



Grado en Psicología
Trabajo de Fin de Grado
Curso 2025/ 2026
Convocatoria Junio



Modalidad: Revisión sistemática

Título: La influencia de los estilos de apego en las relaciones de pareja adultas

Autor: Lorena San Lorenzo Serrano

Tutora: Estefania Estevez Lopez

Elche a 5 de Junio de 2026

ÍNDICE

1. Portada.....	pág. 1
2. Resumen.....	pág. 3
2.1. Palabras clave	
3. Introducción.....	pág. 4
3.1. Estilos de apego según Ainsworth	
3.2. Clasificación de Bartholomew y Horowitz (1991)	
3.3. Justificación	
3.4. Objetivo	
4. Método.....	pág. 8
4.1. Búsqueda de los estudios	
4.2. Estrategia de búsqueda	
4.3. Criterios de inclusion y exclusion	
5. Resultados.....	pág. 22
5.1 Apego romántico y satisfacción relacional	
5.2 Comunicacion y resolucion de conflictos	
5.3 Regulación emocional	
5.4 Coping diádico y apoyo mutuo	
5.5 Confianza, intimidad y percepción de la relación	
5.6 Conductas específicas y contextos actuales	
5.7 Origen del apego adulto	
6. Discusión y conclusiones.....	pág. 25
6.1 Apego romántico y calidad de la relación	
6.2 Comunicación, resolución de conflictos y regulación emocional	
6.3 Confianza, intimidad y percepción de la relación	
6.4 Factores contextuales: redes sociales, actividades compartidas y fluctuaciones del apego	
6.5 Limitaciones y direcciones futuras	
7. Contribuciones prácticas.....	pág. 30
8. Referencias bibliográficas.....	pág. 32

1. Resumen y palabras clave.

Los estilos de apego son el vínculo emocional que establecen los menores con las figuras de cuidado en la infancia, este se desarrolla a partir de las experiencias tempranas vividas, la disponibilidad que muestre el cuidador y la respuesta emocional que presente. Son un factor fundamental para el desarrollo socioemocional y para el establecimiento de relaciones de pareja a lo largo de la vida. En cuanto a las relaciones, este constituye un papel clave en la comunicación, resolución de conflictos y la satisfacción relacional. De este modo, es relevante investigar este fenómeno desde una visión actualizada. El objetivo del presente trabajo es analizar la influencia que presentan los estilos de apego en la calidad y la estabilidad de las relaciones de pareja en la adultez. Para ello, se ha realizado una revisión sistemática de la literatura científica publicada en los últimos diez años. En esta revisión sistemática los resultados obtenidos a partir de 17 artículos confirman el impacto real que presentan los estilos de apego en los diferentes factores de las relaciones de pareja. Estos estudios confirman la relación directa entre los individuos con apego inseguro y una baja satisfacción relacional, patrones de comunicación disfuncionales y mayores dificultades para resolver conflictos. De la misma manera, se identifican varias variables mediadoras, como la regulación emocional, el afrontamiento diádico, las actividades compartidas, el uso de las redes sociales, sesgos cognitivos, la percepción emocional o el estrés.

Palabras clave: apego adulto, estilos de apego, relaciones románticas, satisfacción de pareja, comunicación y resolución de conflictos.

Abstract

Attachment styles are the emotional bonds children form with their caregivers during childhood. These bonds develop from early experiences, the caregiver's availability, and their emotional response. They are a fundamental factor in socio-emotional development and the establishment of romantic relationships throughout life. Regarding relationships, attachment styles play a key role in communication, conflict resolution, and relationship satisfaction. Therefore, it is relevant to investigate this phenomenon from a current perspective. The objective of this study is to analyze the influence of attachment styles on the quality and stability of romantic relationships in adulthood. To this end, a systematic review of the scientific literature published in the last ten years was conducted. The results obtained from 17 articles in this systematic review confirm the real impact of attachment styles on different factors in romantic relationships. These studies confirm the direct relationship between individuals with insecure attachment and low relationship satisfaction, dysfunctional communication patterns, and greater difficulties in resolving conflicts. Similarly, several

mediating variables are identified, such as emotional regulation, dyadic coping, shared activities, use of social networks, cognitive biases, emotional perception, or stress.

Keywords: adult attachment, attachment styles, romantic relationships, partner satisfaction, communication and conflict resolution.

2. Introducción

Las relaciones de pareja se encuentran influenciadas por los diferentes estilos de apego. La teoría del apego fue definida inicialmente por John Bowlby, este modelo es uno de los más desarrollados y sólidos con respecto al desarrollo socioemocional, siendo una parte importante de la psicología actual. Esta teoría ha sufrido modificaciones desde que empezó a finales de los años 50, añadiendo críticas y contribuciones que le han conferido mayor solidez (González Santana, 2022, p. 3).

Bowlby se centró en investigaciones como la de Konrad Lorenz sobre la impronta en aves con respecto a la figura materna, también estudió los ensayos de Harry Harlow con madres inanimadas en monos rhesus y las situaciones de privación materna estudiadas por René Spitz. A partir de sus propias observaciones sobre niños institucionalizados y el análisis de estas investigaciones, concluyó que la ausencia de la figura principal de cuidado en la infancia puede causar dificultades emocionales y problemas para establecer vínculos sanos y prósperos.

Por ello, se desvinculó del psicoanálisis. Este basaba la relación madre-hijo en un interés principal por la alimentación. Sin embargo, desde el punto de vista etiológico, justificó que este vínculo se basa en una relación instintiva e innata, formada a través de conductas adaptativas al contexto y moldeables según las respuestas recibidas de la figura de apego (González Santana, 2022, p. 3).

En el modelo de Bowlby, se definió la conducta de apego como “cualquier comportamiento o conjunto de comportamientos que generan que un individuo tenga y mantenga la cercanía con otro al que se considera especial, en términos de preferencia y al que se le atribuyen características de fortaleza y sabiduría” (González Santana, 2022, p. 3). La figura de apego debe mantenerse cercana y actuar como base segura para explorar y ofrecer refugio, alivio y defensa ante peligros (González Santana, 2022, p. 3).

Bowlby determinó cuatro sistemas de conductas asociados entre sí con funciones biológicas específicas para reducir el malestar y garantizar la supervivencia. El sistema de conductas

de apego se activa ante la distancia de la figura de apego y busca la cercanía física. Por otro lado, el sistema de exploración se activa cuando la persona se siente segura y se desactiva cuando se activa el sistema de apego. Asimismo, el sistema de miedo a los extraños se activa ante individuos desconocidos. Y por último, el sistema afiliativo, caracterizado por la tendencia a interactuar socialmente (González Santana, 2022, p. 3).

Posteriormente, Bowlby introdujo el concepto de Modelos Operativos Internos (MOI). Estos son esquemas mentales desarrollados a partir de experiencias tempranas con las figuras principales de apego, que se organizan según la atención y receptividad del cuidador, además se almacenan en la memoria de forma implícita, influyendo significativamente en las relaciones futuras (González Santana, 2022, p. 4).

Estilos de apego según Ainsworth

Basándonos en las investigaciones clásicas de Mary Ainsworth (Ainsworth et al., 1978), actualmente se encuentran los diferentes estilos de apego:

- Apego seguro: para aquellos menores que presentan este estilo de apego usan a la madre como base segura para explorar el entorno. Ante la separación de la figura de apego muestran protesta pero en el regreso muestran felicidad. Las madres responden de manera adecuada y sensible a las necesidades del niño, esto fomenta confianza, autonomía y capacidad para explorar.
- Apego evitativo: los menores aparentan ser independientes, ya que no buscan a la madre como base de seguridad. Ante la separación de la figura de apego no muestran molestia ni buscan consuelo al regreso. Las madres tienden a ser menos sensibles y con más frialdad, lo que conlleva a la negación de la necesidad de proximidad por parte del menor para así evitar frustración.
- Apego inseguro-ambivalente: ante la separación, los menores con dicho estilo muestran alta ansiedad, en el momento de regreso de la madre alternan enfado, evitación y búsqueda de contacto. Las madres presentan conductas discordantes alternando sensibilidad e insensibilidad. Esto conlleva a que el menor presente dependencia, falta de autonomía y estrategias para captar la atención.

Posteriormente, Main y Solomon (1986) señalaron un cuarto estilo:

- Apego inseguro-desorganizado/desorientado: ante la presencia de la madre, los menores presentan conductas confusas, contradictorias o desorganizadas. Pueden mostrar afecto hacia la madre y a la vez mostrar rigidez o tristeza. Este tipo de apego

se caracteriza por presentar rasgos de los estilos de apego inseguros, pero no encaja por completo en las características de los otros grupos.

