



# Trabajo Fin de Grado

Estilos de apego y regulación emocional: una revisión sistemática

*Attachment styles and emotion regulation: a systematic review*

Autor/es

Sofía Sangrós Ordóñez

Director/es

Terebel Jiménez Gutiérrez

Grado en Psicología

2022



## **Resumen**

El apego es la capacidad para establecer relaciones de cercanía con otras personas y tiene cierta influencia en la regulación de las emociones. Lo cual es relevante para el desarrollo humano. La presente revisión sistemática pretende observar, desde una perspectiva actual, la relación entre los estilos de apego y las estrategias de regulación emocional empleadas. Para ello, se ha realizado una búsqueda bibliográfica en PubMed, Scopus y Web of Science, de artículos sobre la relación entre el apego y la regulación emocional, publicados durante los últimos diez años. Se han obtenido 1375 documentos, de ellos, 19 han sido seleccionados por cumplir con los criterios de inclusión establecidos. Posteriormente, se han analizado los resultados obtenidos. Los cuales, determinan que el apego seguro guarda relación con la regulación emocional adaptativa y las estrategias de reevaluación cognitiva y apoyo social. Por el contrario, los estilos de apego inseguro están relacionados con la desregulación emocional. Finalmente, a pesar de las limitaciones de esta revisión, sus resultados han sido útiles para ampliar los conocimientos sobre este tema, así como para encauzar futuras investigaciones.

**Palabras clave:** Estilos de apego, estrategias de regulación emocional, revisión sistemática.

## **Abstract**

Attachment is the ability to establish close relationships with other people and it has influence on emotion regulation. Which is relevant to human development. This systematic review aims to observe, from a current perspective, the relationship between attachment styles and emotion regulation strategies. For this, a bibliographic search was carried out in PubMed, Scopus and Web of Science, of articles on the relationship between attachment and emotion regulation, published during the last ten years. 1375 documents have been obtained, of which 19 have been selected for meeting the established inclusion criteria. Then, the results obtained have been analyzed. Which determine that secure attachment is related to adaptive emotional regulation and cognitive reappraisal strategies and social support. In contrast, insecure attachment styles are related to emotional dysregulation. Finally, despite the limitations of this review, these results have been useful to expand knowledge on this topic, as well as to guide future research.

Key words: Attachment styles, emotion regulation strategies, systematic review.

## Introducción

John Bowlby en la Teoría del apego, define el apego como “la tendencia que tienen los seres humanos para crear fuertes lazos afectivos con determinadas personas en particular” (Bowlby, 1973, citado en Marrone et al., 2001). A su vez, se define la conducta de apego como “cualquier forma de comportamiento que hace que una persona alcance o conserve proximidad con respecto a otro individuo diferenciado y preferido” (Bowlby, 1993, citado en Sanchís-Cordellat, 2008). Esta teoría, además de por Bowlby, fue desarrollada por su discípula Mary Ainsworth. Quien completó el concepto de apego, con la definición de figura de apego. Esta, hace referencia a la persona sobre la que el niño o niña establece una base segura para poder explorar el mundo a su alrededor (Bowlby y Ainsworth, 2013), la cual, por lo general, es la madre o principal cuidador del pequeño. Todo ello, le permitió investigar cómo era el vínculo que los infantes tenían con sus cuidadores, en base a la confianza entre ambos, desarrollando una forma de evaluarlo, mediante el procedimiento de observación conocido como la situación extraña.

Estas investigaciones, permitieron a Ainsworth categorizar el apego de acuerdo a distintos tipos, dependiendo de cómo es el comportamiento del niño cuando este se separa de la figura de apego y se encuentra solo ante un entorno y una situación desconocidos, y también, cómo reacciona ante el reencuentro con la madre (Shaver y Mikulincer, 2009). De este modo se diferenció el apego seguro de aquellos denominados inseguros, los cuales se clasifican en evitativo, caracterizado por mostrar indiferencia ante la figura de apego; el ambivalente, los niños con este apego alternan entre la necesidad de proximidad con la madre y el rechazo hacia esta; y, por último, el desorganizado, cuyo patrón de comportamiento es inestable (para una descripción detallada de los estilos de apego en niños ver Goldberg et al., 1995).

Sin embargo, no puede limitarse la definición de apego únicamente a la infancia, pues, los lazos afectivos creados por la persona en el resto de relaciones que esta desarrolla a lo largo de su vida, también se encuentran dentro de este concepto. Las cuales, se verán influidas por el primer vínculo que el niño crea, es decir, el apego desarrollado durante los dos primeros años de vida será un precedente para futuras relaciones. No obstante, a pesar de la estabilidad y complejidad de este proceso, en ocasiones puede modificarse, bien, mediante la exposición repetida a vivencias distintas

a las aprendidas o, bien, a través de un proceso de intervención terapéutica en el que se aprenden nuevos esquemas y procesos para relacionarse con los otros (Galán, 2019, citado en Bueno, 2020).

