



REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR SAGA

<https://doi.org/10.63415/saga.v2i2.89>

Artículo de Investigación

Relación entre Apego y Síntomas Depresivos en Adultos Jóvenes

Relationship Between Attachment and Depressive Symptoms in Young Adults

Adriana Zullay García Martínez¹  , Sahylli Sarodi García Carriel¹  
Johanna Nathaly Velasteguí García¹  , Samantha Dennise Ulloa Mendoza¹  
Sandra Jaritza Game Coello¹  

¹ Centro de Innovación y Desarrollo Profesional (CIDPROS S.A.S.), Milagro, Guayas, Ecuador

INFORMACIÓN DEL ARTÍCULO

Historial del artículo

Recibido: 15/03/2025
Aceptado: 18/04/2025
Publicado: 25/04/2025

Palabras clave:

tipos de apego,
depresión, adultos
jóvenes, salud mental

ARTICLE INFO

Article history:

Received: 03/15/2025
Accepted: 04/18/2025
Published: 04/25/2025

Keywords:

attachment types,
depression, young adults;
mental health

INFORMAÇÕES DO ARTIGO

Histórico do artigo:

Recebido: 15/03/2025
Aceito: 18/04/2025
Publicado: 25/04/2025

Palavras-chave:

tipos de apego,
depressão, adultos
jóvens, saúde mental

RESUMEN

El artículo aborda la relación entre el apego y los síntomas depresivos en adultos jóvenes, tomando como base la teoría del apego que sugiere que los patrones de apego desarrollados en la infancia influyen en la salud mental a lo largo de la vida. El objetivo del estudio es explorar cómo los niveles de apego impactan los síntomas depresivos en adultos jóvenes, utilizando un enfoque cuantitativo. Se empleó una muestra de adultos jóvenes y se utilizó la evaluación de Pearson como técnica de análisis para medir la relación entre las variables. Los instrumentos empleados fueron cuestionarios estandarizados para evaluar los niveles de apego y los síntomas depresivos. Los resultados indicaron una evaluación negativa significativa entre los niveles de apego seguro y los síntomas depresivos, sugiriendo que un apego más seguro se asocia con menores niveles de depresión. Las conclusiones resaltan la importancia de intervenir en los patrones de apego durante la juventud para prevenir o reducir los síntomas depresivos, subrayando la relevancia de estos factores en el bienestar emocional de los individuos a largo plazo.

ABSTRACT

The article addresses the relationship between attachment and depressive symptoms in young adults, based on attachment theory which suggests that attachment patterns developed in childhood influence mental health across the lifespan. The aim of the study is to explore how attachment levels impact depressive symptoms in young adults, using a quantitative approach. A sample of young adults was employed and Pearson's assessment was used as an analysis technique to measure the relationship between variables. The instruments used were standardized questionnaires to assess attachment levels and depressive symptoms. The results indicated a significant negative assessment between levels of secure attachment and depressive symptoms, suggesting that a more secure attachment is associated with lower levels of depression. The conclusions highlight the importance of intervening in attachment patterns during youth to prevent or reduce depressive symptoms, underlining the relevance of these factors in the long-term emotional well-being of individuals.

RESUMO

O artigo aborda a relação entre o apego e os sintomas depressivos em adultos jovens, com base na teoria do apego, que sugere que os padrões de apego desenvolvidos na infância influenciam a saúde mental ao longo da vida. O objetivo do estudo é explorar como os níveis de apego impactam os sintomas depressivos em adultos jovens, utilizando uma abordagem quantitativa. Foi utilizada uma amostra de adultos jovens e a correlação de Pearson como técnica de análise para medir a relação entre as variáveis. Os instrumentos

empregados foram questionários padronizados para avaliar os níveis de apego e os sintomas depressivos. Os resultados indicaram uma correlação negativa significativa entre níveis de apego seguro e sintomas depressivos, sugerindo que um apego mais seguro está associado a menores níveis de depressão. As conclusões destacam a importância de intervir nos padrões de apego durante a juventude para prevenir ou reduzir os sintomas depressivos, sublinhando a relevância desses fatores para o bem-estar emocional dos indivíduos a longo prazo.

Cómo citar

García Martínez, A. Z., García Carriel, S. S., Velasteguí García, J. N., Ulloa Mendoza, S. D., & Game Coello, S. J. (2025). Relación entre Apego y Síntomas Depresivos en Adultos Jóvenes. *SAGA: Revista Científica Multidisciplinar*, 2(2), 182-193. <https://doi.org/10.63415/saga.v2i2.89>



Esta obra está bajo una licencia internacional Creative Commons de Atribución No Comercial 4.0

INTRODUCCIÓN

El apego constituye un sistema psicológico fundamental que se desarrolla en la infancia a partir de las interacciones con los cuidadores primarios, y que influye de manera significativa en la regulación emocional, la autoestima y la calidad de las relaciones interpersonales a lo largo de la vida (Bowlby, 2014). La calidad de estos vínculos tempranos configura esquemas mentales internos que guían la manera en que los individuos perciben el mundo, a los demás y a sí mismos, lo cual incide directamente en su estabilidad emocional (Arnaud, 2023).