Clasificación de Bartholomew y Horowitz (1991)

Según Hazan y Shaver (1987), las conductas que las personas manifiestan en sus relaciones de pareja adultas están condicionadas por las relaciones que tuvieron con sus cuidadores principales en la infancia.

La propuesta de Bowlby sentó las bases de la teoría del apego. Esta teoría sostiene que la forma en que se desarrolla el apego está influenciada por las capacidades que presenta el cuidador para manejar sus emociones y responder ante las necesidades del menor (Bowlby, 1980).

En 1991 se creó una clasificación de cuatro estilos de apego propuesta por Bartholomew y Horowitz (1991):

- Apego seguro: caracterizado por presentar una visión positiva de sí mismo y de los demás, así como por la comodidad al establecer relaciones cercanas e íntimas.
- Apego evitativo-desestimante: presenta una visión positiva de sí mismo pero negativa sobre los demás, además se caracteriza por la incomodidad ante la intimidad.
- Apego ansioso-preocupado: se caracteriza por presentar una visión negativa de sí mismo y una necesidad constante de aprobación, lo que genera miedo al abandono y puede derivar en dependencia.
- Apego evitativo-temeroso: en este caso predomina una visión negativa de sí mismo y de los demás, dificultando el establecimiento de vínculos íntimos debido a la frustración y el miedo al rechazo.

Estilos de apego y relaciones de pareja

En base a los planteamientos de los autores nombrados anteriormente, diferentes estudios han analizado la influencia de los estilos de apego en las relaciones de pareja en la adultez. En este sentido, se ha planteado que los Modelos Operativo Internos (MOI), siguen guiando la manera en la que nos comportamos y sentimos dentro de las relaciones de pareja, condicionando factores clave de la pareja como la satisfacción, la estabilización y la forma de gestionar los conflictos.

Las personas con apego seguro suelen presentar alta satisfacción, estabilidad, confianza y mejor capacidad para resolver problemas de manera efectiva en pareja. Por el contrario, las

personas con apego inseguro evitativo se caracterizan por frialdad y evitación al compromiso. Mientras que aquellas personas que presentan apego ansioso se diferencian por presentar dependencia hacia la pareja y miedo al abandono.

Como señalan Mardani et al. (2021), los estilos de apego inseguros generan más problemas en las relaciones íntimas y una menor satisfacción marital. Toplu-Demirtaş et al. (2019) hablan sobre la relación que establecen el apego ansioso y las conductas de control y restricción hacia la pareja, mediadas por celos y posesividad, disminuyendo la satisfacción de la relación. Según Guzmán y Contreras (2012) los estilos de apego tanto evitativo como ansioso predicen una mayor insatisfacción relacional.

Existen diferencias de género entre hombres y mujeres. En las mujeres, ambos estilos de apego inseguros predicen insatisfacción en sus relaciones. Esto se debe a que tradicionalmente las mujeres invierten más en mantener la relación. En los hombres, solo el estilo de apego evitativo se relaciona con una mayor insatisfacción. Aquellos que presentan un estilo de apego ansioso tienden a buscar parejas con un estilo similar o seguro, por lo que suelen presentar una mayor satisfacción en sus relaciones (Brennan y Shaver, 1995; Kirkpatrick y Davis, 1994).

Por último, existe una continuidad entre el apego infantil y el adulto. El apego infantil evitativo conlleva a un apego rechazante en la adultez, el apego seguro en la infancia implica un apego autónomo en la etapa adulta, el apego ambivalente en la etapa de la infancia se caracteriza por un apego preocupado en la etapa adulta y el apego desorganizado en la infancia provoca un apego no resuelto en el adulto (González Santana, 2022, p. 9).

En la teoría de apego explicada anteriormente, el enfoque principal está en la calidad de la relación y las experiencias tempranas con la figura de apego, ya que estas experiencias van a marcar la forma de relacionarse de forma íntima en la adultez. Según los Modelos Operativos Internos (MOI) que se establecen en la infancia condicionan las conductas relacionales, tienen consecuencias sobre la regulación de emociones y sobre el tipo de relaciones que se establecen. Los diferentes patrones de apego influyen en las relaciones íntimas, la comunicación, las estrategias para resolver conflictos y el nivel de satisfacción conyugal.

Diversas investigaciones muestran que los individuos con estilos de apego seguro desarrollan relaciones estables, confiadas y satisfactorias. Además, presentan mayores habilidades para resolver problemas que surgen en la relación. Por el contrario, las personas

que presentan un estilo de apego inseguro presentan dificultades para establecer las relaciones íntimas, así como dependencia emocional, conductas de control y menor satisfacción (Guzmán y Contreras, 2012; Merlyn et al., 2024; Toplu-Demirtaş et al., 2019). Por tanto, evaluar variables como la comunicación, las estrategias de resolución de conflictos y el nivel de satisfacción es fundamental para comprender el impacto que muestran los diferentes estilos de apego sobre la calidad relacional del vínculo.

Justificación

Realizar una revisión sistemática sobre cómo los estilos de apego influyen en las relaciones de pareja es esencial para entender cómo funcionan las dinámicas relacionales. Estos pueden afectar en aspectos como la comunicación, la resolución de problemas y el grado de satisfacción. Se ha escogido esta línea de investigación para comprender la realidad sobre las figuras de apego y la influencia que ejercen en las relaciones íntimas futuras, un ámbito que, a pesar de presentar un modelo consolidado, necesita una actualización sistemática sobre los avances actuales en la psicología de pareja.

El estudio sobre los estilos de apego y la influencia que establece en los diferentes aspectos mencionados permite reconocer los factores que facilitan o dificultan el establecimiento de conexiones satisfactorias y afectivas, algo que resulta fundamental para el bienestar psicológico y la terapia de pareja. Además, es necesario sintetizar la literatura científica publicada en los últimos diez años para actualizar la información existente. De este modo, los hallazgos obtenidos pueden servir para guiar futuras investigaciones sobre la calidad de las relaciones y los factores que influyen en ellas.

Objetivo

El objetivo principal de esta investigación es conocer la influencia de los estilos de apego sobre las relaciones de pareja futuras. Se pretende analizar el desarrollo de las relaciones en la etapa adulta y como los apegos determinan aspectos como la comunicación, las estrategias de resolución de conflictos o el grado de satisfacción conyugal. Para ello se ha realizado una revisión sistemática sobre la literatura científica establecida en los últimos diez años, para así poder obtener una visión actualizada sobre la influencia que ejercen estos sobre los vínculos afectivos.

3. Método

El trabajo realizado se ha llevado a cabo mediante una revisión sistemática de la literatura científica publicada sobre los diferentes estilos de apego y los impactos conllevados en las relaciones de pareja en los últimos 10 años (2016-2026). Para llevarla a cabo se han

seguido las directrices del Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta Analyses (PRISMA). Principalmente, se ha establecido la pregunta de investigación “¿Cómo influyen los diferentes estilos de apego en la calidad y estabilidad de las relaciones interpersonales adultas?”. La presente investigación ha sido guiada por la pregunta establecida, ya que mediante los resultados obtenidos de la literatura consultada se pretende responder a ella. Siguiendo el formato PICO (Población, Variable de interés, Comparación, Outcome), la pregunta de investigación se concreta en: Población: adultos en relaciones de pareja o que hayan presentado anteriormente relaciones de pareja, Variable de interés: estilos de apego, Comparación: entre estilos de apego, Outcome: calidad y estabilidad relacional (satisfacción, comunicación y resolución de conflictos).

Una vez definida la pregunta de investigación, se realizó una búsqueda exhaustiva sobre diferentes investigaciones y estudios sobre el tema a investigar. Seguidamente, se describen los pasos que se han llevado a cabo en las distintas fases.

Búsqueda de los estudios

Las búsquedas se han realizado utilizando términos relacionados con apego adulto, estilos de apego, relaciones de pareja y variables como la satisfacción, la comunicación y resolución de conflictos en las bases de datos Web of Science (WOS) y Pubmed. En primer lugar, se realizó la búsqueda con las bases de datos SCOPUS, Pubmed y WOS, debido a la gran cantidad de información encontrada y el contraste de esta, se decidió limitar la búsqueda tan solo en las bases de datos WOS y Pubmed, por ser las más significativas en el ámbito de las ciencias sociales y la psicología.

Más adelante, se realizó una ampliación de búsqueda usando los operadores booleanos AND y OR según la combinación dada de los términos. Los términos escogidos en español fueron “relaciones de pareja”, “comunicación”, “satisfacción” y “resolución de conflictos”. Además de emplear dichos términos, se realizaron búsquedas en inglés para conseguir una versión más amplia incluyendo términos como “adult attachment”, “attachment styles”, “romantic relationships”, “communication”, “relationship satisfaction” y “conflict resolution”.

