



COMILLAS
UNIVERSIDAD PONTIFICIA

ICAI

ICADE

CIHS

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y
SOCIALES

**Influencia de los estilos de apego desarrollados en la
infancia sobre las relaciones de pareja en la adultez**

Alumna: Jimena Fernández García

Directora: Regina Clara Taboada Russo

Madrid

2025/20226

Resumen

La conceptualización del apego y el marco teórico que la sustenta ha supuesto una contribución fundamental para la comprensión del desarrollo humano, hasta el punto de ocupar un lugar central en la historia de la psicología. La teoría del apego explica cómo el vínculo afectivo entre el niño y su cuidador principal influye en su desarrollo emocional y social posterior. Los estilos de apego, considerados elementos fundamentales de la personalidad implicados en las relaciones afectivas, se asocian significativamente con el nivel de ajuste en pareja. Diversos estudios han evidenciado que los individuos con un apego seguro tienden a establecer vínculos basados en la confianza y reciprocidad, mientras que los estilos de apego evitativo y ansioso se relacionan con la inseguridad y la desconfianza.

Este trabajo de fin de grado se llevó a cabo con el propósito de realizar una revisión bibliográfica acerca de la influencia que ejercen los estilos de apego desarrollados durante la infancia en las relaciones de pareja en la adultez, analizando los principales hallazgos y aportaciones teóricas al respecto.

Palabras clave: apego, estilos de apego, apego infantil, apego adulto, relaciones de pareja.

Abstract

The conceptualization of attachment and the theoretical framework that supports it have constituted a fundamental contribution to the understanding of human development, to the point that they occupy a central place in the history of psychology. Attachment theory explains how the emotional bond between the child and their primary caregiver influences their later emotional and social development. Attachment styles, considered fundamental elements of personality involved in affective relationships, are significantly associated with the level of adjustment within romantic partnerships. Various studies have shown that individuals with a secure attachment tend to establish bonds based on trust and reciprocity, whereas avoidant and anxious attachment styles are associated with insecurity and distrust.

This undergraduate thesis was carried out with the aim of conducting a literature review on the influence that attachment styles developed during childhood exert on romantic relationships in adulthood, analyzing the main findings and theoretical contributions on the subject.

Key words: attachment, attachment styles, childhood attachment, adult attachment, couple relationships.

ÍNDICE

Resumen.....	1
Abstract.....	1
1. Introducción.....	3
1.1. Contextualización.....	3
1.2. Finalidad y objetivos.....	4
2. Metodología.....	5
3. Marco teórico.....	5
3.1. Teoría del apego.....	5
3.2. Modelo Operativo Interno (MOI).....	7
3.3. Estilos de apego.....	8
3.4. Figuras de apego.....	11
3.5. Apego adulto.....	12
4. Relaciones de pareja.....	14
4.1. Relaciones de pareja y estilos de apego.....	14
4.3. Ejemplos prácticos en la pareja.....	19
4.4. Estrategias de intervención.....	22
5. Discusión y conclusiones.....	23
6. Bibliografía.....	24

1. Introducción

1.1. Contextualización

¿Tienden las personas a relacionarse de forma distinta en el ámbito afectivo y sexual, ya sea al iniciar vínculos, mantener relaciones íntimas o convivir en pareja? Aceptar esta premisa lleva a nuevas cuestiones: ¿pueden estas diferencias considerarse patrones relativamente estables de comportamiento, incluso cuando cambian las parejas? ¿Explicaría esto por qué algunas personas tienden a repetir dinámicas similares en sus relaciones? Y, aunque resulta evidente que la interacción depende en gran medida de las características de ambos miembros, cabe preguntarse si, aún así, es posible hablar de estilos relativamente estables en la forma de afrontar la intimidad y los vínculos interpersonales (López Sánchez, 2015).

La infancia constituye una etapa clave del desarrollo evolutivo y uno de los pilares fundamentales en el desarrollo humano, marcando el futuro de la persona durante todas sus etapas vitales. Las experiencias vividas durante los primeros años de vida resultan de especial importancia para el desarrollo de la estructura de personalidad del ser humano (Cantillo y Acuña, 2019). En este sentido, las experiencias relacionales tempranas moldean el funcionamiento interpersonal a lo largo de la vida (La teoría del apego, 2017).

Desde el momento del nacimiento, el ser humano entra en contacto con el mundo exterior y manifiesta una tendencia innata a establecer una relación de apego con las personas que le rodean. Son los padres los primeros individuos en estar presentes en el entorno del bebé y, por tanto, los responsables de dar satisfacción y garantizar sus diversas necesidades, como la alimentación, seguridad, afecto y amor. Esto favorecerá un desarrollo adecuado tanto a nivel psicológico como físico y social (Pérez-Aranda et al., 2019).

El término de apego fue introducido por el psicoanalista británico John Bowlby, entendido como el vínculo afectivo entre el niño y su cuidador principal, fundamental para su supervivencia y desarrollo físico y emocional saludable (Bowlby, 1969/1982, citado en La teoría del apego, 2017). Más tarde, Mary Ainsworth amplió el marco teórico de Bowlby, concluyendo que el apego puede ser modificado en función de las conductas de los progenitores. Este descubrimiento dio lugar a tres patrones de apego: seguro, ansioso-ambivalente y evitativo (Ainsworth, 1969, citado en La teoría del apego, 2017). Posteriormente, Main y Solomon (1990) propusieron un cuarto estilo, el desorganizado.

Los estilos de apego, al tratarse de elementos fundamentales de la personalidad implicados en las relaciones afectivas, se asocian significativamente con el nivel de ajuste en pareja (Barón et al., 2002). Para Hazan y Shaver (1987), las experiencias emocionales y

conductuales propias del enamoramiento en la adultez son compatibles con la concepción del apego de Bowlby.

Tal y como señala Arriaga (2025), en la actualidad se observa un aumento significativo de casos de apego ansioso, así como de ansiedad en la población. En este sentido, es cada vez más frecuente encontrar parejas en las que ambos miembros presentan un patrón de apego ansioso, en donde es difícil distinguir si el origen de ello son experiencias pasadas de vinculación y el modo en que fueron tratados por sus figuras de apego, o si responde, en cambio, a la ansiedad generalizada derivada de factores sociales actuales, como la influencia de las redes sociales y las presiones de la vida cotidiana.

En este contexto, resulta de especial interés analizar la influencia que ejercen los estilos de apego desarrollados durante la infancia en las relaciones de pareja en la adultez. Este análisis permitirá encontrar posibles diferencias, similitudes y posibles patrones de continuidad entre las experiencias de apego infantil y las relaciones de pareja adultas, profundizando así sobre el tema planteado.

1.2. Finalidad y objetivos

La finalidad del presente trabajo de fin de grado es realizar una revisión de la literatura actual sobre los estilos de apego desarrollados en la infancia y su influencia en las relaciones de pareja en la adultez. Este enfoque resulta especialmente relevante ya que, profundizar en el estudio del apego infantil, permite analizar su persistencia en la adultez y explorar posibles estrategias de intervención.

A través de una revisión bibliográfica se buscará dar respuesta a los siguientes objetivos planteados:

- 1) Identificar y describir los tipos de apego en la infancia, explicando las características principales de cada uno y su formación.
- 2) Examinar cómo los estilos de apego desarrollados en la infancia influyen en los patrones de vinculación afectiva en la adultez, principalmente en las relaciones de pareja, comparando las diferencias entre ellos.
- 3) Explorar el impacto de los estilos de apego en la satisfacción y duración de la pareja, identificando posibles factores de riesgo o protección.
- 4) Recopilar y sintetizar evidencias sobre posibles intervenciones orientadas a promover estilos de apego más seguros en la edad adulta.

2. Metodología

Para llevar a cabo el presente trabajo se realizó una revisión de la literatura en la que se utilizaron fundamentalmente artículos de investigación y revisión, tanto en inglés como en español. Se trata de un trabajo teórico de revisión bibliográfica en relación con el apego desarrollado en la infancia y su influencia en las relaciones de pareja en la adultez. Se pretende satisfacer de forma clara y comprensible el tema escogido, con el fin de dar una mayor visibilidad a este fenómeno. Se efectuó una rigurosa revisión bibliográfica en bases de datos científicas como PubMed y PsycINFO, además, se ha utilizado Google Scholar para identificar más estudios relevantes y profundizar sobre el tema. Las palabras clave a la hora de buscar información fueron: attachment, attachment styles, childhood attachment, adult attachment, couple relationships. La literatura escogida no ha seguido ningún criterio de inclusión temporal.

3. Marco teórico

3.1. Teoría del apego

La teoría del apego constituye uno de los marcos conceptuales más sólidos y desarrollados dentro del estudio del desarrollo socioemocional. Es considerada un pilar fundamental de la psicología contemporánea, con una gran influencia en los posteriores estudios e investigaciones sobre las relaciones humanas (González Santana, 2022).

El término de apego fue introducido por el psicoanalista británico John Bowlby, entendido como el vínculo afectivo entre el niño y su cuidador principal, fundamental para su supervivencia y desarrollo físico y emocional saludable. Los vínculos de apego comienzan desde el momento del nacimiento y, según Bowlby, se trata de un proceso gradual que pasa por distintas etapas. En los primeros dos meses de vida, el niño no diferencia a quién dirige los comportamientos de apego, pudiendo no causarle malestar la separación del cuidador principal y buscando la proximidad con distintas personas disponibles. En los cuatro siguientes, el niño ya empieza a diferenciar entre los cuidadores, mostrando preferencias. Alrededor de los 7 meses, el apego completo ya resulta posible: el niño es capaz de buscar la proximidad con cuidadores específicos, combinando la preferencia por un cuidador y la queja frente a la separación de éste. Finalmente, alrededor de los tres años, el vínculo de apego se consolida, de acuerdo a un mayor nivel cognitivo del niño, negociando la proximidad a nivel psicológico o simbólico en lugar de únicamente a nivel físico (La teoría del apego, 2017).