Diversos estudios han evidenciado que los estilos de apego inseguros, como el evitativo o el ambivalente, se asocian con una mayor predisposición a experimentar síntomas psicológicos, entre ellos la depresión, especialmente durante la adultez joven, una etapa caracterizada por importantes desafíos emocionales y transiciones vitales (Medina et al., 2016). En contraste, los individuos con un estilo de apego seguro tienden a mostrar mayor capacidad de afrontamiento ante el estrés, menor reactividad emocional y un mejor ajuste psicológico general (Alvarez, 2020).

Se entiende como población joven la que está en el rango de edad entre los 18 y los 29 años, como viene siendo habitual en la formulación de política pública en el país (MIES, 2012).

Desde la perspectiva clínica, resulta crucial comprender cómo las experiencias tempranas de vinculación afectiva se relacionan con la aparición y persistencia de síntomas depresivos,

dado que esta comprensión puede contribuir al diseño de estrategias terapéuticas más efectivas, centradas en la historia relacional del paciente (González, 2022). En particular, el análisis de estas variables en adultos jóvenes cobra relevancia por la alta prevalencia de sintomatología depresiva en esta etapa y su impacto en el funcionamiento personal, académico, laboral y social (Mónaco et al., 2021).

En este contexto, el presente artículo tiene como objetivo analizar la relación entre el estilo de apego y los síntomas depresivos en adultos jóvenes, con el fin de aportar evidencia que permita una mejor comprensión de los factores relacionales que inciden en el bienestar psicológico, desde un enfoque clínico psicológico.

La teoría del apego y su relevancia en la adultez

La teoría del apego, formulada por John Bowlby, sostiene que los seres humanos tienen una necesidad innata de establecer vínculos afectivos estrechos con figuras significativas, especialmente durante la infancia, estas primeras experiencias de apego influyen en la forma en que se percibe a uno mismo y a los demás, y moldean los modelos internos de trabajo: esquemas mentales que guían las expectativas y conductas en las relaciones interpersonales a lo largo de la vida (Bowlby, 2014).

A partir de la calidad del vínculo con los cuidadores, se desarrollan distintos estilos de apego: seguro, ansioso, evitativo y desorganizado, cada estilo refleja patrones particulares de regulación emocional y de interacción con los demás (Díaz Alzate y González Bedoya, 2015). El apego seguro se asocia con relaciones interpersonales saludables y la capacidad de manejar las emociones de manera flexible, mientras que los estilos inseguros, como el apego ansioso o evitativo, tienden a vincularse con dificultades en la regulación emocional, lo que puede generar vulnerabilidad a trastornos emocionales como la depresión (Mónaco et al., 2021).

El apego no es solo un fenómeno de la infancia; los modelos de apego desarrollados durante la niñez siguen siendo relevantes en la adultez, por esto, las experiencias y patrones de apego que se consolidan en las primeras etapas de la vida pueden influir profundamente en cómo los individuos manejan las relaciones interpersonales y las emociones a lo largo de su desarrollo (Díaz Mosquera et al., 2024). En este sentido, las estrategias aprendidas para regular la ansiedad y el estrés en la infancia se reactivan en la adultez, especialmente cuando los individuos enfrentan situaciones de incertidumbre o crisis emocional (Alvarez, 2020).

Relación entre apego y síntomas depresivos

La vinculación entre los estilos de apego y los síntomas depresivos ha sido ampliamente estudiada, ya que los patrones de apego tienen un impacto directo sobre la regulación emocional y la autoimagen (Szepeswol y Simpson, 2019). Las personas con apego ansioso suelen experimentar una constante preocupación por el rechazo y la invalidación, lo que las lleva a desarrollar altos niveles de angustia y ansiedad, por lo que estos individuos son más propensos a experimentar sentimientos de desesperanza y tristeza persistente, características comunes en los trastornos depresivos, así como la dependencia emocional y la dificultad para manejar la frustración también son características frecuentes en aquellos con apego ansioso, lo que puede favorecer la aparición de síntomas depresivos (López, 2020).

Por otro lado, aquellos con apego evitativo suelen adoptar una postura emocionalmente distante, evitando la vulnerabilidad y el acercamiento a los demás, este estilo de apego se asocia con un patrón de represión emocional que, aunque busca proteger al individuo de la angustia, puede llevar a un aislamiento social y a la dificultad para formar vínculos afectivos satisfactorios (Rodríguez et al., 2021). En momentos de estrés o crisis, la incapacidad de conectarse emocionalmente con otros y la tendencia a suprimir las emociones pueden contribuir al desarrollo de síntomas depresivos, especialmente en situaciones de pérdida o dolor (Mónaco et al., 2021).

En general, los estilos de apego inseguro, tanto ansioso como evitativo, están relacionados con niveles elevados de vulnerabilidad emocional (Mikulincer y Shaver, 2019). Estos patrones de apego pueden generar una visión negativa de uno mismo y del mundo, lo que favorece la aparición de trastornos emocionales, incluida la depresión, por esto el desajuste emocional que experimentan los individuos con apego inseguro puede traducirse en dificultades para manejar las relaciones personales y la incertidumbre, promoviendo un círculo vicioso de angustia emocional y síntomas depresivos (Trucharte et al., 2022).