Las combinaciones que mejores resultados obtuvieron fueron:

Estrategia de búsqueda en Web of Science (WOS):

("adult attachment" OR "attachment style*" OR "attachment pattern*" OR "attachment orientation*" OR "attachment dimension*" OR "attachment-related anxiety" OR "romantic attachment" OR "attachment anxiety" OR "attachment avoidance" OR "secure attachment" OR "insecure attachment" OR "anxious attachment" OR "avoidant attachment" OR "preoccupied attachment" OR "dismissing attachment" OR "fearful attachment")

AND ("romantic relationship*" OR "intimate relationship*" OR "intimate partner*" OR "close relationship*" OR "dating relationship*" OR couple* OR partner* OR marriage OR marital OR spous* OR dyad*) AND (satisfact* OR "relationship satisfaction" OR "marital satisfaction" OR "couple satisfaction" OR "partner satisfaction" OR "relationship quality" OR "relationship well-being" OR "relationship functioning" OR "relationship adjustment" OR "dyadic adjustment" OR "relationship stability" OR "marital stability" OR "relationship success" OR communicat* OR "couple communication" OR "relationship communication" OR "communication patterns" OR "communication skills" OR "interpersonal communication" OR "partner communication" OR "self-disclosure" OR "interaction pattern*" OR "conflict resolution" OR "conflict management" OR "relationship conflict" OR "couple conflict" OR "marital conflict" OR "conflict strategies" OR "problem solving" OR "problem-solving" OR "conflict style*" OR "conflict behavior*" OR "dyadic coping" OR disagreement*)

Estrategia de búsqueda en PubMed (con términos MeSH):

("Object Attachment"[MeSH] OR "attachment style*" [tiab] OR "attachment pattern*" [tiab] OR "attachment orientation*" [tiab] OR "adult attachment" [tiab] OR "romantic attachment" [tiab] OR "secure attachment" [tiab] OR "insecure attachment" [tiab] OR "anxious attachment" [tiab] OR "avoidant attachment" [tiab] OR "preoccupied attachment" [tiab] OR "dismissing attachment" [tiab] OR "fearful attachment" [tiab]) AND ("Spouses"[MeSH] OR "Sexual Partners"[MeSH] OR "Interpersonal Relations"[MeSH] OR "romantic relationship*" [tiab] OR "intimate relationship*" [tiab] OR "dating relationship*" [tiab] OR couple* [tiab] OR partner* [tiab] OR marriage [tiab] OR marital [tiab] OR spous* [tiab] OR dyad* [tiab]) AND ("Communication"[MeSH] OR "Negotiating"[MeSH] OR "Personal Satisfaction"[MeSH] OR communicat* [tiab] OR "interaction pattern*" [tiab] OR "conflict resolution" [tiab] OR "conflict management" [tiab] OR "problem solving" [tiab] OR "conflict style*" [tiab] OR "conflict behavior*" [tiab] OR "dyadic coping" [tiab] OR satisfact* [tiab] OR "relationship satisfaction" [tiab] OR "marital satisfaction" [tiab] OR "relationship quality" [tiab] OR "marital quality" [tiab] OR "relationship success" [tiab])

Las búsquedas realizadas proporcionaron una gran cantidad de resultados, cabe destacar que fueron elevados debido a la amplitud de la temática. Exactamente se obtuvieron 3680 resultados, 1400 en PubMed y 2280 en WOS. Para poder seleccionar los artículos determinados a la temática, se establecieron los criterios de inclusión y exclusión.

Criterios de inclusión:

- Que se hayan publicado en los últimos 10 años, es decir, entre 2016 y 2026. Esta limitación temporal se estableció para proporcionar datos y resultados más actualizados posibles.
- Artículos revisados por pares.
- Personas adultas con más de 18 años.
- Estudios que analicen estilos de apego.

- Investigaciones que relacionen apego con variables en relaciones adultas (satisfacción, comunicación y resolución de conflictos).
- Personas en relación o que hayan tenido pareja.

Criterios de exclusión:

- Estudios centrados exclusivamente en apego infantil.
- Investigaciones en población menor de 18 años.
- Tesis que no hayan sido publicadas.
- Estudios que presenten población muy concreta o clínica que pueda limitar la generalización.
- Artículos sin texto completo disponible.
- Estudios realizados con muestras muy reducidas (menos de 20 personas).
- idiomas diferentes al español o inglés (solo que añadieron artículos en inglés o en español).

En la primera fase se decidió establecer un límite temporal de diez años, ya que se consideró un periodo temporal adecuado para la búsqueda de estudios actualizados y relevantes sobre la temática.

Con anterioridad a dicho límite se encontraron un total de 3680 artículos, tras la aplicación de filtros (últimos 10 años, acceso completo gratuito, solo idioma español e ingles, muestras en humanos, personas más de 18 años y exclude de preprints y MEDLINE) en PubMed, y en WOS (solo base de datos WOS, open access, últimos 10 años, article, review, early y clinical trial, idioma solo español e inglés, seleccionando los conceptos relacionados con las variables principales y excluyendo tipos de documentos que sean Other or Retracted Publication) se excluyeron un total de 3496 artículos.

En el proceso de selección, tras seguir los criterios de inclusión y exclusión, se procedió a la lectura de los títulos. En esta fase se excluyeron 139 artículos por no ajustarse a la temática del estudio. De la misma manera, se eliminó 1 artículo por duplicidad entre las bases de datos.

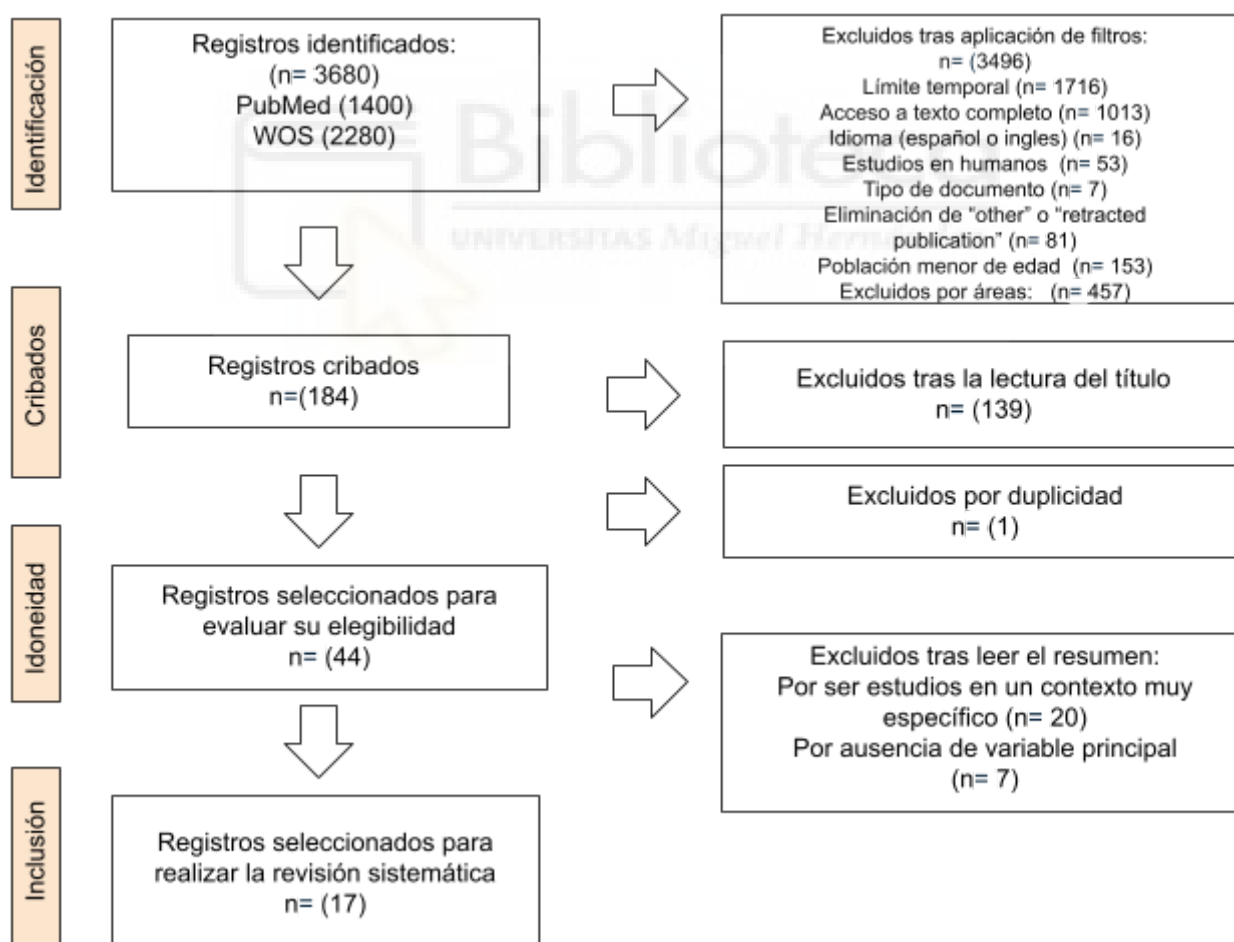
Posteriormente, se realizó una búsqueda más detallada leyendo resúmenes y palabras clave. En esta fase, se descartaron 20 estudios por encontrarse en contextos muy específicos que podía impedir la generalización de los resultados, así mismo, se eliminaron 7 artículos por no incluir en sus estudios las variables principales de la investigación (el apego adulto, satisfacción, comunicación y resolución de conflictos).