Del mismo modo que el apego en la infancia se clasifica en cuatro categorías, el tipo de vínculo que los adultos desarrollan en sus relaciones también se divide en cuatro estilos. Así pues, por un lado, se encuentra el apego seguro y, por otro, el inseguro. Este último, puede dividirse en apego preocupado o ansioso, en apego separado o, por último, en temeroso o evitativo (para una descripción más completa de los estilos de apego en la adultez véase Bartholomew y Shaver, 1998). La presente clasificación fue elaborada por Bartholomew en 1990 (citado en Bartholomew y Shaver, 1998) y se basa en dos dimensiones para explicar esta categorización. La primera de ellas, según indican estos autores, es la percepción que la persona tiene de sí misma como merecedora de amor o no. La segunda, tal y como señalan los mismos, consiste en la visión que el individuo tiene de la otra persona, es decir, si el resto de individuos responderán con afecto y cariño o no.

Por tanto, el estilo de apego desarrollado en la infancia está relacionado con el del adulto. Sin embargo, el apego no solo es relevante en las relaciones sociales de la persona y en lo referente a estas, como el sentimiento de seguridad o las relaciones sexuales (Shaver y Mikulincer, 2009), sino que puede predecir el desarrollo de otros factores fundamentales para el bienestar del adulto. Algunos de éstos ya fueron señalados por Bowlby, como, por ejemplo, el desarrollo de la personalidad y el bienestar psicológico del individuo (Brumariu, 2015). Además, este concepto, también influye en los procesos motivacionales de la persona (Shaver y Mikulincer, 2009), así como en las emociones. Puesto que, tal y como señalan Ferraro y Taylor (2021) el estilo de apego desarrollado en los primeros años de la infancia tiene cierta influencia en la regulación de las emociones en la edad adulta.

El concepto de regulación emocional hace referencia al manejo, gestión y expresión de las emociones (Gross, 2008). De esta forma, la regulación emocional es la encargada de supervisar, evaluar y modificar las reacciones y acciones que provoca una emoción (Thompson, 1994). A su vez, este proceso incluye la organización de diversos sistemas y componentes; tanto internos, por ejemplo, neurofisiológicos o cognitivos; como comportamentales, es decir, gestos faciales, expresiones verbales o acciones; y sociales, por ejemplo, culturales, contextuales, de motivación personal, de metas, en

relación a los otros, etc. (Zeman et al., 2006). Pero, tal y como señalan los autores anteriores en 2006, para el manejo de todos estos mecanismos es necesario un conjunto de habilidades y estrategias, las cuales se adquieren y desarrollan a través de la interacción con el medio, es decir, requieren de un aprendizaje. El cual, según los mismos autores, comienza en los primeros meses de vida de la persona y continúa desarrollándose y aumentando su complejidad y manejo, así como adaptándose a las circunstancias y al contexto, a medida que el individuo evoluciona.

Sin embargo, como indican Zeman et al. (2006), estas pueden ser adaptativas o no para la vida de la persona y para el contexto en el que se llevan a cabo. Además, su categorización, debido a la amplitud del concepto y a que engloba varios procesos (Kinkead-Boutin et al., 2011), es compleja. Lo que conlleva que existan varias clasificaciones para las estrategias de gestión de las emociones (Jimeno y López, 2019). Una de ellas, es la que divide estos mecanismos en biológicos o internos de la propia persona, por un lado; y en ambientales o externos, por otro (Zeman et al., 2006). Así pues, dentro del primer grupo se encontraría la distracción conductual, la cual consiste en cambiar de actividad; la cognitiva, en la que se intenta modificar el foco de atención; y la reinterpretación del problema, con la que se trata de ver la situación que provoca la emoción desde otra perspectiva para buscar una solución. En el segundo grupo, estaría la modificación o selección del contexto y la búsqueda de apoyo social, tanto por parte de la familia como de los iguales.

Así pues, el manejo de las emociones también ha sido un tema estudiado y de gran importancia para el desarrollo y bienestar del individuo. Pues, está demostrado que una mala regulación emocional guarda relación con el desarrollo de varios trastornos mentales, principalmente los trastornos de ansiedad, de la conducta alimentaria y de la personalidad (Ferraro y Taylor, 2021). Además, tal y como se ha mencionado anteriormente, hay estudios que demuestran la influencia del apego sobre la regulación emocional. En esta línea, existen investigaciones que defienden que las personas con un apego seguro emplean estrategias de regulación emocional adaptativas, lo que en parte se debe a que toman a sus principales figuras de apego como referencia (Brumariu, 2015), así como a otros factores. Por el contrario, y tal y como señala esta autora en 2015, en los individuos cuyo apego es inseguro su manejo emocional es más desadaptativo.

