de figuras parentales significativas; mientras que se constituye como componente de riesgo cuando hay ausencia de apoyo emocional, un estilo de comunicación insuficiente y escasa, y vínculos parentales estrictos, rígidos o negligentes (Serrano & Juaneda, 2025).

De acuerdo con el estudio de Yang (2024) una base segura de apego actúa como un componente protector ya que los adolescentes que lo poseen presentan una mayor capacidad para interpretar adecuadamente situaciones conflictivas, regular sus emociones ante tensiones sociales y mantener una percepción más positiva del

apoyo disponible. Estos hallazgos coinciden con la investigación de Gregorini, C, et al (2025) quienes mencionan que un apego seguro favorece una mayor tolerancia emocional, flexibilidad cognitiva y estrategias adaptativas, así como también con la investigación de Mónaco (2019) quien señala que los adolescentes que perciben mayor seguridad y apoyo emocional por parte de sus padres muestran una mayor capacidad para identificar sus emociones, expresarlas de manera adecuada y regularlas en situaciones estresantes. En la misma línea Van (2017), indica que un apego seguro favorece una mayor estabilidad emocional, disponibilidad afectiva, autoconfianza y una regulación emocional. Asimismo, Fernández & Palacios (2024) respaldan estos planteamientos al señalar que el apego seguro brinda a los adolescentes una mayor base sólida de confianza en sí mismos, resiliencia frente al estrés y competencia social. De igual forma, el desarrollo de este estilo de apego, se asocia con una mayor habilidad para expresar sus estados emocionales y afectivos, evidenciando de esta forma autoconfianza y un desarrollo de inteligencia emocional (Mendieta, 2021).

Por su parte Rogers (2022), halló que los adolescentes con apego seguro mostraron una menor activación neuronal ante estímulos amenazantes, una mayor eficiencia para regular emociones y menor necesidad de intervención externa para lograr la calma. De manera complementaria, el estudio de Joao (2022) evidenció que el apego seguro actúa como un factor protector frente a los síntomas depresivos, facilitando la regulación emocional mediante la confianza y estabilidad en la relación con los demás y fortaleciendo los recursos internos y estrategias adaptativas.

Por el contrario, el apego inseguro está asociado a estrategias de manejo emocional menos adaptativas tales como: la rumiación, la evitación experiencial o supresión emocional, provocando efectos psicológicos negativos como: retraimiento en las interacciones con los demás, inestabilidad emocional, dificultad para identificar y manifestar sentimientos y emociones hacia los otros, poca aceptación de sí mismo; dificultades académicas, entre otros (Mendieta, 2021). Esto es respaldado por el estudio de Van (2017) al mencionar que los adolescentes con vínculos inseguros tienden a depender menos de estrategias adaptativas y más de estrategias desreguladoras como la rumiación y la supresión emocional.

Respecto a los efectos psicológicos que conlleva dicho apego en los adolescentes, se encontraron los siguientes hallazgos:

Según Mónaco (2019) actúa como un factor de riesgo ya que los adolescentes que lo poseen presentan menor capacidad para regular el estrés, mayor afectividad negativa y dependen menos de estrategias adaptativas de regulación, aumentando así la vulnerabilidad emocional. Esto concuerda con el estudio de Yang (2024) al encontrar que un guión de base inseguro conlleva a los adolescentes a mayor vulnerabilidad emocional, respondiendo con más malestar y soledad ante el conflicto interpersonal, lo que indica dificultades en la modulación de emociones negativas, y con la investigación de Rogers, C, et al (2022) quienes mencionan que los adolescentes inseguros son más dependientes del contexto relacional y más vulnerables a la disrupción emocional. Estos hallazgos son confirmados por García & Muñoz (2024), quienes señalan que los patrones de apego inseguro podrían dificultar la resolución de conflictos, la gestión de sus estados emocionales y aumentar la reactividad afectiva.

Por su parte, Gregorini (2025) halló que dicho estilo de apego es un determinante significativo del riesgo de desregulación emocional, lo que afecta directamente la conducta de gaming y conduce a dificultades para tolerar lo inesperado, lo ambiguo o lo emocionalmente complejo, esta situación lleva a los adolescentes a buscar fuentes externas para regular su malestar. Dichos hallazgos son respaldados por García & Muñoz (2024) quienes identificaron que el apego inseguro contribuye al desarrollo de conductas problemáticas tanto a nivel interno, (manifestaciones de depresión, ansiedad, retraimiento, tristeza) como externo (impulsividad, irritabilidad, comportamientos compulsivos, disociales, problemas alimenticios y de riesgo).

Asimismo, se encuentra que el apego ansioso de acuerdo al estudio de Joao (2022) representa un factor de riesgo ya que halló que las adolescentes con dicho apego presentan mayor susceptibilidad a la depresión, incrementando su vulnerabilidad emocional y dificultando su capacidad de regulación emocional, sobre todo cuando existen deficiencias en la conciencia corporal y en la diferenciación emocional. En la misma línea, Gregorini (2025), señala que al apego ansioso constituye un factor de riesgo para la regulación emocional al aumentar la intolerancia a la incertidumbre.

De igual manera, Decarli, A et al (2022) halló que el apego desorganizado es un factor de riesgo para la regulación emocional porque genera consecuencias negativas, por ejemplo: menor capacidad de modulación emocional ante situaciones interpersonales estresantes como las interacciones de conflicto con los padres; incremento de respuestas emocionales desadaptativas y problemas en el manejo del estrés; elevada reactividad fisiológica; dificultades para recuperar el equilibrio

emocional y una mayor vulnerabilidad a la desregulación emocional. Esto lo respalda Hauber et al. (2020) al hallar que la ausencia de una base segura aumenta la vulnerabilidad emocional del adolescente frente a situaciones interpersonales demandantes, limitando su capacidad de autorregulación en contextos de activación emocional (Hauber et al., 2020).

Finalmente, se concluye que el tipo de apego influye de manera significativa en la capacidad del adolescente para regular sus emociones y afrontar situaciones emocionalmente demandantes. (Chagray, H., & Mendoza, M., 2024).

Práctica clínica en la intervención de dificultades de regulación emocional vinculadas al apego en adolescentes.

La revisión de los estudios empíricos incluidos en la presente investigación permite analizar de manera integrada cómo los hallazgos sobre el apego y la regulación emocional pueden orientar la práctica clínica en la intervención de adolescentes que presentan dificultades en la modulación de sus estados afectivos. Considerando que la adolescencia constituye una etapa de alta vulnerabilidad emocional, marcada por cambios neurobiológicos y demandas psicosociales crecientes (OMS, 2023; Crone & Dahl, 2022), los resultados revisados evidencian que el sistema de apego continúa desempeñando un rol central en la organización emocional, incluso en etapas avanzadas del desarrollo. En este sentido, las investigaciones analizadas no solo confirman la relación entre estilos de apego y desregulación emocional, sino que además aportan directrices clínicas y preventivas que permiten diseñar intervenciones basadas en evidencia, orientadas

al fortalecimiento de vínculos seguros, la mejora de las estrategias regulatorias y la prevención de trayectorias psicopatológicas en la adolescencia.