Finalmente, tras la lectura del texto completo de los artículos restantes se seleccionaron un total de 17 artículos que cumplieran con todos los criterios establecidos y que fueron elegidos para la revisión sistemática.

Tras la selección final de los artículos escogidos, se realizó una tabla de extracción de datos en la que se encuentran las siguientes variables: autores, año, país, diseño del estudio, muestra, objetivo y resultados. Debido a la heterogeneidad de los estudios seleccionados, no se realizó un meta-análisis cuantitativo. Por lo que se llevó a cabo una síntesis narrativa de los resultados obtenidos, agrupados por temáticas.

A continuación, se presenta el diagrama de flujo en base a las directrices PRISMA, donde se resume la selección de la literatura seleccionada.

Diagrama de flujo PRISMA



Cuadro sintético con datos de los estudios

Autores	Año	País	Muestra	Objetivo	Resultados
Girme et al.	2018	Estados Unidos	En el primer estudio 409 participantes (61,1% mujeres y 37,4% hombres), en el segundo estudio, 324 participantes y en el tercer estudio 171 parejas (342 individuos).	Investigar cómo las modificaciones intrapersonales del apego afectan a la estabilidad y satisfacción de la relación.	Las modificaciones intrapersonales en el apego afectan más negativamente a las personas que poseen un apego seguro, ya que los individuos con apego inseguro están más habituados a la inestabilidad emocional en la relación.
Rodríguez et al.	2019	Estados Unidos	333 parejas (666 individuos), en tres estudios diádicos.	Explicar cómo los diferentes estilos de apego inseguro afectan la percepción que una persona presenta hacia su pareja, ya sea realista o sesgada.	Las personas con apego inseguro presentan alteraciones en la percepción de su pareja y en los sesgos asociados, que pueden ser pesimistas u optimistas dependiendo de si hace referencia al apego propio o el de la pareja.
Brandão et al.	2019	Portugal	119 parejas heterosexuales de la comunidad.	Como las estrategias de regulación emocional de cada uno de los miembros de la pareja puede mediar en la relación entre el apego y el bienestar psicológico.	Tras la lectura del artículo se confirma que la manera más positiva de mediar entre el apego seguro y el bienestar es la reevaluación cognitiva. Por otro lado, las personas con apego evitativo tienden a utilizar la supresión emocional, este tipo de mecanismo predice menores niveles de bienestar de ambos.

Toplu-Demi rtaş et al.	2019	Turquía	332 estudiantes universitarios (178 mujeres, 137 hombres y 7 personas de otro género distinto).	Analizar si la insatisfacción relacional explica por qué los estilos de apego inseguros conducen a comportamientos de control excesivo.	El estudio confirma que a pesar de que el apego ansioso muestra mayores comportamientos de control, cualquier tipo de apego inseguro conlleva de manera directa o indirecta a comportamientos restrictivos debido a la insatisfacción relacional.
Huang et al.	2020	Taiwán y Tailandia	435 parejas heterosexuales casadas (870 personas).	Analizar la relación entre el apego parental, el apego romántico y la satisfacción marital en parejas de Tailandia y Taiwán.	Los resultados confirman que el apego adulto funciona como mediador entre el apego parental y la satisfacción marital. Una relación de cuidado seguro con las figuras principales de apego disminuye la evitación en la pareja, en cambio, la sobreprotección por parte de los padres predice niveles más altos de ansiedad romántica.
Candel et al.	2021	Rumania	73 parejas heterosexuales no casadas (146 individuos, los hombres con una media de 23,58 años y las mujeres 21,13 años).	Investigar la asociación entre los estilos de apego inseguro, la comunicación en redes sociales y la satisfacción de pareja.	El estilo de apego de cada persona influye en el tipo de comunicación que establece con su pareja, lo cual influye de manera directa en el nivel de satisfacción de la relación.

Mardani et al.	2021	Irán	230 estudiantes universitarios casados de la ciudad de Ahvaz (132 mujeres y 98 hombres), con edades comprendidas entre 20 y 50 años, seleccionados mediante un muestreo aleatorio multietápico.	Investigar cómo el estilo de apego de cada individuo influye en la satisfacción marital y evaluar de qué manera la comunicación relacional afecta esta relación.	Los resultados muestran que los estilos de apego influyen en la satisfacción relacional. En el caso de los individuos con apego seguro muestran mayor satisfacción marital, en cambio, las personas con apego inseguro tienden a mostrar menor nivel de satisfacción. Además, la manera de comunicarse en pareja actúa como un factor mediador en esta relación, por lo que la forma en la que se comunica cada estilo de apego afecta directamente en la satisfacción y calidad de la relación.
Wendolowska et al.	2022	Polonia	144 parejas heterosexuales (288 individuos), con edades comprendidas entre 25 y 60 años.	Investigar la relación entre el apego, el afrontamiento diádico y la intimidad relacional, así como el afrontamiento diádico como efecto moderador común en la relación entre apego evitativo e intimidad.	Las personas con apego evitativo tienden a presentar menos intimidad en sus relaciones (efecto actor solo en hombres, efecto pareja en ambos sexos). Sin embargo, el afrontamiento diádico centrado en el problema puede mejorar la situación, disminuyendo los problemas entre la relación del apego evitativo y la intimidad relacional. Otro de los factores influyentes en la intimidad, es la presencia de hijos. En cuanto a los hombres, tienden a sentir menor intimidad pero en cuanto a las mujeres si existe una buena situación económica, tienden a sentir más intimidad relacional.

Wendolowska et al.	2022	Polonia	114 parejas (228 individuos), comprendidos entre 26 y 60 años.	Comprobar si el estilo de apego influye en la satisfacción relacional tanto personal como la del miembro de la pareja, e investigar si el afrontamiento conjunto frente a problemas actúa como mediador en esta conexión.	El apego seguro en ambos sexos predice mayor nivel de satisfacción. A nivel interpersonal, el apego seguro en mujeres solo influye en su propia satisfacción, en cambio, el apego seguro en hombres genera un efecto positivo en ambos, aumentando tanto su satisfacción como la de su pareja. Se ha demostrado que el afrontamiento conjunto actúa como mediador principal, los individuos con apego seguro tienden a resolver los problemas de manera conjunta, aumentando así la calidad y satisfacción relacional.
Mohd Hasim et al.	2023	Malasia	400 individuos casados de Malasia (50.3% hombres, 49.8% mujeres).	Estudiar cómo los estilos de apego adultos se relacionan con la forma de interacción en el contexto de Malasia.	Los estilos de apego inseguros predicen patrones de discusión más destructivos y evitativos, además aquellas personas que presentan estilos de apego evitativo presentan mayor dificultad para mantener una conversación e interacción constructiva.
Freeman et al.	2023	Estados Unidos	1345 adultos jóvenes en relaciones de pareja.	Investigar si la duración de la relación funciona como variable moderadora en la influencia que el apego ejerce sobre la calidad y satisfacción de la pareja.	Los resultados muestran que la duración de la relación funciona como variable moderadora del impacto del apego. El estilo de apego ansioso tiende a ser más constante y un predictor cada vez más fuerte de insatisfacción, en cambio, el apego evitativo tiende a disminuir a lo largo del tiempo. Respecto al ámbito sexual, el apego inseguro afecta de manera negativa durante la primera y última etapa de la relación (más de 4 años).