Sin embargo, a pesar del amplio desarrollo de estos dos constructos y de la relación teórica entre ambos, la disponibilidad de documentos que analicen la relación entre los estilos de apego y las estrategias de regulación emocional desde una perspectiva actual y agrupando los resultados obtenidos para ambas variables durante diferentes etapas del desarrollo humano es escasa. Por tanto, el objetivo principal de esta revisión sistemática es conocer la evidencia empírica más actual acerca de la relación existente entre los estilos de apego desarrollados en la infancia y las estrategias de regulación emocional empleadas, tanto en la adolescencia como en la edad adulta, así como analizar posibles diferencias en esta relación en diferentes momentos del ciclo vital.

## Método

### Estrategia de búsqueda

La realización de la presente revisión sistemática se ha llevado a cabo siguiendo el protocolo de revisión de la declaración PRISMA (Urrútia y Bonfill, 2010). Con ello se pretende obtener una búsqueda de calidad y detallada que permita expresar de forma clara y concisa qué métodos y criterios se han seguido para obtener los artículos analizados en el presente estudio. Para ello, se ha llevado a cabo una búsqueda bibliográfica durante el mes de abril de 2022. Se han buscado artículos publicados en los últimos 10 años, en lengua inglesa o castellana, en las siguientes bases de datos online: PubMed, Scopus y Web of Science, utilizando los términos “attachment styles” AND “emotion regulation” OR “attachment types” AND “emotional dysregulation” OR “child development” AND “emotional management”.

### Criterios de inclusión y exclusión

Los criterios de inclusión empleados para seleccionar la muestra de artículos que componen esta revisión han sido los siguientes: (1) artículos empíricos cuyo objetivo principal es relacionar el apego y la regulación emocional; (2) estudios en los que los participantes que componen la muestra no tienen como requisito padecer algún trastorno mental; (3) artículos que se corresponden con estudios cuantitativos primarios, es decir, investigaciones empíricas cuyos datos han sido recogidos de forma cuantificable y expresamente para la realización del estudio y (4) artículos escritos en lengua inglesa o castellana. Los criterios de exclusión son: (1) artículos cuyo objetivo principal no es el estudio de la relación entre apego y regulación emocional; (2) estudios en los que sus

participantes tenían como requisito padecer algún trastorno mental; (3) estudios secundarios como revisiones sistemáticas, literarias y metaanálisis, entre otros, así como los estudios cualitativos y (4) artículos escritos en otro idioma distinto del inglés o el castellano.

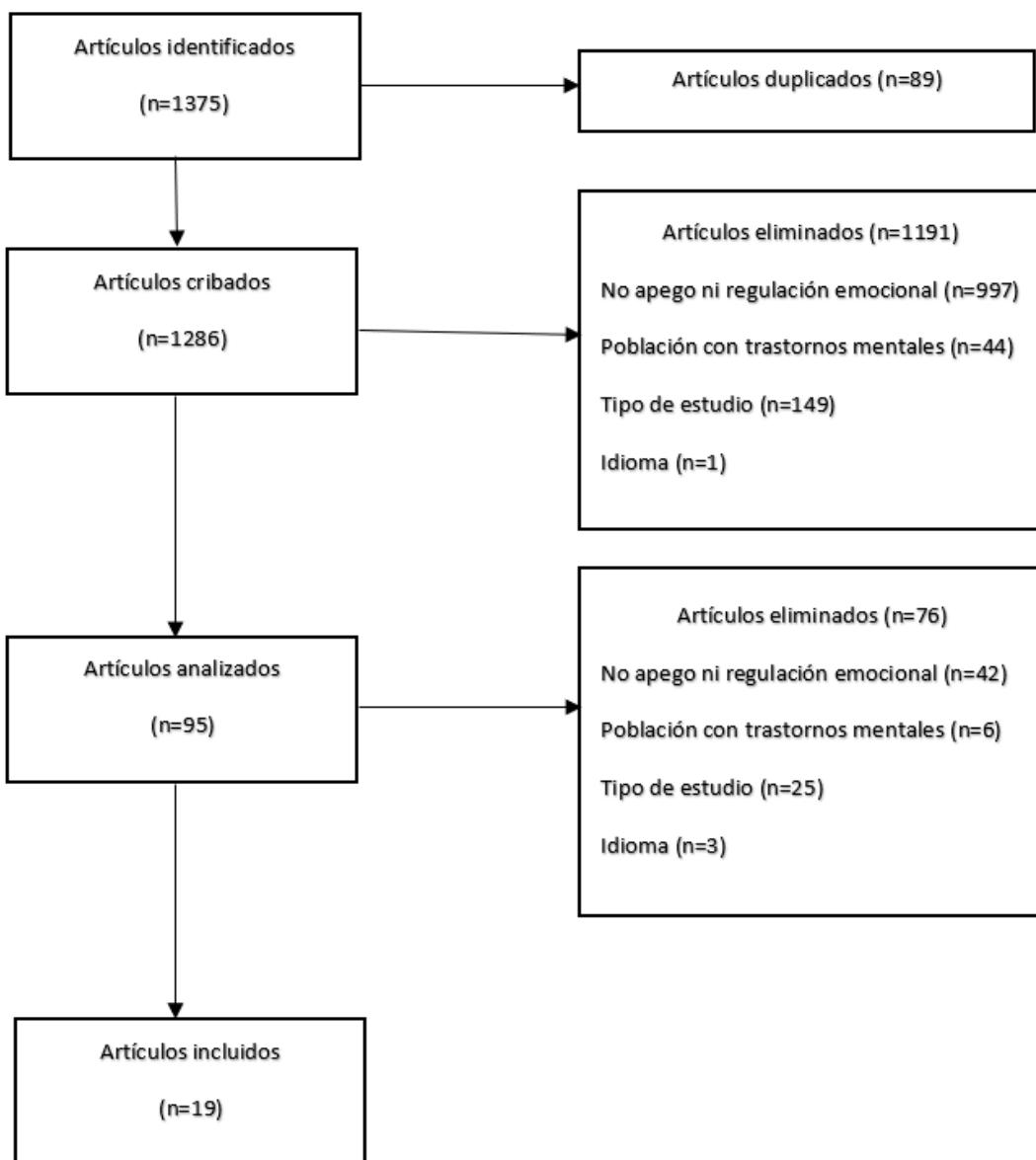
### **Selección de estudios y extracción de los datos**