Bowlby, 1969/1982 (citado en La teoría del apego, 2017) consideró el apego como un “imperativo biológico”, es decir, una necesidad evolutiva innata que promueve la supervivencia de la especie. Desde esta perspectiva, dicho sistema se considera parte de la programación genética humana. Estas respuestas innatas de apego, activadas de manera instintiva ante situaciones de amenaza o inseguridad del entorno, se manifiestan a través de tres tipos de comportamientos principales:

En primer lugar: búsqueda, control e intentos de mantener la proximidad con una figura de apego. Esto es observable en conductas como llorar, llamar o pegarse al adulto. Se trata de un repertorio biológicamente organizado que permite al niño establecer y mantener la cercanía con su cuidador, garantizando así su proximidad y cuidado. De forma ideal, cuando estas conductas ya han sido satisfechas, el sistema de apego se desactiva (por ejemplo, el niño dejará de llorar), y el niño puede explorar de forma independiente (La teoría del apego, 2017 Pollard et al., 2014).

En segundo lugar: uso de la figura de apego como base segura desde la que explorar entornos no familiares. El sistema conductual de exploración posibilita que el niño se sienta libre para investigar ambientes y experiencias desconocidas. Cuando el cuidador se encuentra ausente temporalmente, el niño necesita saber que éste permanece disponible como base segura, capaz de ofrecer protección, apoyo y restauración emocional (Ainsworth, 1963, citado en La teoría del apego, 2017).

En tercer lugar: recurrir a una figura de apego como base segura ante el peligro. Ante situaciones de amenaza o alarma, los seres humanos buscan seguridad en la compañía de personas consideradas más fuertes o sabias, no en un lugar específico (Bowlby, 1979, citado en La teoría del apego, 2017).

John Bowlby estudió el comportamiento animal y centró sus observaciones en los mamíferos recién nacidos, en las crías. Su interés radicaba en identificar los comportamientos universales entre los mamíferos, especialmente aquellos relacionados con los procesos de apego y la necesidad innata de establecer vínculos con otros para garantizar la supervivencia. Los animales mamíferos necesitan cuidadores, emiten señales para satisfacer sus necesidades y, dado que las crías suelen ser adorables, generan respuestas de amor y cuidado que contribuyen a su supervivencia. Bowlby observó que estos procesos se daban entre todos los mamíferos: las crías buscan ayuda y apoyo de los adultos, mientras que, a su vez, estos desarrollan sistemas de cuidado destinados a ofrecer esta protección, desde una base biológica (Arriaga, 2025). Como se observa, los bebés humanos, al igual que otros mamíferos, poseen un sistema conductual de apego innato, esencial para la supervivencia de

la especie humana y presente también en otras especies (Repetur Safrany y Quezada Len, 2005).

Al avanzar hacia la adultez, permanecen ciertas tendencias estables, como patrones habituales de interpretar señales de peligro o desconfianza. A pesar de ello, lo que adquiere mayor relevancia es la historia relacional de cada individuo: cómo hemos sido tratados anteriormente, si nos hemos sentido queridos o, por el contrario, inseguros (Arriaga, 2025). Precisamente, uno de los aspectos esenciales de la teoría del apego, es su planteamiento de que las dinámicas presentes en la relación entre el niño y sus cuidadores influyen en la manera en la que los adultos se vinculan en sus relaciones cercanas (Gillath et al., 2016, citado en La teoría del apego, 2017).

En definitiva, tal y como señala Arriaga (2025), el apego es simplemente una forma de describir cuán seguros nos sentimos alrededor de los demás, fundamentalmente en aquellos contextos sociales que pueden percibirse como señales de alerta en cuánto a cómo vamos a ser tratados por otros.

3.2. Modelo Operativo Interno (MOI)

A lo largo del desarrollo de la teoría del apego, Bowlby fue refinando sus postulados. En un inicio, consideró que la meta principal del vínculo del apego era la proximidad física entre el niño y el cuidador, sin embargo, investigaciones posteriores ampliaron esta visión para sostener que el niño no sólo busca la protección ante un peligro inmediato, sino también asegurarse de la disponibilidad del cuidador. Con esta ampliación, Bowlby (1973, citado en La teoría del apego, 2017) introdujo una dimensión interna del apego: la valoración que el niño hace acerca de la disponibilidad afectiva percibida en su cuidador, basada en su experiencia previa respecto a la disponibilidad percibida en el pasado. De la misma forma, Sroufe y Waters (1977) señalan que el objetivo del sistema del apego es la “seguridad sentida” (felt security).

La búsqueda de proximidad no se pone en marcha automáticamente, sino que el niño, a través de una evaluación de diversos parámetros internos y externos –como el entorno, el grado de familiaridad, los eventos previos, su estado de ánimo y desarrollo– inicia las señales de contacto o proximidad (Sroufe y Waters, 1977).

La seguridad que el niño percibe en los primeros meses de vida se encuentra estrechamente ligada a señales exógenas, en particular a la disponibilidad y responsabilidad afectiva de sus cuidadores. A través de interacciones repetidas, el niño va construyendo los denominados Modelos Operantes Internos (MOI), entendidos como estructuras de

conocimiento que representan dichas experiencias relacionales tempranas y contribuyen a la regulación de su sistema de apego. Estos MOI funcionan como guiones experienciales inconscientes, formados por pensamientos y expectativas que el individuo desarrolla sobre sí mismo, los demás y el mundo, y que influyen en su forma de relacionarse a lo largo de su vida. Estos pensamientos y expectativas ofrecen al individuo información sobre la direccionalidad del afecto, si es algo unidireccional o bidireccional, así como modelos de creencias y formas de comportarse en las interacciones sociales (Bretherton y Mullholland, 1999, citado en La teoría del apego, 2017).

Como recoge Wallin (2007, citado en La teoría del apego, 2017), los MOI permiten al niño –y posteriormente al adulto– reconocer patrones repetidos de interacción con su figura de cuidado y, de este modo, anticipar cuál será la próxima acción del cuidador. Como estos modelos operativos influyen tanto en las expectativas como en los comportamientos derivados de ellas, pueden moldear las futuras interacciones con otras personas, así como también ser modificados por ellas.

Los modelos de apego más funcionales o seguros se consideran verdaderamente “operativos”, ya que pueden ser modificados ante nuevas experiencias. En cambio, los modelos inseguros tienden a ser más rígidos, lo que limita su capacidad para integrar la nueva información con las expectativas previamente establecidas. Como recoge Bowlby (1969, citado en La teoría del apego, 2017), los MOI, a pesar de que se construyen sobre la base de las relaciones tempranas con los cuidadores, pueden modificarse a partir de experiencias y cambios en el ambiente de cuidado.

Todos tenemos representaciones mentales críticas; la representación que tenemos de nosotros mismos es muy elaborada, fruto de toda una vida de experiencias (Arriaga, 2025). Por ejemplo, cuando un niño recibe cuidados consistentes y afectuosos, internalizará este tipo de expectativas positivas sobre sí mismo y los demás y, como adulto, es más probable que se muestre sociable y que busque relaciones en las que predominen la aceptación y el afecto. En cambio, si un niño ha experimentado falta de cuidado y afecto por sus figuras de referencia, es probable que internalice la expectativa negativa de que nadie lo querrá o de que los demás no estarán disponibles emocionalmente para él (La teoría del apego, 2017).

3.3. Estilos de apego

Gran parte de los estudios orientados al análisis de las diferencias individuales en el funcionamiento del sistema de apego se ha centrado en los estilos de apego. Estos se entienden como patrones relativamente estables de expectativas, necesidades, emociones y

conductas interpersonales derivadas de la historia particular de apego de cada individuo, normalmente iniciados en la relación con los padres (Fraley y Shaver, 2000). En este sentido, los estilos de apego reflejan los MOI de las personas y la forma de funcionar de su sistema de apego en las relaciones (Mikulincer y Shaver, 2003).

En el campo del desarrollo infantil, Mary Ainsworth dio un paso más en la teoría del apego, señalando que las personas no viven las mismas experiencias y que, en función de la historia personal de cada uno, se pueden observar diferencias significativas en la forma en la que se establecen los vínculos (Arriaga, 2025). En este contexto, Ainsworth (1967,1978) realizó la primera clasificación de los estilos de apego a partir de sus observaciones de las respuestas de los bebés ante la separación y reencuentro con su madre, tanto en el hogar como en la investigación de la “Situación Extraña” en el laboratorio. Esta prueba, diseñada por Mary Ainsworth en los años 60, pretendía estudiar el apego de los bebés con sus cuidadores. Para ello, se favorecía un ambiente estructurado de juego entre el niño y el cuidador, que era interrumpido y reactivado según 7 fases (La teoría del apego, 2017). Utilizando este procedimiento de evaluación, los bebés eran clasificados en tres estilos de apego: seguro, evitativo o ansioso-ambivalente (Mikulincer y Shaver, 2003). Más tarde, Main y Solomon (1990) añadieron un cuarto estilo de apego, el desorganizado.

Los infantes clasificados con apego seguro desarrollan modelos internos basados en experiencias exitosas de búsqueda de proximidad y obtención de seguridad. En el experimento de la Situación Extraña, los bebés seguros solían mostrar malestar cuando se separaban de la madre, pero se tranquilizaban rápidamente y continuaban explorando el entorno con interés. Cuando se producía el reencuentro, reaccionaban con alegría y afecto, aceptaban el contacto físico y buscaban la cercanía con su madre. En las observaciones realizadas en el hogar, las madres de estos bebés solían mostrarse emocionalmente disponibles cuando sus hijos lo necesitaban y respondían de forma sensible a sus intentos de proximidad (Ainsworth et al., 1978, citado en Mikulincer y Shaver, 2003). En este sentido, lo deseable sería que las figuras de apego ofrecieran altos niveles de proximidad, cuidado, atención y disponibilidad, favoreciendo así el desarrollo de un patrón de apego seguro (Martínez-Álvarez, 2014).