Los hallazgos empíricos revisados en la presente investigación permiten sostener que el apego constituye no sólo un marco explicativo del desarrollo emocional en la adolescencia, sino también un eje clínico central para el diseño de intervenciones preventivas y terapéuticas dirigidas a la regulación emocional. (Rodríguez, 2024; Thompson, 2022; Messina et al., 2024; Sancho García-Serrano, 2025). Esta afirmación adquiere especial relevancia si se considera que la adolescencia es una etapa caracterizada por una elevada vulnerabilidad emocional, producto de la asincronía en la maduración neurobiológica y de las crecientes demandas psicosociales propias del desarrollo (OMS, 2023; Crone & Dahl, 2022; Silvers, 2022). En este contexto, la calidad del vínculo con las figuras parentales continúa ejerciendo una influencia significativa en la modulación emocional, aun cuando el adolescente transite procesos de autonomía progresiva (Zimmermann & Spangler, 2021; Solis, 2022).

Desde esta perspectiva, los estudios analizados coinciden en señalar que intervenir sobre el sistema de apego permite impactar de manera directa en las estrategias de regulación emocional, reduciendo la probabilidad de consolidación de patrones desadaptativos. En particular, el estudio de Yang (2024) aporta evidencia sólida respecto al valor clínico del fortalecimiento del guión de base segura como una vía efectiva para mejorar la regulación emocional y la adaptación social en la adolescencia. Estos hallazgos se alinean con los planteamientos teóricos que señalan que los modelos internos de trabajo, construidos a partir de experiencias tempranas de cuidado, funcionan como marcos organizadores de la experiencia

emocional y relacional (Godor et al., 2023; Thompson, 2022). En consecuencia, las intervenciones orientadas a promover sensibilidad parental y reconstrucción de guiones internos favorecen respuestas emocionales más flexibles y adaptativas frente a situaciones interpersonales demandantes.

En concordancia con ello, los resultados de Mónaco y autores (2019) amplían la comprensión clínica al demostrar que el fortalecimiento de las competencias emocionales puede atenuar los efectos negativos del apego inseguro sobre el bienestar adolescente. Este hallazgo resulta particularmente relevante, ya que evidencia que, aun en contextos donde el vínculo parental ha sido deficitario, el desarrollo de habilidades de percepción, expresión y regulación emocional actúa como un factor protector. Desde el marco teórico, esta afirmación se sustenta en la conceptualización de la regulación emocional como una capacidad modulable y susceptible de intervención, incluso en etapas posteriores del desarrollo (Messina et al., 2024; Sancho García-Serrano (2025)). Así, la práctica clínica puede beneficiarse de programas integrados que articulen apego y educación emocional, tanto en contextos terapéuticos como escolares.

De manera complementaria, el estudio longitudinal de Christner y autores (2024) resalta la importancia de intervenir de forma temprana y sostenida en la calidad de las interacciones cuidador–niño, particularmente en lo referido a la reducción de la hostilidad y al aumento de la coherencia emocional. Los autores evidencian que estas variables predicen la autoeficacia emocional en la adolescencia, lo cual se relaciona directamente con la capacidad de expresar afecto positivo y regular emociones negativas. Estos resultados coinciden con los

planteamientos teóricos que destacan que la ausencia de una base segura limita el desarrollo de habilidades esenciales como la conciencia emocional y el autocontrol (Domic-Siede et al., 2024; Tanner & Herrero, 2025). Desde la práctica clínica, ello refuerza la necesidad de intervenciones longitudinales, que no se centren únicamente en el adolescente, sino que incluyan activamente a los cuidadores.

Asimismo, Chan y autores (2023) aportan evidencia de la relación bidireccional entre apego inseguro y desregulación emocional persistente, subrayando la necesidad de intervenciones que trabajen simultáneamente sobre la relación padre-hijo y sobre las estrategias regulatorias del adolescente. Esta propuesta resulta coherente con los planteamientos de Serrano y Juaneda (2025), quienes destacan que los factores familiares pueden actuar tanto como riesgos como protecciones en el desarrollo emocional. En este sentido, la práctica clínica se ve orientada hacia enfoques sistémicos, como la terapia familiar y los programas de entrenamiento en sensibilidad parental.

En relación con problemáticas específicas, como los trastornos alimentarios y las conductas compensatorias, Van Durme et al. (2017) y Gregorini et al. (2025) evidencian que la ansiedad y evitación de apego actúan como marcadores clínicos de vulnerabilidad, mediando la relación entre desregulación emocional y conductas problemáticas. Estos hallazgos respaldan la integración de intervenciones basadas en apego dentro de programas especializados, enfatizando estrategias como la reevaluación cognitiva, la reducción de la rumiación y el fortalecimiento de la percepción de disponibilidad emocional. Tales propuestas se sustentan en los aportes teóricos que vinculan el apego inseguro con estrategias regulatorias

desadaptativas y mayor reactividad emocional (Mendieta, 2021; García & Muñoz, 2024).

Desde una perspectiva neurobiológica, el estudio de Rogers et al. (2022) demuestra que la presencia parental puede modular la respuesta emocional tanto a nivel conductual como cerebral, incluso en la adolescencia. Este hallazgo amplía la comprensión clínica al evidenciar que las intervenciones basadas en la co-regulación y la mentalización no solo generan cambios subjetivos, sino también modificaciones observables en la activación neuronal asociada al estrés. Dichos resultados coinciden con los planteamientos de Crone y Dahl (2022), quienes destacan la plasticidad cerebral durante esta etapa, abriendo oportunidades para intervenciones con impacto profundo y duradero.

Finalmente, los estudios de Carapeto et al. (2022) y Ratto et al. (2016) enfatizan la relevancia de fortalecer la conciencia emocional, la comunicación afectiva y la gestión de emociones en relaciones cercanas, particularmente con la figura materna y con los pares. Estas propuestas se alinean con la literatura teórica que señala que la desregulación emocional incrementa el riesgo de depresión, ansiedad y dificultades interpersonales cuando no se interviene oportunamente (Guerreiro & Sampaio, 2023; Singh & Singh, 2022).

En conjunto, los resultados analizados permiten concluir que la práctica clínica en adolescentes debe orientarse hacia intervenciones integrales, que consideren el apego como un eje central en la formulación de casos y en el diseño de estrategias terapéuticas. La evidencia revisada respalda la necesidad de intervenciones preventivas y terapéuticas que integren el trabajo con cuidadores, el

fortalecimiento de la regulación emocional, la reconstrucción de modelos internos de trabajo y la promoción de vínculos seguros, contribuyendo así a modificar trayectorias de riesgo y a potenciar el bienestar psicológico en la adolescencia.