Merlyn et al.	2024	Ecuador	1,383 adultos (hombres y mujeres) de 25 a 60 años.	Analizar los diferentes estilos de apego y la dependencia emocional en la pareja en la edad adulta.	El estilo de apego inseguro predice de manera significativa dependencia emocional. Las personas con apego ansioso son las que mayor probabilidad tienen de subordinarse hacia la pareja por miedo a la ruptura, vinculando las carencias emocionales de la infancia con la inseguridad en la etapa adulta.
Gauvin et al.	2024	Canadá y Estados Unidos	303 parejas (606 individuos).	Analizar si las personas con estilos de apego inseguro perciben e interpretan correctamente las emociones positivas de su respectiva pareja, además de explorar las posibles razones de los errores en esta percepción.	Los individuos con apego evitativo presentan dificultades para percibir las emociones positivas de su pareja, es decir, menos empatía. Esto dificulta la creación de conexión profunda y disminuye la intimidad en la relación.
Kwiek et al.	2025	Polonia	332 adultos, una media de edad de 39 años.	Analizar cómo el esfuerzo de apareamiento (mating effort) y el esfuerzo de crianza (parenting effort) influye en la satisfacción y conflictos de las relaciones de pareja. Además de investigar si estos esfuerzos median la relación entre el ambiente de desarrollo, el apego y los resultados relacionales.	Las personas con apego inseguro se vinculan con mayores conductas de apareamiento para buscar parejas alternativas fuera de la relación actual, lo cual reduce la satisfacción relacional y aumenta el conflicto. Las experiencias de desarrollo a través de estas estrategias evolutivas influyen en la estabilidad de la pareja.

Çetinkaya-Yildiz et al.	2025	Turquía	174 parejas casadas (348 individuos) que vivían en zonas suburbanas de la región central de Anatolia con una edad media de 39,3 en hombres y 35,5 en mujeres.	Analizar cómo el apego inseguro de ambos miembros de la pareja afecta a la satisfacción marital a través de la confianza diádica.	Los resultados muestran que las personas que poseen apego inseguro tienden a ser desconfiadas hacia su pareja concluyendo con una menor satisfacción marital. Además, el apego inseguro de uno de los componentes de la relación puede afectar a la desconfianza y satisfacción de la pareja.
Schrage et al.	2026	Canadá	391 parejas (distribuidas en tres muestras independientes y evaluadas mediante diarios diádicos durante 21 días).	Investigar cómo compensar las inseguridades del apego mediante la adaptación de las experiencias compartidas y evaluar si mejora o se mantiene el nivel de satisfacción de la pareja.	Las personas con apego evitativo les produce mayor satisfacción relacional compartir actividades novedosas, mientras que aquellas con apego ansioso les proporcionan mayor satisfacción las tareas rutinarias y familiares, ya que les dan seguridad.

Lefebvre et al.	2026	Canadá	263 parejas canadienses(526 individuos), 53,0% mujeres, 43,5% hombres, 3,2% otra identidad de género y 0,2% no respondió.	Investigar cómo los sistemas de comunicación de los estilos de apego inseguro (demanda-retirada) actúan como variable mediadora entre el apego inseguro y la satisfacción relacional, analizando además la gran influencia que presenta el estrés en la calidad de la pareja.	Los resultados apoyan que la comunicación negativa (demanda-retirada) es una variable mediadora entre el apego inseguro y la satisfacción relacional. Además, se confirmó que el estrés intensifica el impacto del apego en la comunicación, especialmente en personas con apego evitativo. Por otro lado, se demostró como la ansiedad de uno de los miembros de la pareja afecta negativamente a la satisfacción relacional de ambos a través del deterioro de la comunicación.
-----------------	------	--------	---	---	---

4. Resultados

Apego romántico y satisfacción relacional

Tras la lectura de la literatura científica, los estudios muestran de forma consistente que los estilos de apego romántico (evitación y ansiedad) son un factor predictor de la calidad, satisfacción y estabilidad relacional, influyendo mediante múltiples mecanismos interpersonales (Freeman et al., 2023; Rodriguez et al., 2019).

En primer lugar, las personas con estilo de apego inseguro presentan una correlación directa con la insatisfacción relacional. Tanto el apego evitativo como el ansioso, aunque el evitativo se encuentra como principal predictor de la baja satisfacción (Freeman et al., 2023). La correlación negativa entre estos no es necesariamente directa, está influenciada por diferentes variables como la comunicación, la regulación emocional, la confianza y los patrones de interacción (Lefebvre et al., 2026; Çetinkaya-Yıldız et al., 2025).

Comunicación y resolución de conflictos

En cuanto a la comunicación y resolución de conflictos, los resultados obtenidos afirman que los estilos de apego determinan los patrones de comunicación que se establecen durante las interacciones conflictivas. Las personas con apego seguro tienden a establecer patrones de resolución constructivos, basados en la empatía, la expresión emocional y la resolución conjunta de problemas (Mohd Hasim et al., 2023).

Por el contrario, los individuos con apego ansioso se caracterizan por presentar una mayor tendencia a patrones disfuncionales, basados en críticas, hipervigilancia y búsqueda constante de validación, mientras que los individuos con apego evitativo muestran patrones de retirada, supresión emocional y evitación de conflicto (Lefebvre et al., 2026; Mohd Hasim et al., 2023). Estos estilos problemáticos (demanda-retirada, retirada-retirada) regulan la relación entre apego inseguro y bajo nivel de satisfacción relacional a largo plazo, especialmente en contextos de alto estrés (Lefebvre et al., 2026).

Regulación emocional

De la misma manera, las investigaciones otorgan mayor importancia a la regulación emocional como mecanismo mediador. Las personas que presentan apego seguro utilizan estrategias adaptativas como la reevaluación cognitiva, este mecanismo mejora el bienestar de ambos miembros de la relación, tanto el propio como el de su pareja (efecto actor y efecto de pareja) (Brandão et al., 2020).

En cambio, aquellas personas con apego evitativo llevan a cabo mecanismos de supresión emocional, generando barreras comunicativas con su pareja y disminuyendo la satisfacción relacional de ambos. Por otro lado, las personas con apego ansioso presentan hiperactivación emocional, factor que aumenta el malestar relacional (Brandão et al., 2020).

Coping diádico y apoyo mutuo

Otro de los factores encontrados en la literatura es la capacidad de apoyo mutuo o coping diádico. Las parejas con apego seguro afrontan los problemas de manera conjunta, abordando el estrés como un problema compartido y utilizando mecanismos de afrontamiento común (Wendolowska et al., 2022a).

Sin embargo, las parejas con estilos de apego evitativo tienen dificultades para solicitar apoyo y para ofrecerlo, mientras que las personas con apego ansioso tienden a proporcionar ayuda de forma intrusiva o ineficaz, por lo que puede no ser percibida por la otra persona (Wendolowska et al., 2022a).

De la misma manera, un alto nivel de coping diádico o afrontamiento común puede llegar a disminuir los efectos negativos que producen los apegos inseguros sobre la satisfacción y la intimidad (Wendolowska et al., 2022b).

Confianza, intimidad y percepción de la relación

En cuanto a la intimidad y percepción de la relación, los resultados obtenidos muestran que las personas con apego inseguro presentan sesgos en la percepción de estos. Los individuos con alta ansiedad o evitación tienden a infravalorar la satisfacción y el compromiso de sus parejas (sesgo pesimista), por otro lado, quienes tienen parejas inseguras tienden a subestimar su bienestar (sesgo optimista), como mecanismo de protección (Rodríguez et al., 2019).

Asimismo, el apego evitativo se relaciona con una menor precisión empática, especialmente en contextos de afecto positivo, siendo esto una dificultad para identificar las emociones positivas del otro miembro de la pareja y disminuyendo la intimidad conyugal (Gauvin et al., 2025).

Otro de los mediadores encontrados fue la confianza diádica. Las personas con estilos de apego inseguro muestran menores niveles de confianza en sus parejas, disminuyendo de manera significativa en la satisfacción de la relación. Especialmente, los que presentan apego ansioso, concretamente en hombres, presentan una relación directa con mayores

niveles de desconfianza en la pareja y menores niveles de satisfacción en ambos miembros (Çetinkaya-Yıldız et al., 2025).

Conductas específicas y contextos actuales

Por otro lado, diferentes estudios destacan la influencia de los factores conductuales específicos, como son los comportamientos de control y restricción. Este tipo de comportamientos prevalecen mayormente en jóvenes, asociándose con baja satisfacción y apego ansioso. Estas actitudes conforman formas de agresión psicológica que maximizan el riesgo de conflicto y deterioro de la relación, potenciando la probabilidad de establecer relaciones tóxicas (Toplu-Demirtaş et al., 2019).

Se encontró un hallazgo novedoso acerca de las redes sociales: los resultados mostraron efectos diferenciales según el estilo de apego. Los resultados mostraron cómo las personas con apego ansioso utilizan las redes sociales para llevar a cabo conductas de vigilancia hacia la pareja, aumentando su nivel de estrés y su insatisfacción relacional. En cambio, en personas con apego evitativo, especialmente mujeres, la comunicación en redes sociales de alta calidad puede mejorar significativamente la satisfacción conyugal, ya que este tipo de personas presentan dificultades de expresión emocional, las redes sociales facilitan dicha expresión emocional al percibir el entorno como seguro (Candel et al., 2021).