Por otro lado, los infantes clasificados con apego ansioso parecen desarrollar modelos internos caracterizados por la hiperactivación del sistema de apego. En el experimento de la Situación Extraña, los bebés manifestaban un elevado malestar durante la separación y, en el momento del reencuentro, mostraban respuestas ambivalentes hacia la madre. Por ejemplo, podían buscar intensamente el contacto en un momento y, poco después, rechazar el consuelo

con enfado, lo que llevó a Ainsworth a describir este patrón también como ambivalente. En las observaciones realizadas en el hogar, la relación entre estos infantes y sus madres solía presentar poca armonía, así como una respuesta inconsistente por parte de los cuidadores. (Ainsworth et al., 1978, citado en Mikulincer y Shaver, 2003).

En términos generales, el apego ansioso tiende a construirse cuando las figuras de apego no han estado siempre presentes a nivel emocional: en algunas ocasiones se han mostrado cercanas y sensibles, y en otras ausentes o poco receptivas. Esta intermitencia dificulta que el infante pueda predecir cuándo contará con apoyo, lo que genera un vínculo basado en la incertidumbre. Como consecuencia, el niño desarrolla miedo intenso ante la separación, ya que lo vive con un riesgo real de pérdida de cuidado, y dificultades para explorar el entorno de manera autónoma (Reoyo, 2026).

Los bebés clasificados con apego evitativo parecen desarrollar modelos internos basados en la desactivación del sistema de apego. En el experimento de la Situación Extraña, solían mostrar poco malestar ante la separación de la madre y tendían a evitarla cuando se producía el reencuentro. En las observaciones realizadas en el hogar, las madres solían mostrarse más frías emocionalmente y menos receptivas ante las necesidades afectivas del infante, lo que dificulta la expresión de conductas de proximidad (Ainsworth et al., 1978, citado en Mikulincer y Shaver, 2003).

En términos generales, el apego evitativo suele desarrollarse cuando las figuras de apego han sido distantes o poco expresivas emocionalmente. Puede que fueran personas que querían mucho al niño, pero no sabían expresar ese cariño, quizá porque no manejaban bien el lenguaje emocional o no validaban ni escuchaban cómo se sentía. Además, este estilo suele estar relacionado con una educación en la que se fomenta mucho la independencia y la autonomía. En este caso, no aparece la incertidumbre propia del apego ansioso, sino más bien la experiencia de que, en determinados aspectos –sobre todo afectivos–, las figuras de apego no siempre han conectado emocionalmente con el niño (Reoyo, 2026).

Como señala Main (1990), las madres de los bebés con apego seguro tienden a ser más sensibles y a responder a las necesidades de su hijo, en comparación con las madres de bebés evitativos o ansiosos. De la misma forma, Grossmann et al (1986) señaló que, en las diadas seguras, el cuidador respeta la autonomía del bebé cuando este se encuentra de buen humor, pero se muestra disponible y responde de manera sensible cuando el estado de ánimo empeora. Por el contrario, en las diadas inseguras, el cuidador muestra interés cuando el bebé está feliz, pero deja de estar accesible cuando su estado de ánimo es negativo.

Por último, los infantes clasificados con apego desorganizado se caracterizan por un comportamiento extraño ante los episodios de separación y reencuentro, y por fluctuaciones aleatorias entre ansiedad y evitación (Main y Solomon, 1990). En vez de mantener un patrón coherente de respuesta, pueden alternar entre distintas formas de comportarse o incluso presentar conductas desconcertantes, como permanecer inmóviles boca abajo en el suelo o esconderse bajo una mesa, mostrando ausencia de una estrategia clara (Hesse, 1999). Este tipo de respuesta suele vincularse a comportamientos desorganizados, impredecibles o atemorizantes por parte de las figuras de apego. El infante percibe a la figura de apego tanto como una fuente de seguridad como una amenaza. Main propuso que esta desorganización no surge únicamente en contextos de abuso o maltrato claramente atemorizantes, sino también en interacciones en las que el niño percibe al cuidador como asustado o emocionalmente desbordado. Dado que el niño ha crecido en un contexto caótico y con experiencias dolorosas, no ha logrado desarrollar un patrón estable y coherente de respuesta en su relación con las figuras cuidadoras (Main y Solomon, 1990, citado en La teoría del apego, 2017).

Aunque tradicionalmente se han reconocido cuatro estilos de apego –seguro, evitativo, ansioso, desorganizado–, Arriaga (2025) señala que las variaciones en las respuestas entre los individuos se explican a partir de dos dimensiones: la ansiedad de apego y la evitación del apego. Las personas se pueden ubicar según su posición en estas dimensiones, lo que permite predecir ciertos aspectos como: lo que pensamos que va a ocurrir, las expectativas que tenemos al entrar en una situación social, aquello a lo que prestamos atención y percibimos, así como la forma de responder ante ellas.

3.4. Figuras de apego

La relación de apego se entiende como un vínculo emocional duradero que un niño establece con una figura de apego en particular, la cual (idealmente) le proporciona seguridad y consuelo (Ainsworth, 1989, citado en Seibert y Kerns, 2009). El niño utiliza esta figura como una base segura desde la que explorar su entorno y como un refugio seguro al que recurrir en momentos de angustia y estrés (Schuengel y Ijzendoorn, 2001). La formación del apego con los cuidadores es algo normativo, es decir, todos los niños desarrollan apegos con sus cuidadores aunque no reciban un cuidado plenamente adecuado (Bowlby, 1982), lo que implica que los apegos pueden variar en calidad (Seibert y Kerns, 2009).

Se considera que las relaciones de apego son duraderas en el tiempo y se construyen en base a un historial de interacciones, de manera que la figura de apego no puede ser reemplazada por otra persona (Ainsworth, 1989, citado en Seibert y Kerns, 2009). Sin

embargo, hay que tener en cuenta que los seres humanos tienen una tendencia natural a formar nuevas, alternativas y subsidiarias relaciones de apego en circunstancias especiales (Bowlby, 1984, citado en Schuengel y Ijzendoorn, 2001). Por ejemplo, cuando hay una pérdida o separación de las figuras de apego primarias, esto puede motivar la formación de nuevos apegos. No es necesario que la separación sea duradera o permanente para que surja la búsqueda de nuevas figuras de apego, como lo ilustran los apegos hacia padres, abuelos o cuidadores en guarderías (Schuengel y Ijzendoorn, 2001).

Generalmente, la figura de apego central es la madre, la cual proporciona los cuidados esenciales. El niño busca a esta figura con el fin de ser cuidado y nutrirse tanto física, como emocionalmente y, cuando la encuentra, busca proximidad y seguridad; este patrón se mantiene con el resto de figuras de apego a lo largo de la vida (González Santana, 2022). A pesar de ello, Bowlby (1982) señaló que los niños forman múltiples vínculos de apego organizados jerárquicamente: algunas relaciones son más importantes que otras.

En la adultez, estas funciones pueden cumplirse a través de amigos, terapeutas o miembros del clero (Ainsworth, 1991, citado en Pollard et al, 2014); sin embargo, la relación de pareja suele considerarse el principal modelo de apego adulto (Bowlby, 1969/1982, citado en Pollard et al., 2014). En el momento de formación de la pareja adulta, las madres de ambos miembros de la pareja, tienden a ser desplazadas de ocupar la primera figura de apego, a ocupar la segunda, aspecto que puede ser mal aceptado. Si el apego formado en la infancia es adecuado, los padres se alegrarán y apoyarán a la nueva pareja, sin interferencias (López Sánchez, 2015).

3.5. Apego adulto

La relación entre el sistema de apego desarrollado en la infancia y el sistema de apego adulto ha sido ampliamente estudiada (Mártinez-Álvarez, 2014). Los trabajos pioneros en este ámbito fueron los de Hazan y Shaver (1987), los cuales plantearon que las experiencias emocionales y conductuales propias del enamoramiento en la adultez son compatibles con la concepción del apego de Bowlby. Para estos autores, tanto las dinámicas emocionales y comportamentales presentes en la relación infante-cuidador como las que se observan en las relaciones de pareja están reguladas por el mismo sistema biológico. De la misma forma, señalaron que las diferencias individuales identificadas en los vínculos tempranos eran similares a las observadas en las relaciones románticas adultas. En este sentido, propusieron que las variaciones en el apego adulto son el reflejo de las expectativas y creencias que las

personas han construido sobre sí mismas y sobre sus relaciones cercanas a partir de sus historias de apego (Hazan y Shaver, 1987, citado en Fraley y Shaver, 2000).

Años más tarde, Mikulincer y Shaver (2003) se interesaron por la aplicación de la teoría del apego al estudio de las emociones de los adultos, sus estrategias de regulación emocional y las relaciones de pareja. Estos autores señalaron que los MOI desarrollados en la infancia configuran la base para el apego a lo largo de la vida.

Desde esta perspectiva, los estilos de apego formados en la infancia tienden a mantenerse estables a lo largo de la vida. A partir de las interacciones tempranas con las figuras cuidadoras, el infante construye representaciones internas de sus padres, de sí mismo y de la relación, basadas en la seguridad y la valoración o, por el contrario, en la inseguridad y la desvalorización. Estas representaciones se acompañan de sentimientos de estabilidad, bienestar, confianza y seguridad; o de emociones como la ansiedad, el miedo, la tristeza y la inseguridad, que influyen en la forma en que el individuo se relacionará en etapas posteriores (López Sánchez, 2015).