En relación a las limitaciones de la presente investigación, es necesario mencionar que la mayor parte de la evidencia empírica incluida corresponde a estudios de diseño transversal y longitudinal, lo que implica que los hallazgos reportados reflejan asociaciones entre las variables apego y regulación emocional, sin permitir establecer relaciones de causalidad. Asimismo, se identificó una heterogeneidad en los instrumentos empleados en los estudios revisados para la medición del apego y la regulación emocional, es decir, no utilizaron los mismos instrumentos, lo cual limita la comparabilidad directa de los resultados.

VI. CONCLUSIONES

- La presente investigación permitió concluir que el apego constituye un eje central para la comprensión del desarrollo emocional durante la adolescencia, al influir de manera significativa en la capacidad de regulación emocional, el bienestar psicológico y el ajuste conductual de los adolescentes. A partir del análisis de la literatura científica revisada, se evidenció que el vínculo afectivo establecido con las figuras parentales no pierde relevancia en esta etapa del desarrollo, sino que continúa desempeñando un rol organizador de la experiencia emocional, cognitiva y relacional del adolescente, aun en un contexto marcado por la búsqueda de autonomía y la ampliación de los vínculos sociales.
- El apego se configura como un sistema dinámico que integra tanto las experiencias tempranas de cuidado como los procesos relacionales propios de la adolescencia, influyendo en la forma en que los adolescentes interpretan sus vivencias emocionales, afrontan situaciones de estrés y construyen sus relaciones interpersonales. La calidad de estos vínculos se asocia directamente con la disponibilidad de recursos emocionales internos, lo que permite comprender por qué algunos adolescentes desarrollan trayectorias adaptativas, mientras que otros presentan mayores niveles de vulnerabilidad emocional y conductual.
- En relación con el primer objetivo específico, se concluyó que la naturaleza del vínculo de apego entre padres e hijos adolescentes se caracteriza por una continuidad significativa de la infancia con las experiencias tempranas de cuidado, manteniéndose como un referente afectivo y cognitivo central

durante la adolescencia. La evidencia empírica revisada permitió identificar qué el apego parental continúa funcionando como una base de seguridad que orienta la exploración del entorno y la construcción de relaciones interpersonales más complejas. En este proceso, la comunicación afectiva, la sensibilidad parental y la disponibilidad emocional, adquieren un papel clave en la consolidación de vínculos de apego más seguros o, por el contrario, en el mantenimiento de patrones de inseguridad afectiva.

- El apego en la adolescencia no es una réplica estática del apego en la infancia, sino una configuración relacional que se ve influenciada por los cambios evolutivos propios de esta etapa. Esta interacción explica por qué algunos adolescentes logran reorganizar sus vínculos afectivos de manera más adaptativa, mientras que otros reproducen patrones de inseguridad que influyen negativamente en su funcionamiento emocional y social.
- Respecto al segundo objetivo específico, se concluye que el vínculo de apego ejerce una influencia significativa en el funcionamiento emocional y conductual de los adolescentes. El apego seguro se asocia con una mayor estabilidad afectiva, mejor comprensión y regulación de los estados emocionales, así como mayor confianza para afrontar situaciones emocionalmente demandantes. En contraste, los estilos de apego inseguro se relacionan con mayores dificultades en la regulación emocional, caracterizadas por elevada reactividad afectiva, problemas para identificar y expresar emociones y el uso de estrategias regulatorias poco adaptativas, como la evitación, la supresión o la rumiación, incrementando la vulnerabilidad a sintomatología emocional internalizantes, como la ansiedad, la tristeza persistente y el retraimiento social. Del mismo modo, en el plano

conductual, también se expresan a través de comportamientos desadaptativos, tales como impulsividad, irritabilidad, conductas de riesgo, problemas en las relaciones interpersonales y dificultades para manejar conflictos, reflejando, en muchos casos, intentos fallidos de regular emociones intensas o de responder a necesidades afectivas no satisfechas.

- En relación con el tercer objetivo específico, se concluyó que el apego cumple un rol determinante como factor de riesgo o de protección en la capacidad de regulación emocional durante la adolescencia. Un apego caracterizado por la seguridad, la coherencia y la disponibilidad emocional se configura como un factor protector que favorece el desarrollo de estrategias regulatorias adaptativas, una mayor tolerancia al malestar emocional y una mejor capacidad para enfrentar situaciones de estrés. Por el contrario, el apego inseguro se identificó como un factor de riesgo significativo, al asociarse con una mayor desregulación emocional, dificultades persistentes para manejar emociones negativas y una mayor susceptibilidad a desarrollar problemáticas emocionales y conductuales. Estas dificultades no solo afectan el bienestar psicológico del adolescente, sino que también interfieren en su funcionamiento académico, social y familiar, limitando el desarrollo de estrategias de regulación emocional eficaces.
- La calidad del apego parental actúa como un elemento clave que puede amplificar o mitigar los efectos de los desafíos propios de la adolescencia, destacando la importancia de fortalecer los vínculos afectivos como una estrategia preventiva fundamental.

- En relación con el cuarto objetivo, se concluyó que los abordajes clínicos que incorporan el trabajo con las figuras parentales, la promoción de la sensibilidad emocional, la co-regulación afectiva y la reconstrucción de modelos internos de trabajo más seguros contribuyen significativamente a la reducción de la desregulación emocional y a la prevención de conductas problemáticas. Asimismo, estas intervenciones favorecen el desarrollo de recursos emocionales más adaptativos, fortaleciendo la autonomía emocional del adolescente sin desvincularlo de sus referentes afectivos.
- La evidencia científica revisada resalta la relevancia de incorporar el enfoque del apego en la práctica clínica con adolescentes, dado que las dificultades en la regulación emocional se encuentran estrechamente asociadas a la calidad de los vínculos afectivos significativos. En este sentido, los hallazgos indican que las intervenciones terapéuticas resultan más efectivas cuando consideran el sistema relacional del adolescente y promueven el fortalecimiento de vínculos seguros, los cuales constituyen una base fundamental para el desarrollo de estrategias emocionales adaptativas y cambios clínicos sostenidos. Asimismo, los resultados respaldan la necesidad de diseñar e implementar intervenciones clínicas y preventivas que reconozcan el apego como un eje central en la atención psicológica, favoreciendo el bienestar psicológico y el desarrollo integral del adolescente.