La adultez joven y la reactivación de los patrones de apego

La adultez joven es una etapa crucial donde los patrones de apego de la infancia se reactivan y pueden influir significativamente en la forma en que los individuos manejan sus relaciones interpersonales y emocionales (Valarezo et al., 2024). Durante esta etapa, las personas enfrentan transiciones importantes, como la independencia emocional, la creación de nuevas relaciones afectivas y la construcción de una identidad personal, estos cambios pueden activar los modelos de apego que se desarrollaron en la infancia, especialmente en situaciones de estrés o incertidumbre emocional (Delgado y Tejeda, 2022).

En el contexto de la adultez joven, los individuos con apego inseguro suelen experimentar dificultades en la gestión de las relaciones románticas, familiares o laborales, lo que puede desencadenar emociones de soledad,

inseguridad y desesperanza (Blake J. et al., 2024). La incapacidad para establecer límites emocionales saludables, la dependencia excesiva de la validación externa y la dificultad para manejar los conflictos afectivos pueden generar una mayor susceptibilidad a la depresión. La aparición de estos síntomas está vinculada a la falta de recursos emocionales para manejar las tensiones inherentes a las relaciones interpersonales complejas, comunes en esta etapa de la vida (Verhees et al., 2021).

METODOLOGÍA

Tipo y diseño de investigación

Este estudio se enmarca en un enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental, de tipo transversal y alcance correlacional. Se busca examinar la relación entre las dimensiones del apego y los síntomas depresivos en adultos jóvenes, sin manipular variables, observando los fenómenos tal como ocurren en su contexto natural.

Participantes

La muestra estuvo compuesta por 238 personas, hombres y mujeres, con edades comprendidas entre 18 y 28 años. Los participantes fueron seleccionados mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia, considerando su disponibilidad y disposición para participar en el estudio.

Instrumentos

Para la evaluación de las variables de interés se utilizaron los siguientes instrumentos:

Cuestionario CaMir-R (2014), es un instrumento evalúa los modelos internos de apego en adultos a través de 32 ítems con una escala tipo Likert de 5 puntos, que van desde "Muy en desacuerdo" (1) hasta "Muy de acuerdo" (5). El CaMir-R ha demostrado una adecuada validez estructural y consistencia interna en diversas investigaciones, siendo una herramienta confiable para la evaluación del apego en contextos no clínicos.

En este sentido, las estrategias de intervención psicológica que se enfocan en la reparación o reestructuración de los patrones de apego pueden ser particularmente útiles. Estas intervenciones permiten que los individuos desarrollen una mayor flexibilidad emocional y fortalezcan su capacidad para regular las emociones de manera saludable, reduciendo así la probabilidad de experimentar síntomas depresivos en situaciones de adversidad (Olhaberrya y Sieverson., 2022).

Inventario de Depresión de Beck-II (2003), es un cuestionario autoadministrado consta de 21 ítems que miden la presencia y gravedad de síntomas depresivos, con opciones de respuesta que van de 0 a 3. El BDI-II ha mostrado una alta consistencia interna ($\alpha = 0,91$) y una confiabilidad test-retest de 0,93, así como una buena validez convergente con otras medidas de depresión

Procedimiento

La recolección de datos se llevó a cabo mediante la administración de cuestionarios en formato digital, distribuidos a través de plataformas en línea. Antes de participar, los individuos fueron informados sobre los objetivos del estudio y proporcionaron su consentimiento informado de manera voluntaria. Se garantizó la confidencialidad y anonimato de las respuestas, cumpliendo con los principios éticos de la investigación en psicología.

Análisis de datos

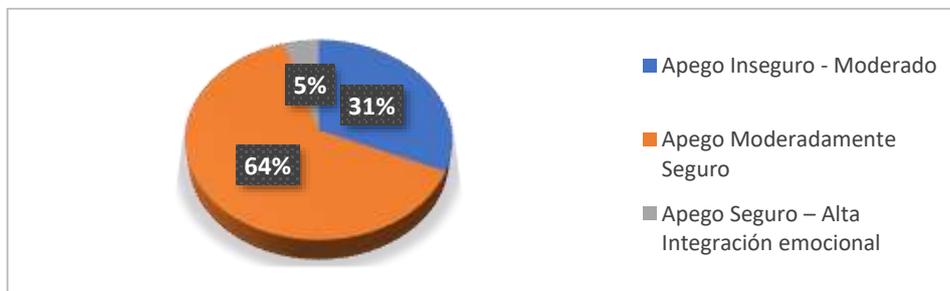
Los datos recopilados fueron analizados utilizando el software estadístico SPSS. Se realizaron análisis descriptivos para caracterizar la muestra y se aplicaron pruebas de evaluación de Pearson para examinar la relación entre las dimensiones del apego y los niveles de síntomas depresivos. Además, se verificaron los supuestos de normalidad y homocedasticidad para asegurar la validez de los análisis inferenciales.

RESULTADOS

El presente apartado expone los resultados obtenidos a partir de la aplicación de los cuestionarios a la muestra seleccionada. Se presenta una descripción de los niveles generales de apego, las dimensiones específicas

del apego, los niveles de depresión y la presencia de síntomas depresivos. Además, se incluye el análisis de correlación entre el tipo de apego y la sintomatología depresiva, con base en la prueba de correlación de Pearson.