Tras la búsqueda y selección de artículos en las bases de datos mencionadas y siguiendo los métodos y criterios indicados anteriormente, se obtuvieron un total de 1375 artículos, de ellos, 914 pertenecían a la web de búsqueda Scopus, 317 a Web of Science (WOS) y 114 a la base de datos Pubmed. Del total de referencias obtenidas se eliminaron 89, ya que estaban duplicadas. Así pues, el resultado fue una muestra de 1286 documentos. Posteriormente, se realizó un cribado teniendo en cuenta los criterios de inclusión y exclusión que aparecen en el apartado anterior. De este modo, tras hacer una lectura de los títulos de los documentos y de las palabras clave, se descartaron 1191 documentos. Ya que, de ellos, 997 no cumplían con el objetivo principal de relacionar las variables de apego y regulación emocional; 44 estaban basados en investigaciones cuya población padecía algún trastorno mental; 149 se correspondían a otro tipo de estudios, como metaanálisis o revisiones; y, por último, 1 artículo fue eliminado por estar redactado en portugués.

Finalmente, se analizaron los resúmenes y textos de 95 documentos, de los cuales se eliminaron 76 por no cumplir con los criterios de inclusión necesarios: 42 de ellos no relacionaban las variables de apego ni regulación emocional entre sí, la población de 6 tenía como requisito padecer algún trastorno mental, 25 no eran estudios primarios ni cuantitativos y, 3 estaban escritos en otro idioma. Así pues, finalmente, se seleccionaron 19 artículos por cumplir con todos los criterios. En la Figura 1 se representa el proceso de selección en un diagrama de flujo.

A continuación, de la muestra obtenida se extrajo la información requerida para su análisis. Es decir, el autor y año de publicación del documento, los principales datos sobre la muestra de participantes de cada estudio, las variables analizadas, los instrumentos utilizados para ello y los principales resultados obtenidos. Para finalizar, se evalúo la calidad de los artículos mediante la Mixed Methods Appraisal Tool (MMAT) (Hong et al., 2018). Esta herramienta permite evaluar 5 tipos distintos de artículos, en función de si se trata de estudios cualitativos, cuantitativos o mixtos. A su

vez, dentro del grupo de estudios cuantitativos, estos pueden clasificarse en aleatorizados, no aleatorizados o descriptivos.



**Figura 1.** Diagrama de flujo de la búsqueda y selección de artículos

Para realizar esta evaluación de calidad, la MMAT cuenta con dos ítems comunes para todos los artículos, los cuales analizan si la pregunta de investigación es clara (S1) y si los datos obtenidos en la investigación responden a la cuestión planteada (S2). Si la respuesta para estas preguntas es “No” o “No se puede contestar” no es conveniente continuar con la evaluación pues los artículos no serán considerados de calidad. En la presente revisión se han seleccionado, en su mayoría, estudios cuantitativos no aleatorizados, así como, estudios aleatorizados. Por tanto, se evaluó la

calidad de estos documentos en función de los criterios indicados por la MMAT (ver Tabla 1).

**Tabla 1.** Tabla en la que aparece la evaluación de la calidad de los artículos mediante la MMAT, según el porcentaje de artículos de cada grupo de estudios que cumple con los ítems de este instrumento.