El apego adulto está relacionado con el mismo sistema innato que el infantil y arraigado al apego padre-hijo (Pollard et al., 2014). Como es evidente, hay diferencias significativas entre personas adultas y niños. En el caso de los adultos, en la relación de pareja predomina la reciprocidad: ambos buscan una figura de apoyo en el otro, reciben y dan cuidado y amor. Además, la sexualidad se integra en el sistema de apego y, a pesar de que la separación y la pérdida generan malestar, los adultos son capaces de manejarlo mejor que los niños. Sin embargo, el amor romántico es parecido al apego infantil en términos de búsqueda y mantenimiento de la proximidad, de percibir a la figura de apego como base de seguridad y refugio, y de angustia ante la separación (Barón et ál., 2002).

El estudio de Barón et al., (2002) mostró la importancia de la historia de crianza infantil en la calidad del apego adulto. Los resultados mostraron que haber contado con una madre afectivamente cálida, responsiva y sensible a las señales y necesidades del infante, se asocia significativamente con un estilo de apego seguro en la adultez, caracterizado por la comodidad a la hora de expresar las propias necesidades, por la interpretación positiva de los acontecimientos, por la búsqueda de apoyo en los demás y por contar con buenas estrategias de afrontamiento (Pollard et al., 2014). Mientras que una relación basada en la distancia, frialdad y rechazo por parte del cuidador principal durante la infancia, se asocia con la inseguridad en las relaciones afectivas en la adultez.

De acuerdo con la propuesta de Bowlby, esto se explicaría por la persistencia de los MOI. Sin embargo, cabe destacar que estos no son inmodificables, sino que las personas, a lo

largo del ciclo vital, van estableciendo vínculos que pueden intervenir significativamente confirmando, o no, las expectativas basadas en la experiencia infantil, modificando los MOI desarrollados en la infancia (Barón et al., 2002).

Por otro lado, encontramos diferencias entre hombres y mujeres en los estilos de apego inseguros. En el caso de las mujeres, el recuerdo de una madre poco afectuosa y sensible se asocia con un estilo de apego ansioso-ambivalente, caracterizado por una marcada ansiedad ante el abandono (Barón et al., 2002). Estos individuos tienden a responder ante las amenazas mediante la hiperactivación del sistema de apego, lo que se manifiesta en conductas de apego excesivamente demandantes o dependientes (Pollard et al., 2014). En cambio, en el caso de los hombres, la experiencia de una madre distante y poco responsiva se relaciona con un estilo de apego evitativo, basado en el rechazo a la intimidad y la desvalorización de los vínculos afectivos (Barón et al., 2002). En la misma línea, Pollard et al., (2014) señalaron que el apego evitativo se asocia con la desactivación del sistema de apego en situaciones estresantes, lo que puede implicar la minimización del malestar y una preferencia por la autosuficiencia.

El artículo de Hazan y Shaver sobre el apego adulto fue una gran influencia en las primeras investigaciones de Nancy Collins, centradas en cómo las diferencias individuales en los estilos de apego adulto influyen en los resultados de las relaciones (citado en Palmer, 2019). Collins llevó a cabo diversos estudios en los que observó distintos resultados: los miembros de las parejas con una pareja receptiva experimentaban una mayor seguridad emocional, mientras que aquellos con parejas no receptivas percibían la misma seguridad con la presencia de la pareja que sin ella. Esto demuestra que la seguridad emocional en la adultez –como en la infancia– depende principalmente de la percepción de la receptividad y no de la mera presencia de un otro cercano. Asimismo, Collins evaluó dos tipos de empatía, la emocional, o compasión, y la cognitiva, entendida como la capacidad de comprender con precisión los pensamientos y sentimientos de tu pareja. Encontró que los cuidadores más receptivos destacaban en ambas dimensiones. Por mucho que una persona entienda exactamente lo que su pareja está pensando y sintiendo, sin una motivación afectuosa para ayudarlo, es posible que no brinde el apoyo necesario que fomenta las mejores relaciones. Finalmente, Collins observó que los participantes con apego inseguro percibían tanto los mensajes de bajo como de alto apoyo de sus parejas como poco apoyadores (citado en Palmer, 2019).

4. Relaciones de pareja

4.1. Relaciones de pareja y estilos de apego

Los estilos de apego se conceptualizan como patrones relativamente estables a lo largo del ciclo vital que regulan, fundamentalmente, las relaciones interpersonales íntimas. En este sentido, el apego implica la adquisición de una confianza o desconfianza básica hacia uno mismo y hacia los demás, que mediatiza todas las relaciones personales posteriores (López Sanchez, 2015).

Las relaciones cercanas constituyen un pilar fundamental para la salud y felicidad de las personas. Dentro de ellas, las relaciones de pareja adquieren un papel especialmente relevante durante la adultez, al convertirse en una de las principales fuentes de afecto, respeto, compañía y amor. Construir un vínculo amoroso con otra persona implica explorar sus emociones, sus límites, sus barreras y observar cuándo se siente incómoda o amenazada para una convivencia armónica (Perez-Aranda et al., 2019).

Es importante tener en cuenta que los seres humanos tenemos necesidades de afecto, seguridad, cuidado, apego y amor, programadas genéticamente e imprescindibles para la supervivencia de la especie (Díaz-Loving y Sánchez, 2004). En este sentido, en la relación de pareja, los miembros de ella se comportan de distinta forma en función del apego desarrollado en la infancia (Pérez-Aranda, 2019). Además, cabe destacar que, en función de este, las relaciones futuras serán de mayor o menor calidad (Martínez-Álvarez, 2014). Desde la teoría del apego, las parejas constituyen una de las figuras de apego más relevantes. No obstante, las parejas no son las únicas capaces de desempeñar esta función, puesto que otros vínculos significativos también pueden operar como figuras de apego (Arriaga, 2025).

Como se ha mencionado anteriormente, Hazan y Shaver (1987) llevaron a cabo un estudio pionero para analizar la influencia del apego infantil en la forma en que los adultos viven las relaciones amorosas de pareja. Para ello, desarrollaron tres descripciones breves que representaban los tres estilos de apego fundamentales –seguro, evitativo y ansioso-ambivalente– en relación con los patrones prototípicos de comportamiento de cada uno de ellos en las relaciones de pareja. Sus resultados mostraron que estos estilos también se encuentran en la adultez y en proporciones similares a las observadas en la infancia, con una mayoría de individuos que presentan apego seguro (aproximadamente entre el 60 y 70%) y el resto distribuidos entre las formas de apego inseguro. Asimismo, evidenciaron que los estilos de apego están fuertemente vinculados con la forma de estar en pareja, especialmente en aspectos como la satisfacción emocional, la estabilidad de la pareja y las creencias positivas o negativas sobre el amor (López Sánchez, 2015).

Un aspecto relevante que sostiene Arriaga (2025) es que se puede tener un estilo de apego diferente según la persona con la que uno se relacione. Un individuo con apego seguro, por lo general, se siente muy cómodo con sus parejas. Tiende a esperar que las cosas vayan bien, que va a recibir amor y ser valorado, y desarrollará confianza en el otro. Se sienten bien dependiendo del otro y no les incomoda que su pareja lo haga de vuelta. Cuando surge un conflicto, ciertamente responden con ira u otras emociones esperables, pero no reaccionan de manera exagerada. Tampoco reaccionan de manera insuficiente ni se cierran; por el contrario, enfrentan el problema y tratan de resolverlo.

En esta misma línea, Bolaños et al., (2021) llevaron a cabo un estudio en el que hallaron que los adultos jóvenes –de entre 18 y 27 años– con un apego seguro y confianza en sí mismos, buscarán siempre una relación estable que les proporcione y garantice sentimientos de bienestar, seguridad, apoyo y que sea complementaria con ellos. Es decir, buscarán vínculos coherentes con su historia previa de cuidado sensible y autoconfianza.

De la misma forma, Barón et al., (2002) evidenciaron que un estilo de apego seguro se asocia directamente con un mayor grado de armonía en la relación de pareja. La emocionalidad positiva, la valoración de la intimidad, la responsividad y la confianza en uno mismo y los demás –rasgos propios del apego seguro– constituyen fuertes predictores de relaciones de pareja satisfactorias.

En definitiva, los adultos con apego seguro muestran una mayor capacidad de autonomía, de vivir sin pareja estable, especialmente en comparación con quienes presentan apego ansioso. Asimismo, tienden a seleccionar mejor con quién se comprometen, mostrando mejores niveles de intimidad y compromiso, lo que se traduce en una mayor satisfacción en la relación. Además, ante situaciones de ruptura, suelen presentar una mayor capacidad para tomar decisiones firmes y adecuadas (López Sánchez, 2015).

Por el contrario, como señalan Bolaños et al., (2021) en su estudio, los individuos que crecieron con figuras de apego inconsistentes en la infancia no desarrollarán una íntegra confianza en sí mismos. Como explica Cassidy (2000, citado en Bolaños et al., 2021), la infancia y la adolescencia son etapas decisivas para que los cuidadores principales transmitan confianza. Cuando este apoyo falla, el infante/adolescente no desarrollará seguridad y confort y el individuo crecerá con desconfianza en sí mismo, baja autoestima, necesidad de aprobación externa y miedo a ser rechazado, ya que no tuvo una base segura de apoyo.