Se halló como la calidad de las experiencias compartidas modula el impacto del apego inseguro. Los estilos de apego evitativos experimentan mayor satisfacción tras la realización de actividades novedosas y estimulantes, que permiten la conexión sin generar sensación de intimidad, esto se debe a la percepción de recompensa que experimentan este tipo de personas. Por el contrario, se encontró que las personas con apego ansioso se benefician mayormente de actividades rutinarias y predecibles que disminuyen su nivel de ansiedad, esto se debe a la intolerancia a la incertidumbre y a la necesidad de control que presentan, por lo que la realización de este tipo de actividades les proporciona percepción de seguridad (Schrage et al., 2026).

Una de las evidencias encontradas en la literatura es la inestabilidad del apego, este puede experimentar fluctuaciones intraindividuales. Estas variaciones afectan de manera negativa a la seguridad percibida, perjudicando al bienestar de la relación, especialmente en personas que presentan apego seguro, esto se debe a la expectativa de constancia y estabilidad que poseen sobre las relaciones y su vida en general, este tipo de inconsistencias les resulta altamente perjudicial. En cambio, para las personas con apego

inseguro, les resulta normal este tipo de variaciones en su vida, por lo que no presentan gran afectación en su satisfacción relacional (Girme et al., 2018).

Origen del apego adulto

Tras la lectura de los resultados, se ha confirmado la influencia que establece el apego parental en el desarrollo del apego romántico adulto. Una relación satisfactoria con los principales cuidadores en la infancia se asocia con menores niveles de evitación en la adultez, en cambio, una mayor sobreprotección predice mayores niveles de ansiedad (Huang et al., 2020). Este apego adulto funciona como mediador entre las experiencias tempranas y la satisfacción conyugal (Huang et al., 2020).

Además, el apego ansioso se identifica como un predictor de la dependencia emocional en la pareja, debido a la carencia afectiva en la infancia. Esta inseguridad se desarrolla en la etapa adulta y se manifiesta como inseguridad en las relaciones (Merlyn et al., 2024).

En términos evolutivos, se encontró una alta relación entre el apego inseguro y un mayor esfuerzo de apareamiento (mating effort), es decir, una tendencia a invertir tiempo, atención o energía en posibles parejas alternativas, esto reduce los niveles de satisfacción de manera considerable, además de aumentar el conflicto de la relación actual (Kwiek et al., 2025).

Por último, se observa como la duración relacional modifica estos efectos. La satisfacción tiende a seguir una trayectoria curvilínea, es decir, un incremento inicial, pico y posterior descenso. Los efectos negativos del apego inseguro tienden a intensificarse con el paso del tiempo, concretamente cuando disminuye la novedad de la pareja y aumentan las demandas en la relación (Freeman et al., 2023).

Los resultados afirman que el apego inseguro no solo afecta directamente a la calidad de la relación, sino que también lo hace a través de un conjunto de mecanismos psicológicos, conductuales y relacionales, siendo principales los factores mediadores como la comunicación, la regulación emocional, la confianza y el afrontamiento conjunto.

5. Discusión y conclusiones

El objetivo principal de este trabajo ha sido conocer la influencia de los estilos de apego sobre las relaciones de pareja futuras. Se ha pretendido analizar el desarrollo de las relaciones en la etapa adulta y como los apegos determinan aspectos como la comunicación, las estrategias de resolución de conflictos o el grado de satisfacción conyugal. Para ello se ha realizado una revisión sistemática sobre la literatura científica

establecida en los últimos diez años, para así poder obtener una visión actualizada sobre la influencia que ejercen estos sobre los vínculos afectivos.

Apego romántico y calidad de la relación

Tras la obtención de resultados se ha podido concluir que los estilos de apego romántico constituyen un factor determinante en la calidad, satisfacción y estabilidad de las relaciones de pareja (Candel et al., 2021; Freeman et al., 2023). Esto concuerda con la propuesta original de Bowlby sobre la continuidad de los modelos operativos internos (MOI), está presente desde la infancia y extiende su influencia hasta el funcionamiento diádico adulto. Tras la lectura de la literatura escogida, se estableció que el apego inseguro, tanto evitativo como ansioso, se relaciona con mayores niveles de insatisfacción relacional (Toplu-Demirtaş et al., 2019).

Es pertinente preguntarse si ambos estilos funcionan mediante los mismos mecanismos. En cuanto a esto, el apego evitativo es el que menor satisfacción conyugal presenta (Gauvin et al., 2025), por lo que la evitación emocional podría ser más perjudicial para pareja que la ansiedad, ya que esta última al menos se mantiene implicado en la búsqueda de cercanía.

Los hallazgos encontrados sugieren que esta relación no se produce de manera directa, sino que está mediada por mecanismos psicológicos y relacionales. Las variables que presentan un papel clave en la explicación del impacto del apego sobre la calidad relacional son la comunicación, la regulación emocional, la confianza y los patrones de interacción (Lefebvre et al., 2026; Çetinkaya-Yıldız et al., 2025). Esto apoya la idea de que los estilos de apego no solo influyen en la percepción de la relación, sino también en la manera en la que se comportan las personas y responden dentro de la relación. Por lo que finalmente no es el apego lo que daña la relación, sino las estrategias disfuncionales que mantienen.

Comunicación, resolución de conflictos y regulación emocional

En cuanto a la comunicación y la resolución de conflictos, los resultados confirman que los estilos de apego determinan la manera en la que los individuos interactúan durante situaciones de tensión y conflicto (Mohd Hasim et al., 2023). Estudios longitudinales recientes (Lefebvre et al., 2026) destacan la importancia que presenta la comunicación negativa en situaciones estresantes externas, ya que es un factor dañino para la relación, este tipo de situaciones actúan como catalizadores de la insatisfacción. Esto confirma que el estrés no solo afecta directamente a la relación, sino que también aumenta los patrones de comunicación que ya de por sí son disfuncionales.

Las personas que presentan apego seguro tienden a establecer estrategias constructivas basadas en la empatía, la expresión emocional y la cooperación, favoreciendo la resolución efectiva de los problemas. Por el contrario, los resultados muestran una desvinculación entre los dos estilos de apego inseguros. En contraposición, las personas con apego ansioso tienden a mostrar tendencia hacia la hiperactivación emocional, caracterizada por conductas de demanda, preocupación constante y búsqueda de validación, mientras que los individuos con apego evitativo presentan mecanismo de retirada, supresión emocional o evitación del conflicto (Lefebvre et al., 2026).

Esta discrepancia es de vital importancia desde una visión clínica, ya que mientras el apego ansioso “persigue”, el apego evitativo “huye”. Estos patrones disfuncionales, como el modelo demanda- retirada, tienden a deteriorar la relación con el paso del tiempo, especialmente en contexto de alto estrés (Lefebvre et al., 2026).

Uno de los hallazgos encontrados por Mohd Hasim et al. (2023) en el contexto de Malasia, fue que los patrones destructivos y evitativos se presentan con la misma frecuencia, tanto en apego inseguro como en apego evitativo, por lo que este tipo de mecanismos se generaliza en las diferentes culturas.

De la misma manera, la regulación emocional se presenta como uno de los principales mecanismos mediadores. Las estrategias de adaptación, como la reevaluación cognitiva, se asocian a un mayor bienestar relacional, mientras que la supresión emocional y la hiperactivación emocional son factores que dificultan la expresión emocional y aumentan el malestar en la relación (Brandão et al., 2020).

A pesar de esto, Brandão et al. (2020), contradicen dichos resultados, ya que en sus hallazgos vieron como la expresión emocional no siempre es beneficiosa para la pareja, ya que cuando es procedente de un individuo ansioso, puede disminuir el bienestar relacional, debido a la hiperexpresión, esto puede perjudicar al otro miembro de la pareja. La literatura indica que las personas con apego seguro presentan mecanismos de gestión emocional más eficaces, repercutiendo de manera positiva en el bienestar de ambos miembros de la pareja.

Confianza, intimidad y percepción de la relación

Por otro lado, el afrontamiento diádico, la confianza y la percepción de la relación son factores relevantes dentro de la relación. Las parejas conformadas por individuos con apego seguro, se enfrentan a situaciones de estrés de manera conjunta mediante el apoyo emocional, delegado y común (Wendolowska et al., 2022a), en cambio, los estilos inseguros

presentan dificultades tanto para solicitar como para ofrecer apoyo. Uno de los hallazgos más relevantes acerca del apego inseguro y el género, es el de Çetinkaya-Yıldız et al. (2025), demostraron que el apego inseguro en hombres predice la desconfianza en la relación de las mujeres, llevando a cabo a una menor satisfacción relacional. Esto significa que en contextos culturales tradicionales, cuando el hombre presenta ansiedad es mayormente dañino, debido a la ruptura sobre las expectativas de rol de género.