VII. RECOMENDACIONES

- Desde el ámbito teórico y académico, se recomienda continuar fortaleciendo la producción científica sobre el apego y la regulación emocional en la adolescencia, profundizando en el análisis de los distintos estilos de apego y su relación específica con componentes emocionales, conductuales y cognitivos. Esto permitirá ampliar y actualizar el marco conceptual existente, favoreciendo una comprensión más integral del apego como un factor central en el desarrollo emocional adolescente.
- A nivel metodológico, se sugiere que futuras investigaciones complementen los hallazgos de esta revisión sistemática mediante estudios longitudinales y diseños experimentales o cuasiexperimentales, que permitan establecer relaciones causales más precisas entre el apego y la regulación emocional. Asimismo, se recomienda incorporar muestras diversas en términos socioculturales y contextuales, con el fin de mejorar la generalización de los resultados.
- En relación con los objetivos específicos, se recomienda que los profesionales e investigadores consideren el apego como una variable clave en la evaluación del funcionamiento emocional y conductual del adolescente, reconociendo su rol tanto como factor de riesgo como de protección. Esto permitirá orientar de manera más precisa los procesos diagnósticos y las decisiones clínicas.
- Desde la práctica clínica, se recomienda integrar de manera sistemática el enfoque del apego en las intervenciones psicológicas dirigidas a adolescentes con dificultades de regulación emocional. Los resultados de

esta investigación evidencian la importancia de trabajar no solo a nivel individual, sino también familiar, promoviendo la reestructuración de vínculos afectivos y el fortalecimiento de relaciones basadas en la seguridad emocional. Asimismo, se recomienda la creación de programas preventivos que promuevan habilidades socioemocionales en adolescentes, incorporando contenidos relacionados con el apego, la identificación emocional y el manejo adaptativo de emociones a través de la articulación entre escuelas, servicios de salud y comunidades.

- Finalmente, en relación con los Objetivos de Desarrollo Sostenible 2030, esta investigación contribuye especialmente al ODS 3: Salud y bienestar, al promover la salud mental y emocional en adolescentes; al ODS 4: Educación de calidad, al favorecer el desarrollo socioemocional en contextos educativos; y al ODS 10: Reducción de las desigualdades, al impulsar intervenciones preventivas y accesibles que fortalezcan el bienestar psicológico en poblaciones adolescentes. En ese sentido, se recomienda que futuras acciones e investigaciones continúen alineándose con estos objetivos globales, promoviendo el desarrollo integral y sostenible de los adolescentes.

VIII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

- Alcindor-Huelva, P., Campos, A. D., Morejón, F. J. I., & Barrios, M. F. (2022). Estilos de apego y perfil de dificultades en la regulación emocional en una muestra de adolescentes femeninas (16-19 años). *Revista de Psiquiatría Infanto-Juvenil*, 39(1), 10-24. <https://doi.org/10.31766/revpsij.v39n1a3>.
- Sancho García-Serrano, M. (2025). Apego, funciones ejecutivas y bienestar psicológico: claves para entender el desarrollo adolescente (Tesis, Universidad de Cádiz). RODIN Repositorio de Objetos de Docencia e Investigación. <http://hdl.handle.net/10498/36958>
- Cristofanelli, S., Testa, S., Centonze, E., Baccini, G., Toniolo, F., Vavalle, V., & Ferro, L. (2024). Exploring emotion dysregulation in adolescence and its association with social immaturity, self-representation, and thought process problems. *Frontiers In Psychology*, 15, 1320520. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1320520>
- Chagray, H. J. C., & Mendoza, M. N. A. (2024). Influencia del apego seguro en el desarrollo psicoemocional de los niños y niñas en la primera infancia. *Sinergia Académica*, 7(4), 474-489. <https://sinergiaacademica.com/index.php/sa/article/view/348/708>
- Domic-Siede, M., Guzmán-González, M., Sánchez-Corzo, A., Álvarez, X., Araya, V., Espinoza, C., Zenis, K., & Marín-Medina, J. (2024). Emotion regulation unveiled through the categorical lens of attachment styles. *BMC Psychology*, 12 (1), 240. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01748-z>

- Fernandez O'Phelan, M., & Palacios Gallegos, F. (2024). Estilos de apego y satisfacción con la relación en jóvenes limeños que tienen la condición de amigos con beneficios. *Tesis de la Universidad de Lima*. https://repositorio.ulima.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12724/21155/T018_73246579_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia [UNICEF]. (2021). Estado Mundial de la Infancia 2021: En mi mente: Promover, proteger y cuidar la salud mental de la infancia. <https://www.unicef.org/media/114641/file/SOWC%202021%20Full%20Report%20Spanish.pdf>
- Gunatilake, N., Boyes, A., Elwyn, R., Brunet, A., Hermens, D. F., & Driver, C. (2025). Adolescent Brain Development Following Early Life Stress: A Systematic Review of White Matter Alterations from Diffusion Tensor Imaging Studies. *Adolescent Research Review*, 10(4), 593-640. <https://doi.org/10.1007/s40894-025-00263-5>
- Hauber, K., Boon, A. E., Vermaes, I. P. R., & Swaab, H. (2020). Attachment and emotion regulation in adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Child Psychiatry & Human Development*, 51(5), 589–606. <https://doi.org/10.1007/s10578-019-00939-5>
- Kemp, L., Elcombe, E., Blythe, S., Grace, R., Donohoe, K., & Sege, R. (2024). The impact of positive and adverse experiences in adolescence on health and wellbeing outcomes in early adulthood. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 21(9), 1147. <https://doi.org/10.3390/ijerph21091147>

- Loades, M. E., Chatburn, E., Higson-Sweeney, N., Reynolds, S., Shafran, R., Brigden, A., Linney, C., McManus, M. N., Borwick, C., & Crawley, E. (2020). Rapid Systematic Review: The Impact of Social Isolation and Loneliness on the Mental Health of Children and Adolescents in the Context of COVID-19. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 59(11), 1218–1239. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2020.05.009>
- Meier-Lebrón, J. (2023). Capacidad del Vínculo de Apego en Adolescentes Criados/as por Familias Homoparentales. *Rumbos TS un Espacio Crítico para la reflexión en ciencias sociales*, 29,89-115 <https://doi.org/10.51188/rrts.num29.750>
- Mena, E. R. (2022). Efectos de la COVID-19 en la Salud Mental de Niños y Adolescentes: *Una Revisión. Polo del Conocimiento: Revista científico-profesional*, 7(3), 41. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8399877>
- Mendieta Quiroz, S. R. (2021). Estilos de apego en adolescentes de 16 y 17 años del Centro de Terapia Varones de la ciudad de La Paz. *Tesis de grado, Universidad Mayor de San Andrés*. <https://repositorio.umsa.bo/xmlui/handle/123456789/26335>
- Messina, I., Calvo, V., & Grecucci, A. (2024). Attachment orientations and emotion regulation: new insights from the study of interpersonal emotion regulation strategies. *Research In Psychotherapy Psychopathology Process And Outcome*, 26(3). <https://doi.org/10.4081/ripppo.2023.703>
- Morán-Kneer, J., & Martínez-Guzmán, C. (2019). El apego en la adolescencia: Una revisión sistemática de la investigación latinoamericana

durante los últimos 15 años. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 28(2), 250–260. <https://doi.org/10.24205/03276716.2019.1098>