En la adultez, estas experiencias se traducen en estilos de apego inseguros, entre los cuales destaca el apego ansioso-ambivalente. Los individuos con este estilo tienden a preocuparse en exceso, parecen estar controlándolo todo. Esto son señales de que en el

pasado eso era lo que tenían que hacer para protegerse. Pueden volverse muy preocupados por lo que ocurre en su relación porque desean que funcione, pero perciben que su pareja no siempre está presente en la misma medida. Esto puede hacer que sean excesivamente sensibles a los problemas: incluso cuando no hay motivos reales para preocuparse, pueden interpretar señales de que hay un problema y magnificar conflictos menores. Además, pueden mostrar celos intensos y comportamientos excesivamente protectores. Otra característica de este estilo de apego es que, cuando surge un conflicto, tienden a dejarse llevar por sus emociones negativas, a catastrofizar y a tener dificultades para tomar distancia y analizar la situación de una manera objetiva. Tienden a interpretar esos problemas y conflictos como una deficiencia propia, como un signo de su falta de valía (Arriaga, 2025).

En esta misma línea, López Sánchez (2015) señala que los individuos con un estilo de apego ansioso-ambivalente presentan más dificultades para desarrollar su autonomía en comparación con aquellos con apego seguro. Es decir, necesitan de otro que les de seguridad y apoyo. Asimismo, tienden a seleccionar peor a sus parejas y a experimentar más dudas y preocupaciones sobre el compromiso del otro. Aunque tienen una buena intimidad, es menos segura. De la misma forma, encuentran dificultades a la hora de romper con la pareja y elaboran peor la pérdida.

En el estudio realizado por Barón et al. (2002), los resultados mostraron una ausencia de correlación entre el ajuste de pareja y la percepción del compañero como ansioso-ambivalente. Como posible interpretación se plantea la idea de que, el miedo al abandono y preocupación por la relación, características de este estilo de apego, moviliza en estos individuos un gran esfuerzo por mantener la relación, lo que se traduce en una mayor satisfacción de su pareja.

Por otro lado, se encuentra el apego evitativo. Tal y como señala Arriaga (2025), la clave de este estilo es que, mientras que las personas con apego ansioso se muestran visiblemente inseguras, los evitativos enmascaran sus preocupaciones. Cuando su pareja requiere una mayor intimidad emocional se sienten bastante incómodos, no quieren depender de otros, ni que los demás dependan de ellos. Rechazan la necesidad emocional y valoran la autosuficiencia. Ante un conflicto, mientras que las personas con apego ansioso intensifican sus emociones –lo que se conoce como respuesta hiperactivada–, las evitativas tienden a suprimirlas y retirarse, mostrando una respuesta desactivada. Las primeras se aferran al problema, sin soltarlo, mientras que las segundas buscan la vía de escape más rápida, huyendo del problema y prefiriendo pasar página sin volver a pensar en el conflicto.

En esta misma línea, Barón et al., (2002) hallaron que el estilo evitativo está asociado con el desajuste en la relación diádica. La distancia emocional y el rechazo a la intimidad –rasgos propios del apego evitativo– dificulta seriamente la posibilidad de establecer vínculos confiados y plenamente satisfactorios.

De acuerdo con lo mencionado, López Sánchez (2015) señala que los individuos con apego evitativo presentan una forma de inseguridad caracterizada por una aparente seguridad emocional. Pueden legitimar su soledad y autonomía, pero en el fondo, no está bien construida. Tienen dificultades con el compromiso y la intimidad, llevando a cabo menos relaciones afectivas significativas. Aunque pueden afrontar las rupturas con aparente facilidad, tienden a tener más dificultades para elaborar las pérdidas. Se trata de un estilo inseguro, pero construido con muchas defensas para controlar sus emociones.

Es importante destacar, como señalan Simpson y Rholes (2017), que las vulnerabilidades de las personas con apego evitativo o ansioso surgen principalmente cuando se enfrentan a situaciones estresantes que activan sus MOI. Las personas con un patrón de apego evitativo no siempre son distantes o poco implicadas en la relación; estas conductas aparecen sobre todo cuando sienten presión para dar o recibir apoyo, aumentar la intimidad emocional o compartir emociones profundas. De la misma forma, las personas ansiosas no se muestran constantemente demandantes o excesivamente cariñosas, ni recurren siempre a estrategias disfuncionales de resolución de conflictos. Estas características, propias de este estilo de apego, tienden a surgir especialmente cuando perciben una amenaza en la estabilidad o calidad de la relación.

El problema radica en que no todas las personas con las que nos relacionemos van a ser las mismas. Si uno viene de relaciones que le han generado mucha ansiedad y empieza una relación basada en la confianza y la seguridad, supondrá un tiempo poder superar eso, y puede que no se logre por completo. La persona cargará con su historia relacional y puede que eso cause problemas en su nueva relación, exigiendo constantemente pruebas del compromiso de su pareja, de su fidelidad y su amor. Esto puede resultar agotador para la pareja. Y lo mismo ocurre con el apego evitativo, manifestándose éste incluso en una relación en la que la pareja es digna de confianza (Arriaga, 2025).

En este sentido, la influencia de los estilos de apego no sólo se manifiesta en dinámicas relacionales cotidianas, sino también se puede observar en contextos más disfuncionales, como en las relaciones de pareja abusivas. Este tipo de relaciones, caracterizadas por la violencia interrelacional, constituyen un marco relevante para

comprender cómo los estilos de apego influyen tanto en la forma de vincularse como en la interpretación y mantenimiento de dicha dinámica dañina.

Siguiendo esta línea, es importante considerar este tipo de relaciones como una forma particular y compleja de vinculación. Según Arriaga (2025), la violencia y el apego mantienen una relación bidireccional y compleja. Algunos estudios han señalado que ciertos perpetradores con un estilo de apego ansioso son especialmente celosos, controladores y tendentes a las explosiones de ira. No obstante, la autora enfatiza en que ejercer la violencia está determinado por múltiples factores, y no todos los agresores presentan apego ansioso.

En cuanto a las víctimas, investigaciones recientes muestran que la experiencia de abuso tiende a reforzar el patrón de apego evitativo: emocionalmente, la estrategia adaptativa consiste en desconectarse y “apagarse” para reducir el dolor en un contexto que se percibe como insostenible.

Arriaga (2025) subraya que, si bien existen vínculos entre el apego y tanto la perpetración como la recepción de violencia, es necesario analizar conductas específicas. Por ejemplo, los celos o la agresión verbal probablemente estén relacionados con la historia de apego del individuo, pero se necesita una mayor precisión en el estudio de ello.

Cuando las relaciones abusivas tienden a ser más unilaterales, o al menos en su origen lo fueron, la persona que sufre el comportamiento abusivo tiene una pérdida del yo, una sensación de que no importa tanto. Esto lleva a la víctima a olvidarse de sí misma, quedando relegada a un segundo plano. Esa pérdida del yo es un signo de haber sido controlado, menospreciado y humillado repetidas veces durante un tiempo prolongado. Estas relaciones son muy difíciles de dejar, sobre todo si hay un proyecto vital en común con el otro. La persona que está siendo víctima de la violencia de su pareja, al no estar preparada para dejar la relación, reinterpreta las agresiones: *“no es tan grave. Hay razones detrás de ello, es justificable”*, y así sucesivamente. Sólo cuando la persona ya ha salido de esa relación es capaz de mirar atrás con una visión diferente, momento esencial para reconstruir ese sentido del yo (Arriaga, 2025).

En definitiva, los estilos de apego ejercen una influencia significativa en las relaciones de pareja en la adultez, tanto en contextos cotidianos como en contextos disfuncionales. Comprender cómo se vincula tu pareja es fundamental para construir una relación sana y satisfactoria, basada en el compromiso, el respeto y el apoyo mutuo. Por eso, a continuación se expondrán una serie de situaciones cotidianas que pueden ayudar a identificar el estilo de apego de tu pareja.

4.3. Ejemplos prácticos en la pareja

Tal y como se ha señalado anteriormente, las relaciones de pareja son un espejo en el que reflejar el estilo de apego que tenemos (Perova, 2023). El estilo de apego desarrollado en la infancia mediatiza los vínculos que se forman en etapas posteriores, especialmente en la adultez, donde la pareja suele constituirse como la principal figura de apego (López Sanchez, 2015; Arriaga, 2025).

En este sentido, es importante tener en cuenta y conocer el tipo de vínculo construido con las figuras de apego en la infancia, ya que estos patrones relacionales actúan como modelo para construir las relaciones futuras con los demás, y en este contexto, con la pareja (Perova, 2023).

A continuación, se expondrán diversas situaciones cotidianas que se pueden dar en el contexto de la pareja y cómo, los distintos estilos de apego, se enfrentarán a ella.

Imaginemos una situación cotidiana en la que un miembro de la pareja olvida la fecha de aniversario con su pareja. La manera de afrontarlo puede variar en función del estilo de apego.

Un individuo con apego seguro probablemente asumirá la responsabilidad del olvido y tratará de reparar la situación, por ejemplo: *“Se me ha pasado nuestra fecha, lo siento. Mira la hora, aún podemos ir al restaurante que tanto te gusta y pasar un rato juntos”*. En este caso, se puede observar cómo la persona es capaz de asumir su error, pedir perdón y llegar a un acuerdo.

Por otro lado, un individuo con apego evitativo tendería a minimizar la importancia de lo ocurrido, restándole importancia, tratando de ocultar lo que verdaderamente siente: *“Se me ha olvidado nuestra fecha pero no pasa nada, es un día normal, no deberías darle tanta importancia, tranquilízate”*. En este caso, se puede observar cómo el individuo reacciona con una aparente pasividad emocional, evitando profundizar en el malestar, lo que le permite protegerse.

En el caso de un individuo con apego ansioso, podría vivir la situación con una hiperactivación emocional, con una mezcla de culpa, inseguridad y miedo al rechazo: *“Yo sé que se me ha olvidado nuestra fecha pero... La verdad que no pensé que te fuera a importar. Siento que has estado muy frío y distante, no sé, es lo que yo siento, pero a lo mejor no es así...”*. En este caso, queda reflejado la hiperactivación del sistema de apego y la tendencia a magnificar una situación.