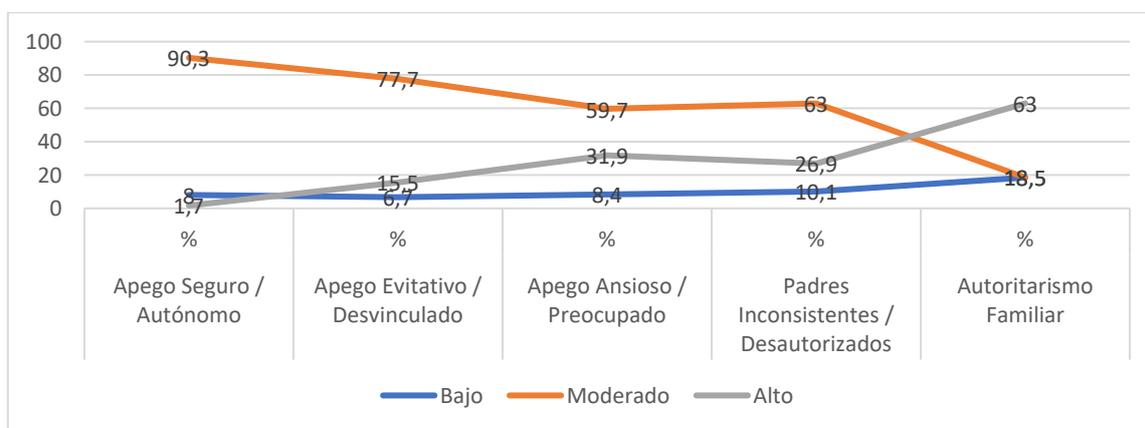
Figura 1
Nivel de apego general



Los resultados revelan que la mayoría de los participantes presentan un apego moderadamente seguro (63,9%), seguido por un grupo importante con apego inseguro moderado (31,5%), mientras que apenas un 4,6% alcanza un nivel de apego seguro con alta integración

emocional. Esto sugiere que, aunque existe una tendencia positiva hacia relaciones afectivas estables, una proporción considerable aún presenta vulnerabilidades afectivas que podrían influir en su bienestar emocional.

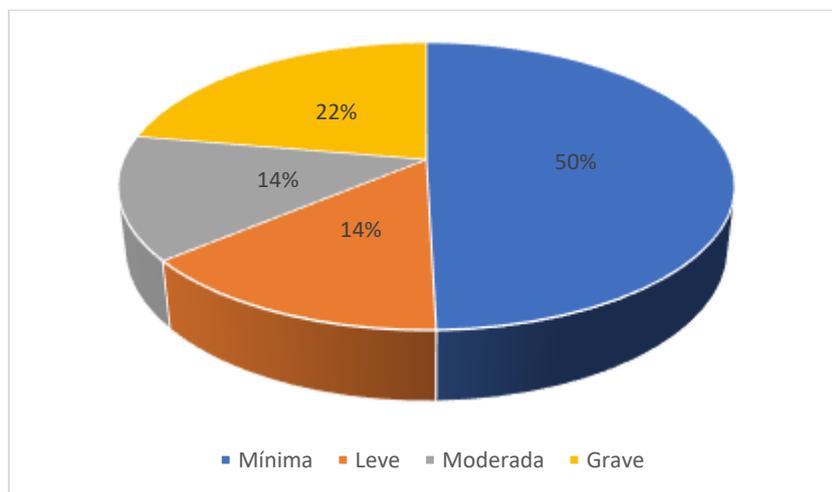
Figura 2
Tipos de apego



En cuanto a los tipos de apego evaluados por dimensiones específicas, los resultados muestran que la mayoría de los participantes se ubican en niveles moderados en todas las categorías, destacándose el apego seguro/autónomo con un 90,3% en nivel moderado, lo que indica relaciones relativamente estables, aunque no completamente consolidadas. Sin embargo, se identifican porcentajes relevantes en los niveles altos de apego evitativo/desvinculado (15,5%) y especialmente en el apego ansioso/preocupado (31,9%), lo que evidencia patrones de

distanciamiento emocional y dependencia afectiva, respectivamente. Asimismo, un 26,9% puntúa alto en la dimensión de padres inconsistentes/desautorizados, reflejando posibles experiencias de crianza ambivalente o poco estructurada, y llama especialmente la atención que un 63% de los participantes presenta un nivel alto de autoritarismo familiar, lo que sugiere una fuerte presencia de dinámicas familiares rígidas, con posible repercusión en la salud emocional y el desarrollo afectivo de los individuos.