- Moreno, B., Muñoz, M., Cuellar, J., Domancic, S., & Villanueva, J. (2018). Revisiones sistemáticas: definición y nociones básicas. *Revista clínica de periodoncia, implantología y rehabilitación oral*, 11(3), 184-186. <https://doi.org/10.4067/s0719-01072018000300184>
- Muñoz Salinas, R. G., & García Proaño, V. J. (2024). Consecuencias psicológicas del apego en adolescentes y adultos. *Tesis de la Universidad Nacional de Chimborazo*. <http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/14538/1/Garcia%20P.%2c%20Victor%20J.%3b%20Mu%c3%bl%20oz%20S.%2c%20Richard%20G.%20%282024%29%20Consecuencias%20psicol%c3%b3gicas%20del%20apego%20en%20adolescentes%20y%20adultos..pdf>
- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2023). Salud del adolescente. <https://www.who.int/es/health-topics/adolescent-health>
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D & Alonso-Fernández, S. (2021). Declaración PRISMA 2020: Una guía actualizada para la publicación de revisiones sistemáticas. *Revista española de cardiología*, 74(9), 790-799 <https://doi.org/10.1016/j.recesp.2021.06.016>
- Panchal, U., Salazar de Pablo, G., Arango, C., Fusar-Poli, P., Franco, M., Moreno, C., & Parellada, M. (2023). El impacto del confinamiento por COVID-19 en la salud mental de niños y adolescentes: Revisión sistemática.

Psiquiatría Europea del Niño y del Adolescente, 32, 1151–1177.
<https://doi.org/10.1007/s00787-021-01856-w>.

- Raby, K. L., Labella, M. H., Martin, J., Carlson, E. A., & Roisman, G. I. (2020). The legacy of early attachment relationships for adult functioning. *Current Opinion in Psychology*, 25, 107–111.
<https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2018.03.005>
- Rodríguez, J. Y. P. (2024). El apego emocional en las relaciones de pareja. Revisión narrativa. *Revista Científica de Psicología NUNA YACHAY*, 6(12), 70-81 <https://doi.org/10.56124/nuna-yachay.v6i12.006>
- Sacu, S., et al. (2025). The long-term correlates of developmental stress on whole-brain connectivity in adulthood. *Translational Psychiatry*.
<https://doi.org/10.1038/s41398-025-03374-8>
- Silvers, J. A. (2022). Adolescence as a pivotal period for emotion regulation. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 44, 101–108
<https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.09.023>
- Singh, P. (2022). Emotion Regulation Difficulties Mediate the Relationship between Neuroticism and Health-Risk Behaviours in Adolescents. *The Journal of Psychology*, 156 (1) 48-67
<https://doi.org/10.1080/00223980.2021.2006124>
- Solís Obispo, J. (2022). Apego parental en adolescentes: Análisis desde el enfoque psicosocial. *Tesis de la Universidad Peruana Cayetano Heredia*.
https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/13053/Apego_SolisObispo_Jorge.pdf?isAllowed=y&sequence=1

- Tan, R., Yang, Y., Huang, T., Lin, X., & Gao, H. (2023). Parent–child attachment and mental health in young adolescents: A moderated mediation analysis. *Frontiers in Psychology*, 14, 1298485. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1298485>
- Torres-Fernández, G., Rodríguez-Valverde, M., Reyes-Martín, S., & Hernández-Lopez, M. (2022). The Role of Psychological Inflexibility and Experiential Approach on Mental Health in Children and Adolescents: An Exploratory Study. *Behavioral Sciences*, 12(7), 201. <https://doi.org/10.3390/bs12070201>
- Thompson, R. A. (2022). Taking perspective on attachment theory and research. *Attachment & Human Development*, 24(4), 453-472. <https://doi.org/10.1080/14616734.2022.2030132>
- World Health Organization. (2022). World mental health report: Transforming mental health for all. WHO Press. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>
- Yenien Homola, S., & Oros, L. B. (2023). Apego, autoestima y habilidades de autoexpresión social: un modelo de encadenamiento causal en jóvenes y adolescentes. *Actualidades en Psicología*, 37(134), 85-98. <https://doi.org/10.15517/ap.v37i134.53536>

IX. ANEXOS

ANEXO 1

Matriz de Extracción de Datos

No.	TÍTULO	AUTOR	PAÍS	OBJETIVO	DISEÑO	MUESTRA	INSTRUMENTOS	RESULTADOS
1	A Cross-Cultural Study on Attachment and Adjustment Difficulties in Adolescence: The Mediating Role of Self-Control in Italy, Spain, China, and Poland	Mancinelli, E. et al. (2021)	Italia; España; China; Polonia	Evaluar de manera exploratoria las diferencias culturales, inferidas a partir de comparaciones entre países, en el apego materno y paterno, el autocontrol y las dificultades de adaptación en la adolescencia, así como las diferencias entre países en la asociación entre el apego materno y paterno, el autocontrol y su influencia en las dificultades de adaptación de los adolescentes.	Transversal	N = 1000 adolescentes (16–17 años) de China, Italia, Polonia y España; estudiantes de educación secundaria (grados 11–12) de contextos urbanos y suburbanos, pertenecientes a familias de clase trabajadora y media.	Escala Breve de Autocontrol (BSCS) Inventario de Apego entre Padres y Pares Revisado (IPPA-R) Cuestionario de Fortalezas y Dificultades (SDQ).	En los cuatro países, el apego materno fue significativamente mayor que el apego paterno. En todos los países, un mayor apego paterno se asoció con mayores capacidades de autocontrol, aunque el país moderó esta asociación, observándose un efecto de interacción significativo. En los adolescentes polacos, en comparación con los italianos, el apego paterno influyó en mayor medida en el autocontrol, sin encontrarse otras diferencias entre países. Tanto el apego paterno como el autocontrol se asociaron de manera independiente con menores dificultades de adaptación. En los adolescentes chinos, el apego paterno se relaciona con menores dificultades de adaptación solo cuando estuvo mediado por el autocontrol.

En los adolescentes polacos, el apego paterno influyó en mayor medida en las dificultades de adaptación a través del autocontrol en comparación con los otros países.

Un mayor apego materno se asoció con mayor autocontrol en los cuatro países y, directa e indirectamente a través del autocontrol, con menores dificultades de adaptación.

Además, el efecto indirecto del apego materno sobre las dificultades de adaptación fue significativamente mayor en los adolescentes españoles en comparación con los italianos.