Por último, un individuo con apego desorganizado podría mostrar respuestas contradictorias e inestables, oscilando entre el miedo a la ruptura y la expresión intensa de

afecto: “*Sí, se me ha olvidado nuestra fecha, ¿qué vamos a hacer? ¿Lo dejamos? No puedes seguir conmigo así. Yo te quiero, ¿tu me quieres? ¿Lo dejamos? Bueno no, yo te quiero, pero...*”. En este caso, es observable un comportamiento caracterizado por la ausencia de una estrategia consistente de reacción.

Imaginemos otra situación en la que un miembro de la pareja decide salir de fiesta con sus amigos.

Un individuo con apego seguro interpretaría la situación como algo normal, entendiendo que su pareja es autónoma y mostrando interés o afecto: “*pásalo bien, me voy a dormir, mañana me cuentas*”. Confiaría en su pareja y, en el caso de que sintiera algún tipo de inseguridad, se lo comunicaría de forma directa, lo que refleja confianza en el vínculo y en la disponibilidad de su pareja.

Por el contrario, un individuo con apego ansioso podría vivir la situación de manera desconfiante e interpretarlo como una posible señal de distanciamiento o abandono. Podrían aparecer pensamientos negativos, tales como: “*¿y si conoce a alguien? Seguro que prefiere estar con otras personas antes que conmigo*”. Esto podría traducirse en una necesidad mayor de contactar con la pareja, por ejemplo con frecuentes mensajes o llamadas, o en expresiones de malestar. En este caso se refleja la hiperactivación del sistema de apego.

Un individuo con apego evitativo puede reaccionar con aparente indiferencia, como si no le importara que su pareja se vaya de fiesta: “*haz lo que quieras, yo también he quedado con mis amigos*”. Esta respuesta, caracterizada por la frialdad emocional, le ayuda a ocultar sus posibles sentimientos de inseguridad, tratando de priorizar la autosuficiencia y no expresando vulnerabilidad.

Por último, un individuo con apego desorganizado puede responder de forma contradictoria, alternando conductas de protesta y distanciamiento, con expresiones de miedo al abandono o al rechazo: “*Vete si quieres, total, siempre acabas haciendo lo que te da la gana... No sé para qué estamos juntos. Bueno, no, espera, no te vayas. Es que no puedo con esto. Igual deberíamos dejarlo...pero no quiero perderte*”. Esto refleja cambios bruscos de actitud y desregulación emocional, reflejando la dificultad para mantener una estrategia clara de afrontamiento.

Imaginemos una última situación en la que un miembro de la pareja muestra afecto de forma espontánea, ya sea con un abrazo, palabras cariñosas o con un gesto romántico. Las reacciones de los distintos estilos de apego pueden variar.

En primer lugar, un individuo con apego seguro suele recibir la muestra de afecto con comodidad y reciprocidad. Puede responder con cercanía y devolver el gesto de manera

natural. Se siente cómodo con la intimidad, sin sentirla como invasiva o amenazante: *“qué bonito eso que me has dicho, yo también te quiero”*.

Por el contrario, una persona con apego ansioso, aunque desea y valora la muestra de afecto, puede interpretarla con cierta inseguridad: *“¿Lo dice de verdad? Seguro que luego cambia”*. Puede responder buscando aún más confirmación, necesitando reafirmaciones constantes: *“prométeme que siempre vas a estar así conmigo”*.

El individuo con apego evitativo puede sentirse incómodo ante muestras intensas de cariño. Puede minimizar el gesto: *“no es para tanto”* o responder de forma distante. No necesariamente rechaza a la pareja, pero tiende a desactivar el sistema de apego cuando el otro miembro de la pareja muestra cercanía emocional, priorizando la autonomía y evitando sentirse vulnerable: *“sabes que no soy muy de decir esas cosas”*. Esta distancia con la pareja puede dañar la relación ya que el otro miembro puede sentirse poco valorado y querido. Sin embargo, esta distancia no implica que sienta poco amor, sino que la cercanía intensa la interpreta como una amenaza.

Por último, un individuo con apego desorganizado puede responder de forma contradictoria o inestable. La persona puede reaccionar con afecto en un momento y, poco después, mostrar duda o rechazo: *“me encanta que seas así, pero siento que algo va a salir mal”*.

Como se ha podido observar en los casos propuestos, los estilos de apego pueden manifestarse en distintas situaciones del día a día dentro de la pareja. Identificar y comprender cómo se vincula tu pareja es clave para fortalecer la relación y construir vínculos sólidos, basados en la seguridad, compromiso y amor. En este sentido, y con el objetivo de construir apegos más seguros y reducir patrones inseguros, se han desarrollado distintas intervenciones psicoterapéuticas basadas en la teoría del apego que serán expuestas a continuación.

4.4. Estrategias de intervención

Desde la teoría del apego, se han planteado diversas intervenciones terapéuticas orientadas a ayudar a los individuos a construir un self más sano, a reducir la intensidad de los patrones relacionales evitativos y ansiosos, y a favorecer relaciones afectivas más maduras, seguras y placenteras (Aguilar Sandí, 2019).

Antes de abordar las intervenciones psicoterapéuticas, conviene señalar algunas estrategias que pueden ser aplicadas a nivel individual dentro de la relación de pareja y que contribuyen a la construcción de vínculos más seguros.

En este sentido, como recoge Arriaga (2025), en las relaciones de pareja cada miembro suele reconocer cuáles son los puntos sensibles del otro. Todas las personas, en algún momento dado, pueden sentirse ansiosas o, por el contrario, evitativas. En una relación, el punto clave es tratar de identificar cuáles son los comportamientos de uno mismo que pueden despertar ansiedad en el otro o fomentar su evitación. Además, hay señales claras en la forma de comportarse del otro que pueden ayudar a saber su estilo de apego. Por ejemplo, si ha tenido un mal día en el trabajo y llega a casa y no quiere hablar del tema, podemos ver una conducta evitativa, lo que refleja una respuesta desactivada. Sin embargo, si no puede dejar de pensar en lo ocurrido, encontramos una respuesta hiperactivada, que refleja ansiedad.

Las parejas, al constituir una figura de apego esencial en la adultez, pueden ser realmente importantes para reforzar la seguridad de su pareja de dos maneras. La primera es que sabemos que las inseguridades tienden a causar conflictos en las relaciones. Por ejemplo, cuando la persona con apego ansioso busca desesperadamente el compromiso de su pareja y lo exige en exceso, esto tiene un efecto contraproducente que termina empujando a la pareja a alejarse. Por otro lado, cuando una persona evitativa se muestra demasiado distante o incapaz de comprometerse, esto también genera el efecto contrario: su pareja percibe que la relación no avanza hacia ningún camino y acaba retirándose emocionalmente.

Estas inseguridades pueden tener efectos negativos en las relaciones y, la primera estrategia consiste en mitigar ese impacto. Cuando las personas se sienten muy ansiosas, resulta especialmente útil aplicar lo que Arriaga (2025) denomina “estrategias suaves” (*soft strategies*). Las parejas pueden ayudar a reducir la ansiedad del otro ofreciendo mucha reafirmación emocional, actuando como una influencia calmante y tranquilizadora, ayudando así a disminuir esas emociones negativas en espiral y comunicando un fuerte compromiso. En este sentido, una respuesta efectiva puede ser algo como: “*sé que esto es preocupante para ti, tiene sentido que estés tan angustiado*”, sin menospreciar lo que el otro siente, acompañado de besos, abrazos, caricias. En este punto se puede añadir algo como: “*estoy contigo al cien por cien. Sea lo que sea que quieras hacer, te apoyaré. Si quieres ayuda, genial. Si prefieres hacerlo tú solo, bien también. Vamos a superar esto, no quiero que nada malo te pase, vamos a trabajar en ello*”. Esto representa una gran dosis de reafirmación y apoyo emocional.

Ahora bien, es importante tener en cuenta dos cosas en esta respuesta. La primera es no intentar esto con una persona con apego evitativo, porque saldrá mal. Existen estrategias diferentes para tratar la inseguridad evitativa. La segunda es que, aunque esta respuesta suponga una especie de “cura momentánea”, no aborda la característica central del apego ansioso, que es un modelo mental relativamente negativo de uno mismo: baja autoestima,

bajo sentido de valía personal y baja autoeficacia. Este es el verdadero problema. Por lo tanto, para lograr un cambio más duradero, la pareja puede llevar a cabo una segunda estrategia: identificar aquellas situaciones que ayuden a revisar esa forma negativa de verse a uno mismo. Así, la pareja de una persona con apego ansioso puede buscar momentos que refuercen su confianza. Por ejemplo, si la persona ansiosa recibe un premio, su pareja puede aprovechar ese momento diciendo algo como *“sé que sientes que cualquiera podría haberlo recibido, pero yo he visto como has trabajado cada fin de semana para conseguirlo, he visto tu dedicación. Y sí, quizás otros también lo merecían, pero tú lo conseguiste. Creo que esto es importante, creo que marca el inicio de algo grande”*. Es importante amplificar el momento y que la persona lo internalice positivamente ya que les cuesta mucho aceptar cumplidos. Como señala Arriaga (2025), se trata de reforzar el MOI.

A nivel clínico, existen diversas intervenciones psicoterapéuticas basadas en la teoría del apego. Para Marrone (2001), este tipo de intervención tiene dos objetivos principales: reconocer, modificar e integrar los MOI de uno mismo y de los demás, y promover el pensamiento reflexivo. En este proceso, el terapeuta debe consolidarse como una base segura que facilite al paciente la exploración de sus MOI, ofreciendo una respuesta sensible y empática, al tiempo que mantiene una posición diferenciada como observador independiente.