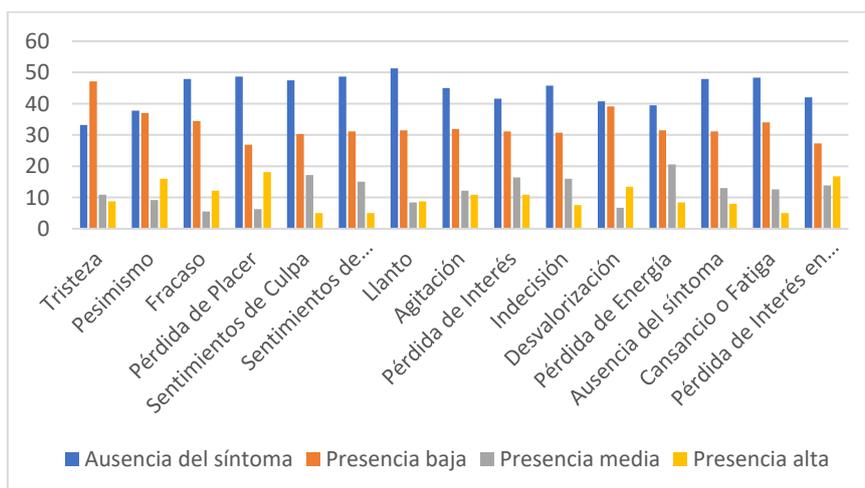
Figura 3
Nivel de depresión evaluado



El análisis del Inventario de Depresión de Beck indica que el 49,6% de los participantes presentan niveles mínimos de síntomas depresivos. Sin embargo, se reportan niveles graves en el 22,3% de los casos, lo cual señala

un porcentaje considerable de individuos con afectación emocional significativa que podría requerir intervención clínica. Los niveles leves y moderados se distribuyen en 14,3% y 13,9% respectivamente.

Figura 4
Síntomas depresivos



En relación con los síntomas depresivos específicos, los resultados revelan que los de mayor frecuencia en niveles altos fueron los pensamientos o deseos suicidas (19%), la pérdida de interés en el sexo (17%), el pesimismo (16%), los cambios en el apetito (16%) y la irritabilidad (14%), lo que evidencia una sintomatología depresiva significativa en aspectos emocionales, conductuales y somáticos. Además, síntomas centrales como la

tristeza (8,8%) y la pérdida de placer (18%) también presentaron niveles altos considerables, lo cual refuerza el perfil clínico de afectación emocional en la muestra. En contraste, otros indicadores como la disconformidad con uno mismo, la autocrítica y la desvalorización mostraron mayor presencia en niveles bajos y medios, sugiriendo que, aunque están presentes, no alcanzan con la misma intensidad los niveles más severos de manifestación depresiva.

Tabla 1
Correlación entre apego y los niveles de síntomas depresivos general

Apego

Síntomas Depresivos	Correlación de Pearson	-,611**
	Sig. (bilateral)	0
	N	238

** La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Los resultados de la primera correlación, correspondiente al nivel de apego general y los síntomas depresivos, indican una relación negativa y significativa ($r = -0,611$; $p < 0,01$), lo que implica que, a mayor nivel de apego en general, menor es la presencia de síntomas depresivos en los participantes, sugiriendo que un estilo de apego saludable actúa como factor protector frente a la sintomatología depresiva.

Tabla 2
Correlación entre apego y los síntomas depresivos

		Apego
Tristeza	Correlación de Pearson	-,175**
	Sig. (bilateral)	0,007
Pesimismo	Correlación de Pearson	-,392**
	Sig. (bilateral)	0,00
Fracaso	Correlación de Pearson	-,342**
	Sig. (bilateral)	0,00
Pérdida de Placer	Correlación de Pearson	-,326**
	Sig. (bilateral)	0,00
Sentimientos de Culpa	Correlación de Pearson	-,364**
	Sig. (bilateral)	0,00
Sentimientos de Castigo	Correlación de Pearson	-,142*
	Sig. (bilateral)	0,029
Disconformidad con uno mismo.	Correlación de Pearson	-,254**
	Sig. (bilateral)	0,00
Autocrítica	Correlación de Pearson	-,307**
	Sig. (bilateral)	0,00
Pensamientos o Deseos Suicidas	Correlación de Pearson	-,554**
	Sig. (bilateral)	0,00
Llanto	Correlación de Pearson	-0,051
	Sig. (bilateral)	0,434
Agitación	Correlación de Pearson	-,462**
	Sig. (bilateral)	0,000
Pérdida de Interés	Correlación de Pearson	-,381**
	Sig. (bilateral)	0,00
Indecisión	Correlación de Pearson	-,308**
	Sig. (bilateral)	0,00
Desvalorización	Correlación de Pearson	-,207**
	Sig. (bilateral)	0,001
Pérdida de Energía	Correlación de Pearson	-,415**
	Sig. (bilateral)	0,00
Cambios en los Hábitos de Sueño	Correlación de Pearson	-,415**
	Sig. (bilateral)	0,00
Irritabilidad	Correlación de Pearson	-,423**
	Sig. (bilateral)	0,00
Cambios en el Apetito	Correlación de Pearson	-,208**
	Sig. (bilateral)	0,001
Dificultad de Concentración	Correlación de Pearson	-,299**
	Sig. (bilateral)	0,00
Cansancio o Fatiga	Correlación de Pearson	-,167*
	Sig. (bilateral)	0,01
Pérdida de Interés en el Sexo	Correlación de Pearson	-,391**
	Sig. (bilateral)	0,00