2	A cognitive script perspective on how early caregiving experiences inform adolescent peer relationships and loneliness: A 14-year longitudinal study of Chinese families	Yang, R; Gu,Y. et al. (2024)	China	Comprender el papel del conocimiento del guion de base segura como un mecanismo cognitivo mediante el cual las experiencias tempranas de cuidado informan la calidad de la amistad y los sentimientos de soledad en la adolescencia.	Longitudinal	N=364 díadas madre-hijo (48,63% mujeres), seguidas desde los 6 meses hasta los 15 años; familias mayoritariamente de clase media-alta.	Escalas de Sensibilidad Materna (NICHD/ORCE) Evaluación del Guión de Apego (ASA-MC) Inventario de Relaciones en Red (NRI) Escala adaptada de Soledad e Insatisfacción Social Infantil (CLSD).	La sensibilidad materna durante la infancia se asoció significativamente con un mayor conocimiento del guión base segura a los 10 años. Este conocimiento se correlacionó negativamente con el conflicto con los amigos, pero no con el apoyo de los amigos. El conocimiento del guión base segura actuó como mediador entre la sensibilidad materna temprana y el conflicto con los amigos en la adolescencia. Asimismo, la soledad se asoció positivamente con el conflicto entre amigos y negativamente con el apoyo de los amigos. Tras controlar la educación materna y el sexo del adolescente, se hallaron efectos significativos del apoyo y del conflicto con los amigos sobre la soledad, evidenciando que los adolescentes con menor conocimiento del guión base segura experimentan mayor soledad ante niveles elevados de conflicto con sus amigos. En conjunto, los resultados respaldan la perspectiva del guión cognitivo, mostrando que el conocimiento del guión base
---	--	------------------------------	-------	--	--------------	--	--	---

segura explica parcialmente la relación entre el cuidado temprano y el funcionamiento posterior de las relaciones, y modera los sentimientos de aislamiento social y soledad.

Además, se confirmó que mayores niveles de sensibilidad materna predicen menores conflictos con los amigos, asociación parcialmente mediada por el conocimiento del guión base segura.

Este conocimiento también moderó la relación entre conflicto entre pares y soledad a los 15 años. No se encontró asociación entre la sensibilidad materna y el apoyo percibido de los amigos, lo que sugiere una relación más compleja influida por otros factores.

3	Attachment Styles and Well-Being in Adolescents: How Does Emotional Development Affect This Relationship?	Mónaco, E; Schoeps, C & Montoya-Castilla, I. (2019)	España	Examinar el papel mediador de las competencias emocionales en la relación entre el apego a los padres y el bienestar de los adolescentes, considerando la influencia del género.	Transversal	N = 1276 estudiantes de educación secundaria (12–15 años) de 10 centros públicos, privados y concertados de la Comunidad Valenciana (España); se consideraron submuestras por sexo y grupo etario (12–13 vs. 14–15 años).	Inventario de Apego de Padres y Pares (IPPA escalas de apego a la madre y al padre)	La seguridad del apego a la madre y al padre se relaciona de forma significativa y positiva con las competencias emocionales, al igual que todas las dimensiones del apego parental con las variables de bienestar.
							Cuestionario de Habilidades y Competencias Emocionales (ESCQ-21)	El apego a ambos padres se asocia positivamente con la satisfacción vital y el afecto positivo, y negativamente con las quejas somáticas, el estrés y el afecto negativo, siendo más altas las correlaciones con la satisfacción vital y el estrés.
							Lista de Quejas Somáticas (SCL)	La percepción y comprensión emocional se relacionan negativamente con el estrés y positivamente con la satisfacción vital y el afecto positivo, mientras que la expresión, el etiquetado, el manejo y la regulación emocional se asocian negativamente con las quejas somáticas, el estrés y el afecto negativo, y positivamente con la satisfacción vital y el afecto positivo, destacando asociaciones más fuertes con el manejo y la regulación emocional.
							Escala de Estrés Percibido (PSS-4)	
							Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS)	
							Escala de Experiencias Positivas y Negativas (SPANE).	

Las asociaciones entre la competencia emocional y las medidas de bienestar fueron altamente significativas. Los efectos directos del apego materno y paterno sobre la competencia emocional y sobre la satisfacción vital, el afecto positivo y negativo, y el estrés percibido fueron significativos, evidenciando una mediación parcial, mientras que el efecto directo del apego materno sobre las quejas somáticas no fue significativo, indicando mediación completa. Asimismo, los efectos indirectos del apego materno y paterno mediados por la competencia emocional fueron significativos.

4	Developmental origins of regulatory emotional self-efficacy beliefs in preadolescence: A longitudinal investigation from early childhood till adolescence	Christner, N;Di Giunta, L;Kloo, D & Paulus,M (2024)	Europa	Examinar el impacto de la calidad de la interacción materna, el conocimiento de las emociones, el mantenimiento de objetivos (a los 4-5 años) y la autoestima global (8 años) en la capacidad percibida de los niños de 12 años para regular las emociones negativas y expresar emociones positivas.	Longitudinal	N = 155 niños (68 niñas), seguidos en cinco mediciones longitudinales desde los 4 hasta los 12 años; provenientes mayoritariamente de familias de clase media y reclutados en una ciudad europea.	Etiquetado emocional (expresivo y receptivo) a los 4–5 años (Denham; Ensor & Hughes) Calidad de la interacción materna a los 4 años (Escala de Disponibilidad Emocional, EA) Mantenimiento de metas a los 5 años (tarea DCCS adaptada) Autoestima global a los 8 años (Perfil de Autopercepción para Niños) Autoeficacia emocional reguladora a los 12 años (RESE). Variables de control: Temperamento a los 4 años (CBQ) y CI verbal a los 6 años (WPPSI-III)	Las escalas RESE de emociones negativas se interrelacionaron positivamente, mientras que RESE POS no se correlacionó con las demás escalas. Ni la inteligencia verbal ni las facetas del temperamento fueron predictores significativos de las escalas RESE. La no hostilidad materna y el etiquetado expresivo de emociones a los 4 años predijeron la autoeficacia para controlar el desaliento. Una menor hostilidad materna y una mejor identificación emocional temprana se asociaron con una mayor percepción de manejo del desaliento a los 12 años. La autoeficacia para controlar la ira estuvo predicha por la no hostilidad materna a los 4 años y el mantenimiento de metas a los 5 años, asociándose con una mejor regulación de la ira a los 12 años. La autoeficacia para regular el afecto negativo en general incluyó como predictores la no hostilidad materna, el etiquetado emocional a los 4 años y el mantenimiento de metas a los 5 años. La
---	---	---	--------	--	--------------	---	--	---