	S1	S2	Ítem 1	Ítem 2	Ítem 3	Ítem 4	Ítem 5
Estudios aleatorizados	100%	100%	67%	100%	100%	100%	100%
Estudios no aleatorizados	100%	100%	100%	100%	94%	88%	100%

Nota: S1 = claridad de la pregunta de investigación; S2 = los datos obtenidos responden a la pregunta de investigación. Para estudios aleatorizados: item 1 = el proceso de aleatorización se ha realizado correctamente y aparece explicado de forma clara y concisa en el documento, item 2 = los grupos del estudio son comparables entre sí, item 3 = los resultados que se presentan son completos, item 4 = los evaluadores desconocen los grupos en los que se divide el estudio y quién corresponde a cada uno, item 5 = los participantes se han adherido correctamente a la condición de estudio asignada a cada uno. Para estudios no aleatorizados: item 1= la muestra de participantes es representativa de la población y el artículo la describe claramente, item 2 = las mediciones que se realizan son las apropiadas para lo que se quiere observer, item 3 = los resultados que se presentan son completos, item 4 = se evalúan las variables contaminantes, item 5 = la investigación se ha llevado a cabo según lo previsto.

## Resultados

Tras la búsqueda y posterior selección de artículos siguiendo los métodos y criterios ya mencionados, se obtuvo un total de 19 artículos (los cuales están numerados y ordenados alfabéticamente en la Tabla 2 del Anexo, los números que aparecen entre paréntesis a lo largo de este texto hacen referencia a los artículos de esta muestra). Todos ellos analizan la relación entre los tipos de apego y la regulación emocional. Sin embargo, la mayoría de artículos obtenidos en esta revisión tienen en cuenta otras variables además de las ya mencionadas. Así pues, tres de ellos pretenden observar cómo influyen estos aspectos en el bienestar de la persona (3, 6, 11) y dos estudian la relación que estas variables tienen con el mindfulness o atención plena (9 y 10). Además, también se analizan otras cuestiones como los estilos parentales (1), la empatía (5, 17), la resiliencia (6), las autolesiones (7), los síntomas negativos provocados en la salud mental o física (8), el estrés (9), las estrategias de afrontamiento (14) y el afecto negativo (17). El resto de artículos, evalúan exclusivamente las variables de apego y

regulación emocional, así como las diferencias que pueden existir con respecto a ellas entre ambos sexos (2, 4, 10, 12, 13, 15, 16, 18 y 19).

La presente revisión pretende observar la relación entre los estilos de apego y las estrategias de regulación emocional empleadas a lo largo de las distintas etapas del ciclo vital. Así pues, de la muestra total de artículos, los participantes de dos de ellos son niños (1 y 2), los de otros dos son adolescentes (11 y 13), nueve pertenecen a estudiantes universitarios o adultos jóvenes (4, 5, 7, 8, 12, 13, 14, 15, 16, 19) y, ocho artículos, lo hacen con adultos (2, 3, 6, 8, 9, 10, 17, 18). Es importante señalar que tres artículos evalúan distintas etapas del ciclo vital en un mismo documento. De este modo, el primero de ellos realiza la investigación tanto en niños como en adultos, pues estudia a los padres y a sus hijos (2). La otra investigación consta de dos estudios, en el primero, la muestra es de jóvenes y en el otro, los participantes son adultos (8). Por último, el tercer estudio es una investigación longitudinal, por tanto, los mismos participantes realizan los cuestionarios en la adolescencia y en la juventud (13).

Además, otro aspecto relevante para la elección de los artículos es el tipo de estudio, en este caso, todos los que se incluyen en la presente revisión son primarios y cuantitativos, es decir, son investigaciones empíricas cuyos datos han sido recogidos para su estudio y, los cuales son medibles y cuantificables. A su vez, estos estudios también se clasifican en transversales o longitudinales. Todos ellos, pertenecen al primer grupo, a excepción de uno que es longitudinal (13). También, se dividen en estudios no aleatorizados (1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18 y 19) y aleatorizados (4, 10 y 17).

Respecto a los resultados de la evaluación de calidad de los artículos, como se puede observar en la Tabla 1 (que aparece anteriormente), se ha obtenido, en primer lugar, que todos los artículos de la muestra, independientemente del tipo de estudio, cumplen con los ítems S1 y S2, lo que ha permitido continuar revisando la calidad de estos. Así pues, en la categoría de estudios aleatorizados, los tres artículos de esta, ejecutan todos los ítems (2, 3, 4 y 5). A excepción del 1, que solo lo cumplen dos de los tres documentos. De otro modo, dentro del grupo de estudios no aleatorizados, todos los artículos desempeñan el criterio 1, el 2 y el 5. Mientras que el ítem 3 hay un artículo que no lo cumple y el 4 hay dos que tampoco. Por último, los datos más relevantes y los principales resultados obtenidos tras el análisis y evaluación de cada uno de los artículos

seleccionados que componen la muestra han sido agrupados y resumidos en la Tabla 2, (ver Anexo).