Es importante que el terapeuta conozca los comportamientos esperables de cada estilo de apego en el contexto terapéutico y los suyos propios. Los pacientes con apego seguro suelen percibir al terapeuta como una figura receptiva y emocionalmente disponible. En cambio, los evitativos tienden a mostrarse más reticentes a compartir situaciones personales, ya que pueden experimentar la relación terapéutica como amenazante, al temer la desaprobación del terapeuta. Además, no se comprometerán fácilmente con el proceso ni con el terapeuta. Por otro lado, los pacientes con apego ansioso pueden experimentar malestar ante la distancia del terapeuta, percibiendo como abandono situaciones como cancelaciones de sesiones por imprevistos o períodos de vacaciones. Asimismo, tienden a desear un mayor grado de cercanía y pueden intentar prolongar la relación más allá de los límites profesionales (Aguilar Sandí, 2019).

Teniendo en cuenta estos planteamientos, se han desarrollado distintas aproximaciones psicoterapéuticas que, desde diferentes marcos teóricos, incorporan los principios de la teoría del apego en la práctica clínica. Aunque cada una tiene un desarrollo diferente, todas ellas comparten el propósito de promover una mayor seguridad emocional, modificar los MOI y mejorar la calidad de las relaciones interpersonales. A continuación, se describirán algunas de las intervenciones más relevantes.

En primer lugar, se encuentra la Terapia Basada en la Mentalización (TBM) de Anthony Bateman y Peter Fonagy. Este tratamiento, de corte psicodinámico, inicialmente fue desarrollado para abordar el Trastorno Límite de la Personalidad (Sánchez Quintero y de la Vega, 2013).

La mentalización es el proceso mediante el cual comprendemos a los demás y a nosotros mismos a través de la atribución de estados mentales (Bateman y Fonagy, 2006, citado en Sánchez Quintero y de la Vega, 2013). Supone la capacidad de actuar y relacionarse con el mundo y, al mismo tiempo, tomar la suficiente distancia como para poder reflexionar sobre ello (Aguilar Sandí, 2019). Además, permite construir una representación de uno mismo como “agente”, es decir, sentirse dueño de las propias conductas y pensamientos, así como interpretar el comportamiento de los demás en función de sus creencias, sentimientos y deseos (Sánchez Quintero y de la Vega, 2013).

La capacidad de comprendernos a nosotros mismos y a los demás no es innata, sino que es fruto de un largo proceso evolutivo (Bateman y Fonagy, 2004, citado en Sánchez Quintero y de la Vega, 2013). En los primeros momentos de la vida, el bebé no distingue entre sus estados mentales y la realidad, ni se percibe como un self agente de sus propios pensamientos y emociones. El desarrollo de este self se construye a partir de la interacción con figuras de apego que lo perciben como una persona que piensa, siente y hace, favoreciendo que el propio niño llegue a percibirse de ese modo (Fonagy, 1991, citado en Sánchez Quintero y de la Vega, 2013). Por ello, el desarrollo de la mentalización está estrechamente ligado a experiencias tempranas de apego seguro, en las que el niño cuenta con adultos cariñosos y atentos que le ayudan a regular sus afectos (Aguilar Sandí, 2019; Sánchez Quintero y de la Vega, 2013).

Por el contrario, las experiencias de apego disfuncional pueden dar lugar a dificultades en la regulación emocional y el control de impulsos. En situaciones de estrés, estas personas pueden perder temporalmente su capacidad de mentalizar, lo que dificulta la comprensión de las relaciones interpersonales y favorece las respuestas emocionales desajustadas (Aguilar Sandí, 2019). En este sentido, la TBM se centra fundamentalmente en favorecer la capacidad de mentalización, promoviendo la reflexión sobre los propios pensamientos y los de los demás (Bateman y Fonagy, 2004, citado en Sánchez Quintero y de la Vega, 2013). Para ello, el terapeuta puede, por ejemplo, pensar en voz alta o invitar al paciente a reflexionar sobre sus propios pensamientos. De la misma forma, puede utilizar técnicas como el “pensamiento circular”, que consiste en imaginar lo que otra persona podría estar pensando. De este modo, se favorece la comprensión de que existen múltiples

perspectivas y se aprende a tolerar las diferencias entre la propia visión y la de los demás (Aguilar Sandí, 2019).

En segundo lugar, se encuentra la Terapia Focalizada en las Emociones (TFE) de Sue Johnson y Les Greenberg. Se trata de un modelo de terapia de pareja que integra técnicas de la terapia sistémica y de la terapia experiencial-humanista (Aguilar Sandí, 2019).

Desde la TFE, los problemas en la relación se entienden como el resultado de patrones de respuesta rígidos ante las señales del contexto y en la interacción con el otro (Johnson y Greenmas, 2006, citado en Aguilar Sandí, 2019). Por ello, la intervención se centra en ayudar a los pacientes a identificar, experimentar, comprender y manejar flexiblemente sus emociones. El cambio terapéutico se produce a través de la toma de conciencia emocional, su expresión, regulación y reflexión, en el contexto de una relación terapéutica empática que facilite estos procesos. En este sentido, la reflexión ayuda a crear un nuevo marco de significado y a desarrollar narrativas más coherentes sobre la propia experiencia (Greenberg et al., 2015).

Como resultado, se espera que los pacientes se muestren más abiertos a su experiencia emocional, más capaces de involucrarse con emociones intensas y más hábiles para construir un sentido coherente de sí mismos y de sus relaciones. Asimismo, el objetivo es que aprendan a regular sus emociones sin recurrir a estrategias desadaptativas, como la evitación, favoreciendo así una mayor conexión en la pareja, la integración de experiencias traumáticas y el desarrollo de vínculos más seguros y resilientes (Aguilar Sandí, 2019).

Por último, se puede destacar la Terapia Centrada en Esquemas (TCE) de Jeffrey Young, que integra elementos de los enfoques cognitivo-conductual, psicodinámico, constructivista y de la teoría del apego. Este modelo parte de la idea de que los patrones de pensamiento, emoción y conducta tienen su origen en experiencias tempranas, que influyen en la forma en que la persona se percibe a sí misma y se relaciona con los demás (Aguilar Sandí, 2019; Mateu-Mollá, 2019).

La TCE concibe el mundo interno de los pacientes en términos de esquemas desadaptativos tempranos que le hacen comportarse de diferentes formas. El paciente puede actuar como el niño vulnerable o abandonado, el niño enfadado, el padre castigador o como el protector distante. El objetivo de la terapia es identificar estos patrones y modificarlos, favoreciendo formas de afrontamiento más adaptativas. Para ello, se utilizan técnicas como la reestructuración del pensamiento, la técnica del abogado del diablo o el debate socrático (Aguilar Sandí, 2019).

En definitiva, existen diversas formas de abordar los estilos de apego, tanto en el ámbito cotidiano de la pareja como desde la intervención terapéutica. Todas estas intervenciones comparten el objetivo de favorecer la construcción de un self más sano y seguro, así como de promover vínculos más estables y estilos de apego seguros.

5. Discusión y conclusiones

Con este trabajo de fin de grado se pretendía analizar la influencia de los estilos de apego desarrollados en la infancia en las relaciones de pareja en la adultez. En términos generales, la evidencia revisada respalda la hipótesis de que los estilos de apego desarrollados en la infancia influyen significativamente en las relaciones de pareja en la adultez.

A partir de la revisión de la literatura se puede establecer una síntesis de los principales hallazgos en relación con los objetivos del presente trabajo.

La evidencia recogida sugiere que las relaciones de pareja en donde se satisfacen las necesidades de afecto y seguridad, así como los MOI positivos de uno mismo y de los demás, favorecen la estabilidad en la relación y el bienestar psicológico. Por el contrario, los MOI negativos sobre uno mismo y sobre los demás, fruto de experiencias tempranas de inseguridad, junto con la distancia emocional, dificultan la calidad y estabilidad de la relación de pareja.

En este sentido, los individuos con apego seguro se sienten cómodos en la intimidad, confían en su pareja y en la relación, y afrontan los conflictos de manera constructiva, lo que se traduce en un mayor grado de armonía y satisfacción dentro de la pareja (Arriaga, 2025; Barón et al, 2002; Bolaños et al., 2021; López Sánchez, 2015).

Por el contrario, los estilos de apego inseguro –ansioso-ambivalente, evitativo y desorganizado–, se asocian con mayores dificultades dentro de la relación de pareja (Bolaños et al., 2021). Los individuos con apego ansioso tienden a preocuparse en exceso, pueden mostrar celos intensos y comportamientos excesivamente protectores. Presentan más dificultades para desarrollar su autonomía y cuando surge un conflicto tienen a dejarse llevar por sus emociones negativas, lo que puede traducirse en conflictos más intensos y en una menor estabilidad relacional (Arriaga, 2025; López Sánchez, 2015). Por su parte, los individuos con apego evitativo presentan incomodidad con la intimidad emocional, tendencia a la distancia emocional y dificultades con el compromiso, lo que se asocia con el desajuste en la relación de pareja (Arriaga, 2025; Barón et al, 2002; López Sánchez, 2015).

En la realización de este trabajo, se han encontrado distintas limitaciones que requieren de una especial atención para poder interpretar adecuadamente los resultados.

En primer lugar, a nivel metodológico se han encontrado algunas dificultades a la hora de poder acceder a fuentes originales. Teniendo en cuenta que la teoría del apego se desarrolló hace varias décadas y ha sido ampliamente revisada y reinterpretada por numerosos autores, gran parte de la información sobre autores clave como Bowlby y Ainsworth ha sido obtenida a través de citas indirectas, lo que puede limitar la precisión en la interpretación de sus planteamientos originales.