								autoeficacia para expresar afecto positivo estuvo predicha por la autoestima global, observándose además diferencias de género, con puntuaciones más altas en las niñas.
5	Disorganized attachment in adolescence: Emotional and physiological dysregulation during the Friends and Family Interview and a conflict interaction	Decarli, A., Pierrehumbert B., Schulz A., Schaan V. & Vögele C. (2020)	Alemania	Evaluar cómo el tipo de apego (en especial el apego desorganizado) se relaciona con la regulación emocional, la autonomía, la relación con los padres y las respuestas fisiológicas (ANS) y comportamentales	Transversal	N = 49 adolescentes entre 11 y 17 años y sus padres	"Friends and Family Interview (FFI) — entrevista semiestructurada para evaluar apego y regulación emocional. Family Interaction Task (FIT) — interacción de conflicto (padre/madre – adolescente), observada y codificada en autonomía/relación. Medidas fisiológicas: Variabilidad de la frecuencia cardíaca (HRV) Nivel de conductancia de la piel (skin conductance)	En adolescentes de 11 a 17 años, el apego desorganizado se asoció con menores niveles de comportamientos promotores de autonomía y relación durante una entrevista y una interacción de conflicto con la madre, así como con mayor desregulación emocional y fisiológica, evidenciada por una mayor disminución de la variabilidad de la frecuencia cardíaca y una mayor respuesta de conductancia de la piel, en comparación con adolescentes con apego organizado. Los adolescentes con apego dismissing también mostraron menos comportamientos de autonomía y relación que los adolescentes con apego seguro, además de mayor desregulación cardíaca durante la entrevista.

6	Emotion dysregulation and symptoms of anxiety and depression in early adolescence: Bidirectional longitudinal associations and the antecedent role of parent–child attachment	Chan, K ; Hong, R; Ong, X & Cheung , H. (2023)	Singapur	Examinar las asociaciones longitudinales entre la desregulación emocional y los síntomas de ansiedad y depresión en adolescentes de Singapur a lo largo de tres periodos de un año escolar, así como el papel antecedente de la calidad del apego en las diferencias individuales de estas variables.	Longitudinal	N = 534 estudiantes (58,1% varones) seleccionados de una cohorte inicial de 741 participantes reclutados en nueve escuelas primarias y secundarias; mayoría étnica china, con participación de grupos malayos, indios y otros; deserción longitudinal baja entre mediciones.	Escala de Experiencias en Relaciones Cercanas – Versión Infantil Revisada (ECR-RC) Escala de Dificultades en la Regulación Emocional – Versión Corta (DERS-SF) Escala Revisada de Ansiedad y Depresión Infantil – Versión Corta (RCADS-25).	Las mujeres presentaron puntuaciones significativamente más altas en ansiedad que los hombres. La ansiedad y la evitación del apego predijeron de forma única y positiva los síntomas de trastornos alimentarios en T1 y los síntomas de ansiedad y depresión, siendo la ansiedad del apego un predictor más fuerte que la evitación. Ambas dimensiones del apego se asociaron significativamente con las intersecciones aleatorias de los síntomas de trastornos alimentarios, ansiedad y depresión, lo que indica que explican parte de las diferencias individuales en estos síntomas a lo largo de tres momentos temporales. Asimismo, niveles elevados de síntomas depresivos en una medición previa predijeron niveles elevados en la medición posterior.
---	---	--	----------	---	--------------	--	--	---

7	The Role of Attachment and Maladaptive Emotion Regulation Strategies in the Development of Bulimic Symptoms in Adolescents	Van Durme K.; Goossens L.; Bosmans G.; Braet C. (2017)	Europa, Bélgica	Analizar cómo los estilos de apego (ansiedad y evitación) y las estrategias de regulación emocional desadaptativas contribuyen al desarrollo de síntomas bulímicos en adolescentes. Específicamente, buscaban explorar si los mecanismos de regulación emocional (por ejemplo, rumiación, supresión emocional) median la relación entre apego inseguro y la aparición de conductas bulímicas.	Transversal	N = 397 adolescentes que completaron autoinformes de apego, regulación emocional y síntomas bulímicos	Escala de apego y de regulación emocional (estrategias maladaptativas) y medidas de síntomas bulímicos	Los estilos de apego (especialmente apego ansioso) se asociaron positivamente con síntomas bulímicos en los adolescentes. Las estrategias desadaptativas de regulación emocional actuaron como mediadoras parciales en esa relación: es decir, los adolescentes con apego inseguro tendían a usar más estrategias emocionales poco adaptativas (rumiación, supresión u otros mecanismos), lo cual explicaba parcialmente por qué desarrollaban síntomas bulímicos.
---	--	--	-----------------	---	-------------	---	--	---

8	The role of attachment anxiety and intolerance of uncertainty in gaming during adolescence: A two-wave longitudinal study	Gregorini C.; Marino C.; Giardina A.; Billieux J.; Bottesi G.; Sacchi C.; Pivetta E.; Vieno E.; Canale N. (2025)	Italia (Universid ad de Padova) y Suiza (Universid ad de Lausanne).	Entender si los adolescentes con mayor ansiedad de apego presentan más intolerancia a la incertidumbre, lo cual a su vez los llevaría a usar más los videojuegos como estrategia de compensación emocional, aumentando el riesgo de juego problemático a lo largo del tiempo.	Longitudinal	N = 570 adolescentes jugadores de videojuegos (13–19 años), mayoritariamente varones, estudiantes de escuelas secundarias de Italia..	Experiences in Close Relationships (ECR)	Intolerance of Uncertainty Scale – Revised (IUS-R)	Frecuencia de juego (ítem único)	Escalas de compensación mediante videojuegos y gaming problemático (PG).	La ansiedad de apego hacia la madre y hacia el padre se asoció significativamente con el problematic gaming y con otros indicadores relacionados.
											Asimismo, se observaron asociaciones significativas entre estas dimensiones del apego y variables vinculadas a la compensación mediante el juego y la intolerancia a la incertidumbre.
											En los análisis por género, la ansiedad de apego hacia la madre mostró una asociación más clara con la compensación mediante el juego en las mujeres.
											El estudio reportó que las asociaciones observadas presentaron tamaños del efecto pequeños a moderados.