### **Estilos de apego y estrategias de regulación emocional en función de la edad y el sexo de los participantes**

En general, la mayoría de los estudios señalan que el apego seguro está relacionado con una regulación emocional más positiva. Es decir, las personas cuyo estilo de apego es seguro, manejan sus emociones de un modo más adaptativo que el resto. Por el contrario, los individuos con un apego inseguro tienden a presentar mayores dificultades en la regulación de sus emociones (1, 4, 8, 11, 12, 17, 18). Dentro de este concepto de apego inseguro se encuentran otros tres tipos como el evitativo, el separado y el ansioso. Especialmente, los individuos con este último tipo de apego son los que más complicaciones presentan en la gestión emocional y en el uso de estrategias para esta (4, 5, 8, 9, 10). Así pues, en función del tipo de apego que el individuo ha desarrollado, la relación de este con la regulación emocional es más o menos adaptativa, por tanto, sus estrategias también varían.

De un modo similar, la relación entre los estilos de apego y estas estrategias, también cambia dependiendo de la etapa del ciclo vital en la que se encuentra la persona. Así pues, si el apego que los niños y niñas tienen con sus padres es inseguro, los infantes desarrollan un apego ansioso o evitativo. Lo que se relaciona, en el primer caso con un mayor uso de estrategias orientadas a la emoción, además de un menor uso de estrategias orientadas a la tarea. O, en el segundo caso con un menor empleo de estrategias orientadas a la emoción, y, a su vez, con una menor búsqueda de apoyo social como forma de regular sus emociones (13, 15). Estas estrategias, perduran en la adolescencia y en la adultez. Además, el apego seguro en las personas adultas está relacionado con un mayor uso de la reevaluación cognitiva y con una menor supresión de sus emociones. Los individuos cuyo apego es separado también tienden a emplear más la reevaluación cognitiva y menos la supresión emocional. Por el contrario, el apego evitativo está relacionado con una mayor supresión de las emociones y con una menor reevaluación cognitiva, por tanto, las personas con este tipo de apego tienden a expresar menos sus emociones que el resto. El apego ansioso tampoco guarda relación con el uso de la supresión emocional (3, 4, 6, 14, 17, 19).

La estrategia de búsqueda de apoyo social, mencionada previamente, también está relacionada con los individuos que tienen un apego seguro o ansioso, es decir, la

utilizan en mayor medida los adultos con estos tipos de apego. Pero, no las personas cuyos apegos son evitativo o separado (13, 14, 15). A su vez, existe una relación entre los individuos con apego seguro o separado y el hecho de prestar mayor atención a sus emociones. Por el contrario, los adultos con apego evitativo suelen presentar una menor conciencia emocional, es decir, las personas con este tipo de apego no tienden a reflexionar sobre cómo se sienten ni perciben sus emociones. Los individuos con este estilo de apego tampoco suelen aceptar sus emociones ni tienen una visión clara de cómo las sienten. Del mismo modo, las personas que tienen un apego ansioso, al igual que aquellas con evitativo, guardan menos relación con las estrategias de aceptación y claridad emocional. Además, los individuos con apego ansioso tienden a identificar menos sus emociones y a ser más impulsivos, por tanto, su control es menor. Todo ello, provoca que las personas con apego ansioso sean las que más dificultades presentan en el manejo de sus emociones, es decir, el apego ansioso está relacionado con una mayor desregulación emocional (5, 12, 14, 18).

Por último, cabe señalar que existen ciertas diferencias entre sexos. Así pues, el estilo de apego predominante en las niñas es el seguro (2). Por tanto, en el futuro el estilo de apego mayoritario en las mujeres también es el seguro además del ansioso, mientras que los hombres presentan más apego evitativo y separado. Por ello, las mujeres suelen ser más conscientes de sus emociones (12), mientras que los hombres tienden a emplear más la supresión emocional (6). Sin embargo, el estilo de apego ansioso en hombres está relacionado con una mayor expresión de sus emociones, especialmente de aquellas que son desagradables, en comparación con las mujeres que también tienen este tipo de apego (19).

### **Apego y regulación emocional como predictores de otras variables**

Algunos de los artículos que componen la muestra, además de estudiar el apego y la regulación emocional analizan otras variables y la relación existente entre ellas. De este modo, podría decirse que los estilos de apego inseguro y la relación que guardan con las dificultades en la regulación emocional actúan como predictores de la presencia de síntomas negativos en la salud física y mental de la persona (8). También, guardan relación con una menor actividad sexual (16). Además, las personas con este tipo de apego y las complicaciones que provoca en la gestión de las emociones, llevan a cabo más conductas autolesivas (7). Por el contrario, los individuos con apego evitativo o

separado al mostrar mayor supresión de sus emociones, están relacionados con una menor empatía (6).