En segundo lugar, aunque inicialmente la revisión de la literatura se planteó enmarcada en los últimos diez años, fue necesario ampliar el rango temporal debido a las dificultades de acceso a algunos artículos y a la importancia de incluir trabajos anteriores que quedaban fuera de ese marco. En este sentido, es importante tener en cuenta que en este trabajo de fin de grado solo se ha revisado parte de la literatura existente, y que los resultados no han podido ser ampliamente contrastados. Esto invita a reflexionar sobre la posible existencia de otros resultados que no han podido ser revisados en el presente trabajo.

Por último, es importante tener en cuenta que el estilo de apego desarrollado en la infancia no debe entenderse de forma determinista. Es decir, la mera presencia de un estilo de apego no implica necesariamente el desarrollo de relaciones de pareja desajustadas, sino que constituye un factor influyente que, junto con otros, puede afectar de manera significativa a la forma de vincularse en la adultez. Por ello, conocer el propio estilo de apego puede resultar útil para comprender y prever ciertos patrones relacionales.

Tras la revisión de la literatura y teniendo en cuenta las limitaciones señaladas, me gustaría plantear algunas posibles líneas de investigación futuras atendiendo a la importancia de la temática planteada. En la actualidad, se han normalizado comportamientos en las relaciones que, lejos de caracterizarse por el apoyo, la seguridad y el compromiso, se caracterizan por la ansiedad, la toxicidad y la brevedad. Anteriormente, establecer un vínculo afectivo con otra persona suponía una dedicación y cuidado, un respeto y compromiso con el otro. A día de hoy, esto parece no existir. Hemos dejado atrás el pensar en amores para toda la vida, en crecer con la misma persona o en formar una familia, para pensar en vínculos más breves e inestables, caracterizados por inseguridades y miedos. Si bien esto puede estar relacionado con los cambios sociales actuales, no debe entenderse únicamente desde esta perspectiva, sino también desde la historia relacional de cada individuo.

En este sentido, las experiencias tempranas de apego continúan desempeñando un papel fundamental. El haber contado con figuras significativas en nuestra infancia, que nos han cuidado, apoyado y atendido nuestras necesidades nos ayuda a crecer pensando que somos dignos del amor que nos dan, que valemos la pena, que necesitamos de otro que nos

cuide. Sin embargo, aquellos que no hayan podido contar con una figura de apoyo, que atendiera sus necesidades y le diera seguridad, crecerán pensando que no son dignos merecedores de amor y que, los demás, nunca podrán aportárselo. En función de la historia relacional de cada individuo, la persona crecerá con unas creencias y expectativas sobre sí mismo y sobre los demás; con unas ideas preconcebidas sobre las relaciones que, indirectamente, las mediatizarán.

En este sentido, futuras investigaciones podrían seguir indagando en la forma en que el apego desarrollado en la infancia influye en las relaciones de pareja en la adultez, con el fin de desarrollar intervenciones más ajustadas a la persona y a los cambios sociales actuales. En esta línea, es importante tener en cuenta la realidad contemporánea para promover estilos de apego más seguros que puedan integrarse en las nuevas formas de relación.

En conclusión, el estudio sobre los estilos de apego desarrollados en la infancia continúa siendo un factor relevante a seguir investigando ya que se observa como una de las variables influyentes en la satisfacción y ajuste en las relaciones de pareja. En este sentido, su estudio permite desarrollar estrategias de intervención adecuadas a cada persona, favoreciendo el desarrollo de un self más sano y relaciones más satisfactorias.

6. Bibliografía

- Aguilar Sandí, M. (2019). *Intervenciones psicoterapéuticas basadas en la teoría del apego*. Revista Cúpula, 33(1), 33–53.
- Ainsworth, M. D. S. (1967). *Infancy in Uganda: Infant care and the growth of love*. Baltimore: Johns Hopkins University Press.
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Walls, S. (1978). *Patterns of attachment: Assessed in the strange situation and at home*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Arriaga, X. (2025, junio). Attachment bonds: Understanding our closest relationships [Episode 335]. En *Speaking of Psychology*. American Psychological Association. <https://www.apa.org/news/podcasts/speaking-of-psychology/attachment-bonds>
- Barón, M. O., Zapiain, J. G., y Apodaca, P. (2002). Apego y satisfacción afectivo-sexual en la pareja. *Psicothema*, 14(2), 469-475.
- Bolaños, M. A. G., López, M. A. H., y Camacho, E. D. S. (2021). Apego y relación de pareja en jóvenes de 18 a 27 años. *Revista de psicología de la salud*, 9(1). doi.org/10.21134/pssa.v9i1.706
- Bowlby, J. (1958). The nature of the child's tie to his mother. *International Journal of Psychoanalysis*, 39, 350–373.
- Bowlby, J. (1982). *Attachment and loss* (Vol. 1, 2nd ed.: *Attachment*). New York, NY: Basic Books.
- Díaz-Loving, R., & Sánchez, R. (2004). *Psicología del amor: Una visión integral de la relación de pareja*. Porrúa.
- Fraley, R. C., & Shaver, P. R. (2000). Adult Romantic Attachment: Theoretical Developments, Emerging Controversies, and Unanswered Questions. *Review of General Psychology*, 4(2), 132–154. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.4.2.132>
- 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>

- Greenberg, L. S., Elliott, R., & Pos, A. (2015). La terapia focalizada en las emociones: una visión de conjunto. *Mentalización. Revista de psicoanálisis y psicoterapia*, 5(1-19).
- Grossmann, K. E., Grossmann, K., & Schwann, A. (1986). Capturing the wider view of attachment: A reanalysis of Ainsworth's strange situation. *Measuring emotions in infants and children*, 2, 124-171.
- Hazan, C. y Shaver, P.R. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and social Psychology*, 52, 511-524.
- Hesse, E. (1999). The Adult Attachment Interview: Historical and current perspectives. En: J. Cassidy & P. R. Shaver (Editores). *Handbook of Attachment: Theory, research and clinical applications*, pp. 395-433. New York: Guilford.
- La teoría del apego. (2017). PSISE: Psicólogos Infantiles Madrid. <https://psisemadrid.org/teoria-del-apego/>
- López Sánchez, F. (2015). Apego y relaciones amorosas. *INFORMACIÓ PSICOLÓGICA*, (82), 36–48. Recuperado a partir de <https://www.informaciopsicologica.info/revista/article/view/382>
- Main, M. (1990). Cross-Cultural Studies of Attachment Organization: Recent Studies, Changing Methodologies, and the Concept of Conditional Strategies. *Human Development*, 33(1), 48–61. <https://doi.org/10.1159/000276502>
- Main, M., y Solomon, J. (1990). Procedures for identifying infants as disorganized/disoriented during the Ainsworth Strange Situation. *Attachment in the preschool years: Theory, research, and intervention*, 1, 121-160.
- Marrone, M. (2001). *La teoría del apego: Un enfoque actual*. Editorial Psimática.
- Mateu-Mollá, J. (2019). *Terapia centrada en esquemas: Qué es y cómo funciona*. Psicología y Mente. <https://psicologiaymente.com/clinica/terapia-centrada-esquemas>
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2003). The Attachment Behavioral System In Adulthood: Activation, Psychodynamics, And Interpersonal Processes. In *Advances in Experimental Social Psychology* (pp. 53–152). Elsevier. [https://doi.org/10.1016/s0065-2601\(03\)01002-5](https://doi.org/10.1016/s0065-2601(03)01002-5)

- Palmer, C. (2019). How close relationships help us thrive. *Monitor on Psychology*, 50(11).
<https://www.apa.org/monitor/2019/12/relationships-thrive>
- Pérez-Aranda, G. I., Peralta-López, V., Estrada-Carmona, S., García-Reyes, L., y Tuz-Sierra, M. Á. Á. (2019). Estilos de apego en la relación de pareja de hombres y mujeres en la adultez temprana y adultez media. *Calidad de vida y salud*, 12(2).
- Perova, O. (2023, 13 de marzo). *Estilos de apego y relación de pareja*. Canvis Centro de Psicología. <https://www.canvis.es/estilos-de-apego-y-relacion-de-pareja/>
- Pollard, S. E., Riggs, S. A., & Hook, J. N. (2014). Mutual influences in adult romantic attachment, religious coping, and marital adjustment. *Journal of Family Psychology*, 28(5), 615–624. <https://doi.org/10.1037/a0036682>
- Repetur Safrany, K., y Quezada Len, A. (2005). Vínculo y desarrollo psicológico: la importancia de las relaciones tempranas. *Revista Digital Universitaria*, 6(11).
- Sánchez Quintero, S., & de la Vega, I. (2013). *Introducción al tratamiento basado en la mentalización para el trastorno límite de la personalidad*. *Acción Psicológica*, 10(1).
<https://doi.org/10.5944/ap.10.1.7030>
- Sanz, Y. (Anfitriona) & Reoyo, I. (Invitada). (2022, 4 de enero). *Tipos de apego: Qué son y cómo influyen en la edad adulta* (Ep. 65) [Episodio de podcast]. *Somos Estupendas*.
<https://open.spotify.com/episode/0OZH4nncqUVNuRq5fspmmx>
- Schuengel, C., & van IJzendoorn, M. H. (2001). Attachment in mental health institutions: A critical review of assumptions, clinical implications, and research strategies. *Attachment & Human Development*, 3(3), 304–323.
<https://doi.org/10.1080/14616730110096906>
- Seibert, A. C., & Kerns, K. A. (2009). *Attachment figures in middle childhood*. *International Journal of Behavioral Development*, 33(4), 347–355.
<https://doi.org/10.1177/0165025409103872>
- Simpson, J. A., & Steven Rholes, W. (2017). Adult Attachment, Stress, and Romantic Relationships. *Current opinion in psychology*, 13, 19–24.
<https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2016.04.006>

Sroufe, L. A., & Waters, E. (1977). Attachment as an organizational construct. *Child development*, 1184-1199.