9	The role of early attachment and parental presence in adolescent behavioral and neurobiological regulation	Rogers, C. R.; Chen, X.; Kwon, S.-J.; McElwain, N. L.; Telzer, E. H. (2022)	EE. UU. (Telzer, McElwain)	Explorar cómo el apego temprano (evaluado en la infancia) y la presencia parental activa durante la adolescencia (cuando los jóvenes establecen desafíos emocionales) pueden influir en la regulación conductual y neurobiológica en la adolescencia. En concreto, buscaron ver si la presencia de los padres puede amortiguar o modular la reactividad emocional neural, especialmente en aquellos con historial de apego temprano seguro versus inseguro	Longitudinal	N = 51 participantes seguidos desde la infancia hasta la adolescencia, evaluados en tareas de regulación emocional con y sin presencia parental, incluyendo registros de neuroimagen.	Situación Extraña modificada en la infancia. Resonancia magnética funcional durante tareas de regulación emocional en la adolescencia. Tareas conductuales de regulación emocional con y sin presencia materna.	La presencia parental redujo la activación en regiones cerebrales vinculadas a la regulación emocional, como la amígdala y la corteza prefrontal, en comparación con la condición de ausencia. Los adolescentes con apego seguro mostraron un patrón neural más estable y menor reactividad, mientras que aquellos con apego inseguro presentaron mayor variación entre condiciones. A nivel conductual, se observó una mejor regulación emocional cuando la madre estaba presente. La presencia parental tuvo un efecto modulador sobre la respuesta neural a estímulos emocionales, especialmente en adolescentes con apego temprano seguro, quienes mostraron una activación más contenida en regiones de procesamiento y regulación emocional. En contraste, los adolescentes con apego temprano inseguro evidenciaron mayores diferencias en la actividad cerebral entre presencia y ausencia parental, así como una
---	--	---	----------------------------	--	--------------	---	---	---

mayor susceptibilidad al contexto relacional, aunque también se asociaron respuestas conductuales de regulación más eficientes cuando el padre o la madre estaba presente.

10	The unique role of adolescent internalizing and externalizing problems, and maternal-adolescent communication in their association with attachment in early adulthood	Blake, J., Thomas, H., Pelecanos, A., Najman, J. & Scott, J. (2024)	Australia	Determinar qué tan importantes son los síntomas emocional-comportamentales en la adolescencia —específicamente los problemas internalizantes (ansiedad, depresión) y externalizantes (conductas agresivas, impulsivas)— junto con la calidad de la comunicación madre-adolescente, para predecir el estilo de apego en la adultez temprana.	Longitudinal	N = 3,423 adolescentes	Parent-Adolescent Communication Scale (PACS)	"Los síntomas internalizantes (ansiedad, depresión) durante la adolescencia se asociaron con todos los dominios de apego medidos a los 21 años, tanto seguros como inseguros.
								Los síntomas externalizantes mostraron asociación con cuatro de los dominios de apego de inseguridad, pero no con el dominio de apego seguro (confianza) tras los ajustes.
							Youth Self-Report (YSR); Attachment Style Questionnaire – versión abreviada (ASQ).	En cuanto a la comunicación madre-adolescente, el nivel de baja apertura fue el factor más fuertemente relacionado con una menor confianza en las relaciones (disminución del dominio de seguridad).
							Covariables: sexo del participante, ingreso familiar, estado de pareja materna, síntomas de depresión y ansiedad materna, edad al seguimiento y variables demográficas.	Por su parte, una comunicación con altos problemas (problematic communication) se relacionó con una visión de las relaciones como secundarias, así como con mayores puntuaciones en dominios de inseguridad en el apego.
								Estos efectos se mantuvieron incluso después de controlar por variables demográficas, estado de salud mental materna, ingresos familiares, etc.

En esencia, los síntomas
emocionales y de
comportamiento en la
adolescencia, junto con la
calidad de la comunicación con
la madre, ejercen influencia
persistente sobre cómo los
jóvenes construyen sus modelos
internos de apego en la adultez
temprana."

11	Attachment and Depressive Symptoms in Adolescence: The Mediator Role of Emotion Awareness	João Carapeto M., Domingos R. y Veiga G. (2022)	Portugal (Universidade de Évora)	Analizar los efectos directos e indirectos de los patrones de apego (seguro, ansioso/ambivalente y evitativo) sobre los síntomas depresivos en adolescentes, considerando el papel mediador de las dimensiones de la conciencia emocional, y comprobar si las dificultades en el reconocimiento y la diferenciación de emociones explican la relación entre el apego y el incremento de los síntomas depresivos.	Transversal-correlacional, con modelos de mediación múltiple en serie	N = 223 adolescentes portugueses (12–16 años), estudiantes de 7.º a 9.º grado de tres escuelas públicas del sur de Portugal; mayoría convivía con ambos padres.	Childhood and Adolescence Attachment Inventory (CAAI) Emotion Awareness Questionnaire – versión portuguesa (EAQ) Depression Anxiety Stress Scale – 21 (DASS-21; subescalas de depresión y ansiedad).	El modelo explicó el 60% de la varianza de los síntomas depresivos. El apego seguro presentó un efecto directo negativo sobre la depresión, así como un efecto indirecto positivo mediado por la baja conciencia corporal y la baja diferenciación emocional. El apego ansioso/ambivalente mostró un efecto directo positivo sobre los síntomas depresivos y efectos indirectos significativos a través de la baja diferenciación emocional y de la secuencia falta de conciencia corporal–baja diferenciación emocional. El apego evitativo no presentó efectos significativos sobre la depresión ni sobre la conciencia emocional. Asimismo, se observaron diferencias de género, reportándose mayor apego ansioso/ambivalente en las chicas y mayor diferenciación emocional y
----	---	---	----------------------------------	--	---	---	--	---

conciencia corporal en los
chicos.

12	Attachment With Mother and Adolescents' Conflict With Romantic Partner or Close Friend	Ratto, N; Doyle, A & Markiewicz, D. (2016)	Canada	Examinar el papel único del estilo de apego de los adolescentes tardíos hacia la madre en los desacuerdos autoinformados, reportados por la pareja y observados, así como en las emociones positivas y negativas con un compañero cercano.	Transversal	N = 44 adolescentes (mayoría mujeres, 17–19 años) y un compañero cercano (pareja romántica o amigo), con diversidad de orígenes étnicos.	Apego a la madre y a los pares: adaptación del Experiences in Close Relationships (ECR-M). Deseabilidad social: Escala de Deseabilidad Social de Marlowe-Crowne – versión abreviada (MC-SD). Base segura: Cuestionario de Base Segura adaptado de Hazan Desacuerdos: Escala de Percepción Infantil del Conflicto Interparental (CPIC).	La correlación entre la ansiedad de apego con la madre y los pares fue modesta, y entre la evitación del apego con la madre y los pares no fue significativa. Un análisis multivariante de la varianza de las medidas de estilo de apego con los factores género y tipo de relación no reveló diferencias significativas en la ansiedad o la evitación del apego con la madre. Con respecto a la evitación del apego con los pares, los hombres presentaron una mayor proporción que las mujeres, y los amigos presentaron una mayor proporción que las parejas románticas. Los sujetos en díadas románticas con mayor ansiedad por apego con la madre fueron menos negativos que otros adolescentes sujetos. También se observó un efecto principal significativo para el tipo de relación, donde los sujetos en díadas románticas fueron más negativos que con amigos.
----	--	---	--------	--	-------------	--	---	--

Al incluir el estilo de apego con la madre como predictor, los sujetos con mayor evitación del apego con sus iguales fueron más negativos, y las chicas fueron más negativas que los chicos.

El estilo de apego con la madre y su interacción con el tipo de relación se mantuvieron significativos; por lo tanto, este hallazgo es independiente del estilo de apego con los pares.