** La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

* La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

Al analizar las correlaciones entre el apego y los síntomas depresivos individuales, se observan asociaciones negativas significativas

especialmente fuertes en los síntomas de pensamientos o deseos suicidas ($r = -0,554$), agitación ($r = -0,462$), irritabilidad ($r = -0,423$),

pérdida de energía ($r = -0,415$), cambios en los hábitos de sueño ($r = -0,415$), y pérdida de interés en el sexo ($r = -0,391$), lo que indica que a menor nivel de apego seguro, mayor es la intensidad de estos síntomas. También se destacan correlaciones moderadas con pesimismo ($r = -0,392$), pérdida de interés ($r = -0,381$), y sentimientos de culpa ($r = -0,364$),

DISCUSIÓN

Los hallazgos del estudio de Camps-Pons et al. (2014), indican una fuerte asociación entre el tipo de apego y la presencia de sintomatología psicopatológica en adolescentes y jóvenes. Se evidencia que el 67,5% de los participantes presentaron un estilo de apego inseguro, siendo el tipo evitativo el más frecuente (37,5%). Además, un 52,5% mostró sintomatología clínicamente significativa, destacándose dimensiones como hostilidad (50%), obsesión-compulsión (45%) e ideación paranoide (45%). La relación entre el apego inseguro y la mayor carga sintomática sugiere un vínculo relevante que respalda la hipótesis de que los estilos de apego durante la adolescencia pueden influir de forma significativa en el desarrollo y persistencia de síntomas emocionales, lo cual resulta coherente con los modelos teóricos que plantean el apego como un factor de riesgo para la salud mental.

Por otro lado, Colonnello et al., (2022), destacan cómo ciertas dimensiones del apego inseguro, en especial la preocupación por las relaciones y la necesidad de aprobación, están asociadas con mayores niveles de sintomatología depresiva. El apego seguro mostró una relación negativa con la depresión ($\beta = -0,47$; $p < 0,001$), lo que sugiere un efecto protector. Asimismo, la desregulación emocional medió parcialmente la relación entre el apego ansioso y los síntomas depresivos. Estos hallazgos refuerzan la importancia de la ansiedad por apego como un mecanismo subyacente en la persistencia de síntomas emocionales etapas desde tempranas, y posicionan la regulación emocional como un posible nodo de intervención para reducir el impacto de estas experiencias relacionales disfuncionales.

En cambio, los análisis factoriales realizados en el estudio de Romero et al (2016), mostraron

reforzando la idea de que un vínculo afectivo inestable o inseguro se relaciona directamente con una mayor carga emocional negativa y sintomatología depresiva. Estos resultados subrayan el papel del apego como un factor clave en la regulación emocional y en la prevención de afectaciones psicológicas severas.

diferencias significativas en los niveles de depresión según el estatus de pareja y la edad, pero no por sexo. Los adultos jóvenes sin pareja presentaron los niveles más elevados de depresión ($\mu = 10.19$), en comparación con adolescentes con pareja ($\mu = 8.70$) y sin pareja ($\mu = 6.85$). A nivel correlacional, el apego ansioso fue el único estilo que se comprometió significativamente con la depresión ($r = 0,152$; $p < 0,01$). Estos resultados sugieren que tanto las condiciones relacionales actuales como el estilo de apego influyen en la experiencia de malestar emocional durante el paso de la adolescencia a la adultez, destacando nuevamente el papel mediador de la ansiedad por apego en la trayectoria de los síntomas.

Sin embargo, Islas et al. (2017), en su estudio reafirma la elevación positiva entre el apego ansioso y los niveles de depresión ($r = 0,152$; $p = 0,03$), mientras que ciertos criterios de elección de pareja –como la similitud, convivencia, estatus, valores, atractivo y dimensión social-afectiva– se correlacionaron negativamente con la depresión (r entre $-0,13$ y $-0,27$). Estos hallazgos sugieren que las decisiones relacionales basadas en factores de afinidad o estabilidad pueden mitigar los efectos emocionales negativos asociados al apego inseguro. Por tanto, el entorno interpersonal, particularmente en las relaciones de pareja, podría actuar como un modulador de la expresión emocional en individuos con tendencias a la ansiedad por apego.

El estudio de ofrece Blake et al. (2024), evidencia concluyente sobre el papel mediador de la ansiedad por apego en la continuidad de los síntomas de ansiedad y depresión entre los 14 y los 21 años. El efecto indirecto del modelo ajustado fue significativo ($\beta = 0,37$; IC 95%: 0,32-0,42; $p < 0,001$), mediando el 64% de la relación entre síntomas iniciales y posteriores.

Al analizar por sexo, se observará que la mediación fue del 66% en mujeres ($\beta = 0,41$; IC 95%: 0,34-0,48) y del 62% en hombres ($\beta = 0,32$; IC 95%: 0,24-0,41). Además, las dimensiones específicas de la ansiedad por apego, como la necesidad de aprobación y la preocupación por las relaciones, también mediaron significativamente esta relación (58%

CONCLUSIONES

El análisis de los resultados obtenidos en este estudio revela una evaluación negativa significativa entre los niveles de apego y los síntomas depresivos en adultos jóvenes, lo que respalda la teoría de que un apego inseguro, en particular el apego ansioso o evitativo, puede estar asociado con una mayor vulnerabilidad a la depresión. Este hallazgo es consistente con la literatura previa que sugiere que los patrones de apego, formados en la infancia, continúan influyendo en la vida adulta, especialmente en las etapas de transición, como la adultez temprana.