Además, los sesgos cognitivos que presentan los individuos con apego inseguro como la infravaloración de la pareja o la baja confianza en el otro miembro de la pareja, contribuyen a la disminución de la satisfacción relacional y a un aumento de la conflictividad.

Hallazgos específicos (Gauvin et al., 2025; Rodriguez et al., 2019) muestran que estos sesgos incluyen una “inexactitud empática” en las personas con apego evitativo, quienes presentan dificultad para percibir de manera correcta y efectiva las emociones positivas de su pareja, y un sesgo pesimista general en ambos estilos inseguros, quienes perciben menor compromiso en el otro miembro de la pareja de lo que realmente existe. Esto se relaciona con la teoría de los modelos operativos internos, las personas que poseen apego inseguro tienden a ver lo que esperan ver, no realmente lo que sucede.

Factores contextuales: redes sociales, actividades compartidas y fluctuaciones del apego

Cabe recalcar la influencia de factores contextuales y hallazgos más recientes, como el papel que desempeñan las redes sociales o la calidad de las experiencias compartidas. En este caso, se observa que las personas con apego ansioso tienden a hacer uso de las redes sociales como medio de vigilancia hacia la pareja, lo que incrementa su malestar, mientras que en el caso de las personas con apego evitativo puede ser un medio facilitador para la expresión emocional, siendo la comunicación online de alta calidad un factor positivo para la satisfacción relacional (Candel et al., 2021). Esto resulta incongruente, ya que lo que resulta beneficioso para un estilo de apego es perjudicial para el otro.

Asimismo, la naturaleza de las actividades que se realizan en pareja modulan el impacto del apego, mostrando beneficios diferenciales según el estilo predominante. Concretamente, las actividades novedosas y excitantes aumentan la satisfacción de aquellas personas con apego evitativo, mientras que en las personas con apego ansioso, las actividades familiares y cómodas les proporciona mayor beneficio (Schrage et al., 2026). Esto desde una perspectiva clínica es relevante ya que confirma la flexibilidad y adaptación que se debe

presentar en las intervenciones según el estilo de apego que presente cada miembro de la pareja.

En función al desarrollo evolutivo, los hallazgos apoyan la continuidad del apego a lo largo de la vida, afirmando la influencia que ejercen las experiencias tempranas con los cuidadores en la configuración del apego romántico adulto (Huang et al., 2020; Kwiek et al., 2025). Este, actúa de la misma manera como mediador entre dichas experiencias y la calidad relacional, haciendo hincapié en la importancia que presentan los modelos operativos internos en la vida adulta (Merlyn et al., 2024).

Sin embargo, autores como Girme et al. (2018) introducen el concepto “ebbs and flows” (altibajos), afirmando que en incluso en individuos con apego seguro, las fluctuaciones temporales en la seguridad de apego pueden afectar y disminuir en el bienestar relacional. Esto es contraproducente a la visión tradicional acerca de los individuos con apego seguro, ya que se consideran personas “resilientes” ante cualquier acontecimiento, Girme et al. (2018) confirman que precisamente se debe a la estabilidad esperada, las variaciones les afecta de mayor manera que a los inseguros, ya que estos están habituados a los acontecimientos inestables.

De la misma manera, Kwiek et al. (2025) proporcionan una nueva perspectiva. Confirman que uno de los factores que predice la satisfacción relacional, el cual es independiente al apego, es el esfuerzo de apareamiento (mating effort). Esto sugiere que existen vías evolutivas paralelas que influyen en la calidad relacional más allá de los mecanismos de apego tradicionales.

Limitaciones y direcciones futuras

No obstante, dichos resultados deben de interpretarse con preocupación debido a sus diversas limitaciones. En primer lugar, la literatura escogida presenta diseños correlacionales, siendo este un impedimento para establecer relaciones de causalidad. Por otro lado, la mayoría de las investigaciones presentan muestras jóvenes, limitando la generalización de los resultados a otras poblaciones. Por último, la distintividad en los instrumentos de medida del apego puede afectar a la consistencia de los hallazgos (Merlyn et al., 2024).

A pesar de las limitaciones, los resultados obtenidos presentan importantes revelaciones prácticas. En el ámbito clínico, recalcan la importancia de la intervención sobre los patrones de apego, regulación emocional y comunicación en terapia de pareja. Otro de los aspectos

importantes, es la promoción de estrategias de afrontamiento conjunto (Wendolowska et al., 2022a), además de mejorar la expresión emocional, o la mejora de vías para favorecer relaciones más satisfactorias y estables.

En respuesta a la pregunta de investigación inicial "¿Cómo influyen los diferentes estilos de apego en la calidad y estabilidad de las relaciones interpersonales adultas?", los resultados obtenidos confirman que los estilos de apego influyen de manera considerable, pero no de manera directa. Sin embargo, la presente investigación revela que los individuos con apego inseguro funcionan a través de vías distintas, en el caso del apego evitativo, mediante la retirada, y el apego ansioso, mediante la hiperactivación.

Por otra parte, las fluctuaciones influyen directamente en la seguridad en los individuos con apego seguro, y que factores como las redes sociales o las actividades compartidas pueden regular estos efectos de manera distintiva. En conclusión, la presente investigación establece que los estilos de apego presentan un papel fundamental en el desarrollo y calidad de las relaciones de pareja, influyendo tanto de forma directa como a través de mecanismos psicológicos y relacionales. En concreto, el apego inseguro se relaciona con mayores dificultades en la comunicación, la regulación emocional y la confianza, lo que influye de manera negativa en la satisfacción y estabilidad de la relación.

Por último, se observa cómo factores como el afrontamiento diádico, la percepción de la relación y variables contextuales pueden modular estos efectos, proporcionando otras vías de intervención. Por lo que la comprensión del papel del apego en las relaciones de intimidad es fundamental para diseñar estrategias de prevención e intervención orientadas a la mejora del bienestar relacional. Futuras investigaciones deberían diseñar estudios longitudinales que permitan explicar y explorar cómo las fluctuaciones en el apego a corto plazo producen cambios en la satisfacción a largo plazo, especialmente en poblaciones más diversas y en distintas etapas del ciclo vital.

6. Contribuciones práctica

Tras conocer la relevancia que presentan los estilos de apego en el contexto de pareja y tras la obtención de los resultados, se permite destacar diversas aplicaciones relevantes en el ámbito clínico y psicoeducativo, concretamente orientadas a la comprensión y mejora de las relaciones de pareja.

En primer lugar, los hallazgos confirman la importancia que presentan los estilos de apego en el contexto de la intervención psicológica, debido a su gran impacto en la comunicación,

la regulación emocional y la satisfacción relacional. Resulta crucial diseñar intervenciones específicas según el tipo de apego, en el caso del apego ansioso, trabajar la dependencia emocional, el miedo al abandono y la hiperactivación emocional, y en el apego evitativo, la expresión emocional, la apertura a la intimidad y la reducción de conductas de evitación.

En cuanto a los patrones de comunicación y resolución de conflicto, es necesario intervenir promoviendo habilidades como la escucha activa, la expresión emocional y la validación emocional. Este tipo de dinámicas adaptativas puede reducir los patrones disfuncionales como el de demanda- retirada, favoreciendo interacciones más constructivas (Lefebvre et al., 2026; Mohd Hasim et al., 2023).

Uno de los aspectos claves que también debe trabajarse en intervención es la regulación emocional. Se debe fomentar estrategias adaptativas como la reevaluación cognitiva y reducir el uso de estrategias disfuncionales como la supresión emocional o la hiperactivación, con el fin de mejorar el bienestar relacional (Brandão et al., 2020).

Para mejorar la satisfacción relacional e incrementar la cohesión, es importante fomentar el afrontamiento diádico, promoviendo que las parejas visualicen el estrés como un problema compartido y lleven a cabo estrategias de apoyo mutuo (Wendolowska et al., 2022a).

De la misma manera, intervenir en los sesgos cognitivos que presentan las personas con apego inseguro es de vital importancia. Aspectos como la desconfianza y las dificultades en la percepción emocional del otro miembro de la pareja, concretamente en individuos con apego evitativo, deben abordarse con el objetivo de mejorar la intimidad y aumentar la calidad relacional (Rodríguez et al., 2019; Gauvin et al., 2025).

Por último, los resultados acerca de las redes sociales y actividades compartidas aportan implicaciones cruciales para mejorar las dinámicas relacionales. En cuanto al uso de redes sociales en personas con apego ansioso se recomienda intervenir reduciendo las conductas de vigilancia, y promover su uso como medio de expresión emocional en el apego evitativo (Candel et al., 2021). Por otra parte, para mejorar la satisfacción de ambos, es relevante adaptar las actividades compartidas al estilo de apego de cada uno, promoviendo actividades más novedosas y estimulantes en el apego evitativo y contextos más predecibles en el apego ansioso (Schrage et al., 2026).