Cabe destacar que el apego y la regulación emocional, también actúan como predictores del mindfulness o atención plena. Pues, se observa que las personas con apego ansioso y la dificultad que estas tienen en la gestión de sus emociones, tienden a presentar una menor atención plena. Por el contrario, las personas con apego seguro regulan mejor sus emociones y tienen mayor capacidad para el mindfulness (9, 10). Del mismo modo, el apego y la regulación emocional también pueden predecir el bienestar de la persona, aunque, hay diferencias en función de si el estilo de apego analizado es entre padres e hijos o entre los miembros de una relación romántica. Así pues, por un lado, los adolescentes con un apego seguro hacia sus padres, al regular mejor sus emociones, tienden a presentar índices más altos de bienestar psicológico. Respecto al apego en las relaciones románticas, si este es evitativo está relacionado con mayor supresión emocional lo que implica un menor bienestar en la persona y, a su vez, una menor expresión emocional por parte del otro y menor bienestar en la pareja. Por su parte, el apego ansioso conlleva una mayor expresión emocional en la persona, pero mayor supresión en la pareja y, por ello, menor bienestar en ambos (3, 6, 11).

## **Discusión**

Con la presente revisión sistemática se pretendía conocer la relación existente entre los estilos de apego desarrollados en la infancia y las estrategias de regulación emocional empleadas, tanto en la adolescencia como en la edad adulta. A su vez, se buscaba observar posibles diferencias en esta relación a lo largo de los distintos momentos del ciclo vital de las personas. De acuerdo a estos objetivos, investigaciones previas ya mencionadas con anterioridad en este documento, señalan que el estilo de apego desarrollado en la infancia está relacionado con el estilo de apego que la persona ha generado en el futuro (Shaver y Mikulincer, 2009). Además, Brumariu (2015) defiende que el estilo de apego también guarda relación con las estrategias de regulación emocional utilizadas por cada individuo. Ambas conclusiones, han sido confirmadas a través de los resultados obtenidos en esta revisión.

Cabe destacar que los datos que se han obtenido, no solo corroboran que existe una relación entre los estilos de apego desarrollados por la persona y las estrategias para la gestión emocional que esta utiliza, sino que, además, indican cuáles son algunas de estas estrategias empleadas en función del apego desarrollado, como, por ejemplo, la

reevaluación cognitiva, la supresión emocional o el apoyo social, entre otras. Lo cual es novedoso y contribuye a ampliar los conocimientos sobre la relación entre ambas variables. A su vez, también se han obtenido evidencias de la relación entre estos dos conceptos y su papel en el bienestar psicológico de la persona, algo que ya señalaba Brumariu en 2015. Este último aspecto, no era uno de los objetivos planteados para esta revisión, sin embargo, ha resultado de utilidad y ha abierto la línea para futuras investigaciones.

No obstante, también se han observado ciertas cuestiones metodológicas que limitan el alcance y generalización de los resultados. Debido a que la casi totalidad de los estudios seleccionados para esta revisión son transversales, no puede hablarse de causalidad, ni, por tanto, de influencia entre los estilos de apego y las estrategias de regulación emocional. Lo cual, implica que se debe continuar ahondando en este tema utilizando estudios longitudinales. Además, el segundo objetivo planteado no se ha podido alcanzar. Esto es debido a que, aunque se han obtenido estudios variados en lo referente a la edad de sus participantes, esta distribución no ha sido equitativa. Es decir, no se han conseguido suficientes investigaciones cuyos participantes se encontraban en la adolescencia. Por tanto, no se ha podido observar de forma clara si existen diferencias en la relación entre estilos de apego y estrategias de regulación emocional, en función de la etapa del desarrollo en la que se encuentra la persona.

De forma similar, la muestra de participantes de la mayoría de estudios es femenina, es decir, en muchas de las investigaciones la representación masculina es escasa, lo que ha podido suponer un sesgo en los resultados obtenidos. A su vez, ha limitado la posibilidad de establecer diferencias entre sexos en lo referente a las variables estudiadas. Lo cual, aunque no era uno de los objetivos de esta revisión, podía resultar de utilidad. Además, la heterogeneidad de las estrategias de regulación emocional evaluadas en los estudios, ha provocado que la comparación y agrupación de los resultados obtenidos sea más compleja. Otra de las limitaciones encontrada en esta revisión es que solo se contaba con un evaluador para realizar las tareas de cribado y selección de los estudios analizados e incluidos en la muestra, cuando lo recomendable es que haya dos evaluadores. Por último, añadir que la búsqueda de artículos exclusivamente en inglés y castellano, también ha limitado la muestra de estudios obtenida.

Para concluir, puede decirse que, a pesar de las limitaciones previamente señaladas. Esta revisión ha resultado útil, pues ha permitido agrupar las principales evidencias de la relación existente entre los estilos de apego y las estrategias de regulación emocional. Además, ha sido de utilidad para orientar posibles investigaciones futuras. Ya que, tanto el apego como la regulación emocional son conceptos de gran relevancia para el desarrollo y bienestar humanos y un mal funcionamiento de estos, implica la aparición de otras posibles problemáticas, algo que podría prevenirse o tratarse con un mayor estudio de ellos. Por tanto, es necesario continuar con la investigación del apego y la regulación emocional desde una perspectiva longitudinal que permita establecer causalidad entre ambas, así como tener en cuenta otras variables como, la edad y el sexo de los participantes, para, de este modo, poder ampliar los resultados obtenidos en el presente documento.