El hecho de que los individuos con apego inseguro hayan mostrado mayores niveles de sintomatología depresiva resalta la importancia de una figura de apego seguro como un factor protector frente a trastornos emocionales. En la adultez temprana, una etapa caracterizada por grandes cambios en las relaciones interpersonales y el autoconcepto, los patrones de apego pueden reactivarse y, si son inseguros, intensificar las dificultades emocionales. Este fenómeno se refleja en los resultados, donde los síntomas depresivos fueron más pronunciados en aquellos con apego inseguro, que reportaron problemas como ansiedad, pensamientos suicidas y cambios en los hábitos de sueño.

y 52%, respectivamente). Estos datos subrayan el papel central que juega la ansiedad por apego como puente psicológico entre experiencias emocionales tempranas y síntomas persistentes, consolidando su relevancia en modelos explicativos longitudinales de psicopatología en jóvenes.

Además, los análisis sugieren que la relación entre apego y depresión no es unidireccional, sino que existe una interacción dinámica en la que el tipo de apego influye en la respuesta emocional frente a los estresores de la vida adulta. Los individuos con apego ansioso, por ejemplo, tienden a interpretar las experiencias sociales como amenazas a su seguridad emocional, lo que puede desencadenar episodios depresivos más intensos. Esto refuerza la idea de que los estilos de apego no solo influyen en las relaciones, sino también en la capacidad de manejar el estrés y las dificultades emocionales.

La clasificación encontrada entre estos dos factores pone de manifiesto la relevancia de abordar los trastornos del apego en intervenciones clínicas, especialmente en jóvenes adultos que presentan síntomas depresivos. Las estrategias terapéuticas que buscan modificar los patrones de apego disfuncionales, como las basadas en la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) o la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC), podrían ser cruciales para la mejora del bienestar emocional. Además, los resultados sugieren la importancia de promover una seguridad afectiva en las primeras etapas de la vida, ya que los estilos de apego seguros parecen actuar como un factor protector frente a la depresión.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alvarez, E. (2020). Educación socioemocional. *Controversias y Concurrencias Latinoamericanas*, 11(20), 387-401. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=588663787023>
- Arnaud, L. (2023). Importancia de la salud mental en la primera infancia y su repercusión en la adulta. *FIPCAEC*, 8(2), 3-23. <https://doi.org/10.23857/fipcaec.v8i1>
- Blake, J., Thomas, H., Pelecanos, A., Najman, J., y Scott, J. (2024). Attachment in Young Adults and Life Satisfaction at Age 30: A Birth Cohort Study. *Applied Research in Quality of Life*, 19, 1549–1568. <https://doi.org/10.1007/s11482-024-10297-x>
- Blake, J., Thomas, H., y Scott, J. (2024). ¿La ansiedad por apego media la persistencia de