Estas implicaciones resaltan la importancia del apego como un elemento clave a tener en cuenta en la intervención y prevención de dificultades en las relaciones íntimas. Por lo que

es recomendable que los profesionales de la salud reciban formación acerca de la evaluación del apego y el diseño de intervenciones según el estilo de apego predominante de cada miembro de la pareja.

7. Referencias

- Domínguez, L. M. G., Moreno, É. F. S., & Gutiérrez, G. C. (2023). Vínculo-apego parental y la elección de pareja en adultos tempranos del Quindío. *Tempus Psicológico*, 6(1), 11–27. <https://doi.org/10.30554/tempuspsi.6.1.3696.2022>
- Joulins Moyá, L., & Trucharte Martínez, A. (2024). La influencia de los estilos de apego en la regulación de las emociones y la satisfacción en la pareja. *eduPsykhé*, 21(3), 1–18.
- Toplu-Demirtaş, E., Murray, C., & Hatipoglu-Sümer, Z. (2019). Attachment insecurity and restrictive engulfment in college student relationships: the mediating role of relationship satisfaction. *Journal of Aggression, Conflict and Peace Research*, 11(1), 24–37. <https://doi.org/10.1108/JACPR-11-2017-0333>
- Schrage, K. M., Impett, E. A., Topal, M. A., Harasymchuk, C., & Muise, A. (2026). Novel and Exciting or Tried and True? Tailoring Shared Relationship Experiences to Insecurely Attached Partners. *Social Psychological and Personality Science*. <https://doi.org/10.1177/19485506251411438>
- Candel, O., Carciuc, R., Cracan, D., Mînzat, M., & Lungu, A. (2020). Is the quality or the frequency of communication? The communication on social network sites moderates the association between attachment and relational satisfaction. *Psihologija*, 54(1), 49–73. <https://doi.org/10.2298/PSI190426020C>
- Brandão, T., Matias, M., Ferreira, T., Vieira, J., Schulz, M. S., & Matos, P. M. (2020). Attachment, emotion regulation, and well-being in couples: Intrapersonal and interpersonal associations. *Journal of Personality*, 88(4), 748–761. <https://doi.org/10.1111/jopy.12523>
- Kwiek, M., Kruger, D. J., & Piotrowski, P. (2025). Life History, Attachment and Romantic Relationship Outcomes in an Eastern European Adult Sample. *Evolutionary Psychology*, 23(3). <https://doi.org/10.1177/14747049251355861>
- Huang, C. Y., Sirikantraporn, S., Pichayayothin, N. B., & Turner-Cobb, J. M. (2020). Parental attachment, adult-child romantic attachment, and marital satisfaction: An examination of cultural context in taiwanese and thai heterosexual couples. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(3). <https://doi.org/10.3390/ijerph17030692>
- Girme, Y. U., Agnew, C. R., VanderDrift, L. E., Harvey, S. M., Rholes, W. S., & Simpson, J. A. (2018). The ebbs and flows of attachment: Within-person variation in attachment

- undermine secure individuals' relationship wellbeing across time. *Journal of Personality and Social Psychology*, 114(3), 397–421. <https://doi.org/10.1037/pspi0000115>
- Wendolowska, A., Steć, M., & Czyżowska, D. (2022). Supportive, Delegated, and Common Dyadic Coping Mediates the Association between Adult Attachment Representation and Relationship Satisfaction: A Dyadic Approach. *International Journal Environmental Research and Public Health*, 19(13). <https://doi.org/10.3390/ijerph19138026>
- Gauvin, S. E. M., Maxwell, J. A., Impett, E. A., & MacDonald, G. (2025). Love Lost in Translation: Avoidant Individuals Inaccurately Perceive Their Partners' Positive Emotions During Love Conversations. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 51(12), 2527–2541. <https://doi.org/10.1177/01461672241258391>
- Rodriguez, L. M., Fillo, J., Hadden, B. W., Øverup, C. S., Baker, Z. G., & DiBello, A. M. (2019). Do You See What I See? Actor and Partner Attachment Shape Biased Perceptions of Partners. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 45(4), 587–602. <https://doi.org/10.1177/0146167218791782>
- Wendolowska, A., Czyżowska, N., & Czyżowska, D. (2022). The Role of Attachment and Dyadic Coping in Shaping Relational Intimacy: Actor–Partner Interdependence Model. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(23). <https://doi.org/10.3390/ijerph192316211>
- Çetinkaya-Yıldız, E., Aracı-İlyaydın, A., & Toplu-Demirtaş, E. (2025). The ill fortune of attachment insecurity and dyadic distrust in marital satisfaction: a dyadic perspective in Turkish couples. *BMC Psychology*, 13(1). <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02719-8>
- Freeman, H., Simons, J., & Benson, N. F. (2023). Romantic Duration, Relationship Quality, and Attachment Insecurity among Dating Couples. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(1). <https://doi.org/10.3390/ijerph20010856>
- Medina, C. J., Rivera, L. Y., & Aguasvivas, J. A. (2017). El apego adulto y la calidad percibida de las relaciones de pareja: Evidencias a partir de una población adulta joven. *Salud & Sociedad*, 7(3), 306–318. <https://doi.org/10.22199/s07187475.2016.0003.00005>
- González Santana, S. (2022). Antecedentes del apego, tipos y modelos operativos internos. *Revista de Psiquiatría Infanto-Juvenil*, 39(2), 2–15. <https://doi.org/10.31766/revpsij.v39n2a2>
- Merlyn, M. F., Díaz-Mosquera, E., & Latorre, G. (2024). Types of attachment as predictors of emotional dependence in couples. *International Journal of Advanced and Applied Sciences*, 11(8), 178–186. <https://doi.org/10.21833/ijaas.2024.08.019>
- Lefebvre, A. A., Brassard, A., Jean, M., Daspe, M. È., Lafontaine, M. F., & Péloquin, K. (2026). The Role of Communication in Romantic Attachment and Relationship

- Satisfaction: A Dyadic Longitudinal Study. *Journal of Marital and Family Therapy*, 52(2).
<https://doi.org/10.1111/jmft.70127>
- Hasim, M. J. M., Mustafa, H., & Hashim, N. H. (2023). Marital Communication during Conflict: A Study on Attachment Dimensions and Interaction Patterns. *Jurnal Komunikasi: Malaysian Journal of Communication*, 39(1), 53–72.
<https://doi.org/10.17576/JKMJC-2023-3901-04>
- Mardani, M., Marashi, S. A., & Abbaspour, Z. (2021). On the causal relationship between attachment styles and marital satisfaction: Mediating role of Gottman's marital communication model. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 15(2).
<https://doi.org/10.5812/ijpbs.108339>
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Lawrence Erlbaum.
- Main, M., & Solomon, J. (1986). Discovery of a new, insecure-disorganized/disoriented attachment pattern. En T. B. Brazelton & M. Yogman (Eds.), *Affective development in infancy* (pp. 95–124). Ablex.
- Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226–244.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.2.226>
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment*. Basic Books.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss: Vol. 2. Separation: Anxiety and anger*. Basic Books.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss: Vol. 3. Loss*. Basic Books.
- Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachments and healthy human development*. Basic Books.
- Brennan, K. A., & Shaver, P. R. (1995). Dimensions of adult attachment, affect regulation, and romantic relationship functioning. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21(3), 267–283. <https://doi.org/10.1177/0146167295213008>
- Hazan, C., & Shaver, P. R. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511–524.
- Guzmán, M., & Contreras, P. (2012). Estilos de apego en relaciones de pareja y su asociación con la satisfacción marital. *Psyke*, 21(1), 69–82.
<https://doi.org/10.7764/psykhe.21.1.499>
- Kirkpatrick, L. A., & Davis, K. E. (1994). Attachment style, gender, and relationship stability: A longitudinal analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66(3), 502–512.



CERTIFICADO DE CAPACITACIÓN DEL PROCEDIMIENTO COIR TFG/TFM

Por realizar la capacitación previa al inicio del procedimiento de obtención del
CÓDIGO DE INVESTIGACIÓN RESPONSABLE (COIR).

FIRMADO POR:
ALBERTO PASTOR CAMPOS
OFICINA DE INVESTIGACIÓN RESPONSABLE
VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN
UNIVERSIDAD MIGUEL HERNÁNDEZ DE ELCHE

***Este archivo contiene la información del estudiante en los metadatos de la insignia obtenida**



<https://campus.umh.es/badges/badge.php?hash=d586541d0ce32ddf304dbce5d260c022ecb74e69>