- los síntomas de ansiedad y depresivos desde la adolescencia hasta la edad adulta temprana? *Psiquiatría social y epidemiología psiquiátrica*, 60, 453–461. <https://link.springer.com/article/10.1007/s00127-024-02737-8#:~:text=Conclusions,for%20both%20males%20and%20females>.
- Bowlby, J. (2014). *Vínculos afectivos: Formación, desarrollo y pérdida* (6 ed.). Ediciones Morata, S. L. https://edmorata.es/wp-content/uploads/2020/06/Bowlby.VinculosAfectivos.PR_.pdf
- Camps-Pons, S., Castillo-Garayoaa, J. A., y Cifrea, I. (2014). Apego y psicopatología en adolescentes y jóvenes que han sufrido maltrato: implicaciones clínicas. *Clínica y Salud*, 25(1), 67-74. <https://doi.org/10.5093/cl2014a6>
- Colonnello, V., Fino, E., y Russo, P. M. (2022). Ansiedad por apego y síntomas depresivos en estudiantes de medicina de pregrado. *Perspectiva sobre la educación médica*, 11, 207–212. <https://doi.org/10.1007/s40037-022-00713-z>
- Delgado, C., y Tejeda, Y. (2022). Estilos de apego y celos en parejas de adultos jóvenes. *Revista de Psicología de la Universidad Rafael Urdaneta*, 2(1), 59-73. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7671380>
- Díaz Alzate, M. V., y González Bedoya, D. M. (2015). Experiencias de reconocimiento vividas por los niños en sus familias. *Revista Colombiana de Ciencias Sociales*, 6(2), 386-403. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=497856275010>
- Díaz Mosquera, E., Merlyn, M., y Latorre, G. (2024). Percepción de vínculos con figuras parentales y estilos de apego adulto en jóvenes universitarios. *Psicogente*, 27(51), 1-22. <https://doi.org/10.17081/psico.27.51.6434>
- González, 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>
- Islas, A., Romero, A., RIVERA, S., y Castillo, A. (2017). Depresión, estilos de apego y elección de pareja en adolescentes y jóvenes de Pachuca, Hidalgo. *Psicología Iberoamericana*, 25(1), 41-48. <https://www.redalyc.org/journal/1339/133957571005/html/>
- Lacasa, F., y Muela, A. (2014). Guía para la aplicación e interpretación del cuestionario de apego CaMir-R. *Psicopatol. salud ment*, 24, 83-93. <https://www.fundacioorienta.com/wp-content/uploads/2019/02/Lacasa-Fernando-24.pdf>
- López, M. H. (2020). Relación entre Estilos de Apego y Regulación. *MLS Psychology Research*, 3(2), 1-21. <https://doi.org/10.33000/mlspr.v3i1.561>
- Medina, C., Rivera, L., y Aguasvivas, J. (2016). El apego adulto y la calidad percibida de las relaciones de pareja evidencias a partir de una población adulta joven. *Salud y Sociedad*, 7(3), 306-318. <https://www.redalyc.org/pdf/4397/439749582005.pdf>
- MIES. (2012). *Jóvenes Ecuatorianos en Cifras. Indicadores Claves de la década del 2001-2010 y Proyecciones al 2050*. Ministerio de Inclusión Económica y Social.
- Mikulincer, M., y Shaver, P. R. (2019). Attachment orientations and emotion regulation. *Curr Opin Psychol*, 25, 6-10. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2018.02.006>
- Molero Mañes, R. J., Sospedra Aguado, R., Sabater Barrocal, Y., y Plá Molero, L. R. (2011). La importancia de las experiencias tempranas de cuidado afectivo y responsable en los menores. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1), 511-519. <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349832328052.pdf>
- Mónaco, E., Barrera, U. d., y Montoya-Castilla, I. (2021). La influencia del apego sobre el bienestar en la juventud: el rol mediador de la regulación emocional. *Anales de Psicología*, 37(1), 21-27. <https://doi.org/10.6018/analesps.345421>
- Olhaberrya, M., y Sieverson, C. (2022). Desarrollo socio-emocional temprano y regulación emocional. *Revista Médica Clínica las Condes*, 33(4), 358-366. <https://pdf.sciencedirectassets.com/312299/1-s2.0-S0716864022X00059/1-s2.0-S0716864022000748/main.pdf?X-Amz-Security-Token=IQoJb3JpZ2luX2VjEB4aCXVzLWVhc3QtMSJIMEYCIQCSrcUv67BZuoVcXGg77KSyz6gxLVT38Zi9qo6nRwNQIhAJjDnQols76HhNfNuHjFIbd0jYZ2OQ6WjJb5ZFldtR9N>
- Rodríguez, J. C., Rodríguez, J., y Rodríguez, J. A. (2021). Perfiles de apego adulto y características de personalidad en adolescentes. *Academo Revista de Investigación en Ciencias Sociales y*

- Humanidades*, 8(2), 147-158.
<https://doi.org/10.30545/academo.2021.jul-dic.4>
- Romero, A., Castillo, A., y Rivera, S. (2016). Apego y depresión: una comparación por grupo de edad y estatus de pareja en Hidalgo. *Multidisciplinary Health Research*, 1(3), 91-98.
- Sanz, J., Perdígón, A., y Vázquez, C. (2003). Adaptación española del Inventario para la Depresión de Beck-II. *Clínica y Salud*, 14(3), 249-280.
- Szepeswol, O., y Simpson, J. A. (2019). Attachment within life history theory: an evolutionary perspective on individual differences in attachment. *Curr Opin Psychol*, 25, 65-70.
<https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2018.03.005>
- Trucharte, A., Valiente, C., Espinosa, R., y Chaves, C. (2022). El papel del apego inseguro y los mecanismos psicológicos en los síntomas paranoides y depresivos: un modelo exploratorio. *Schizophrenia Research*, 243, 9-16.
<https://doi.org/10.1016/j.schres.2022.02.021>
- Valarezo, O., Guzmán, M., y Garrido, L. (2024). Apego en la adultez: una revisión sistemática de la investigación latinoamericana durante los últimos 10 años. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 56, 101-1187.
<https://doi.org/10.14349/rlp.2024.v56.11>
- Verhees, M., Finet, C., Vandesande, S., Bastin, M., Bijttebier, P., Bodner, N., . . . Bosmans, G. (2021). Attachment and the Development of Depressive Symptoms in Adolescence: The Role of Regulating Positive and Negative Affect. *Journal of Youth and Adolescence*, 1649–1662. <https://doi.org/10.1007/s10964-021-01426-y>

DECLARACIÓN DE CONFLICTO DE INTERESES

Los autores declaran no tener conflictos de intereses.



DERECHOS DE AUTOR

García Martínez, A. Z., García Carriel, S. S., Velasteguí García, J. N., Ulloa Mendoza, S. D., & Game Coello, S. J. (2025)



Este es un artículo de acceso abierto distribuido bajo la licencia Creative Commons de Atribución No Comercial 4.0, que permite su uso sin restricciones, su distribución y reproducción por cualquier medio, siempre que no se haga con fines comerciales y el trabajo original sea fielmente citado.



El texto final, datos, expresiones, opiniones y apreciaciones contenidas en esta publicación es de exclusiva responsabilidad de los autores y no necesariamente reflejan el pensamiento de la revista.