### **Referencias**

- Agbaria, Q., Mahamid, F., & Veronese, G. (2021). The association between attachment patterns and parenting styles with emotion regulation among Palestinian preschoolers. *Sage Open*, 11. <https://doi.org/10.1177/2158244021989624>
- Ahmetoglu, E., Ilhan Ildiz, G., Acar, I. H., & Encinger, A. (2018). Children's emotion regulation and attachment to parents: Parental emotion socialization as a moderator. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 46(6), 969-984.
- Bartholomew, K., & Shaver, P. R. (1998). Methods of assessing adult attachment. From J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.). *Attachment Theory and Close Relationships* (pp. 25-45). New York: Guilford Press.
- Brandão, T., Matias, M., Ferreira, T., Vieira, J., Schulz, M. S., & Matos, P. M. (2020). Attachment, emotion regulation, and well-being in couples: Intrapersonal and interpersonal associations. *Journal of Personality*, 88(4), 748-761.
- Bowlby, J., & Ainsworth, M. (2013). The origins of attachment theory. *Attachment Theory: Social, Developmental and Clinical Perspectives*, 45(28), 759-775.
- Brumariu, L. E. (2015). Parent-child attachment and emotion regulation. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 2015(148), 31-45.
- Bueno, S. B. (2020). Teoría del apego en la práctica clínica: Revisión teórica y recomendaciones. *Revista de Psicoterapia*, 31(116), 169-189.

- Clear, S. J., & Zimmer-Gembeck, M. J. (2017). Associations between attachment and emotion-specific emotion regulation with and without relationship insecurity priming. *International Journal of Behavioral Development*, 41(1), 64-73.
- Ferraro, I. K., & Taylor, A. M. (2021). Adult attachment styles and emotional regulation: The role of interoceptive awareness and alexithymia. *Personality and Individual Differences*, 173. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.110641>
- Goldberg, S., Muir, R., & Kerry, J. (Eds.). (1995). *Attachment Theory: Social, Developmental and Clinical Perspectives*. Hillsdale.
- Gross, J. J. (2008). Emotion regulation. *Handbook of Emotions*, 3(3), 497-513.
- Henschel, S., Nandrino, J. L., & Doba, K. (2020). Emotion regulation and empathic abilities in young adults: The role of attachment styles. *Personality and Individual Differences*, 156. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109763>
- Hong Q. N., Pluye P., Fàbregues S., Bartlett G., Boardman F., Cargo M., Dagenais P., Gagnon M-P., Griffiths F., Nicolau B., O'Cathain A., Rousseau M-C., Vedel I. Mixed Methods Appraisal Tool (MMAT), version 2018. Registration of Copyright (#1148552), Canadian Intellectual Property Office, Industry Canada.
- Jimeno, A. P., y López, S. C. (2019). Regulación emocional y afrontamiento: Aproximación conceptual y estrategias. *Revista Mexicana de Psicología*, 36(1), 74-83.
- Karreman, A., & Vingerhoets, A. J. (2012). Attachment and well-being: The mediating role of emotion regulation and resilience. *Personality and Individual Differences*, 53(7), 821-826.
- Kharsati, N., & Bhola, P. (2016). Self-injurious behavior, emotion regulation, and attachment styles among college students in India. *Industrial Psychiatry Journal*, 25(1), 23-28.
- Kinkead-Boutin, A. P., Garrido-Rojas, L., y Uribe-Ortiz, N. (2011). *Modalidades Evaluativas en la Regulación Emocional: Aproximaciones Actuales*.
- Lewczuk, K., Kobylińska, D., Marchlewska, M., Krysztofiak, M., Glica, A., & Moiseeva, V. (2021). Adult attachment and health symptoms: The mediating role of emotion regulation difficulties. *Current Psychology*, 40(4), 1720-1733.
- Marrone, M., Diamond, N., y Juri, L. (2001). *La Teoría del Apego: un Enfoque Actual* (pp. 103-132). Madrid: Psimática.
- McDonald, H. M., Sherman, K. A., Petocz, P., Kangas, M., Grant, K. A., & Kasparian, N. A. (2016). Mindfulness and the experience of psychological distress: The mediating effects of emotion regulation and attachment anxiety. *Mindfulness*, 7(4), 799-808.

- Melen, S., Pepping, C. A., & O'Donovan, A. (2017). Social foundations of mindfulness: Priming attachment anxiety reduces emotion regulation and mindful attention. *Mindfulness*, 8(1), 136-143.
- Mónaco, E., Schoeps, K., & Montoya-Castilla, I. (2019). Attachment styles and well-being in adolescents: How does emotional development affect this relationship?. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16.
- <https://doi.org/10.3390/ijerph16142554>
- Ozeren, G. S. (2022). The correlation between emotion regulation and attachment styles in undergraduates. *Perspectives in Psychiatric Care*, 58(2), 482-490.
- Pascuzzo, K., Cyr, C., & Moss, E. (2013). Longitudinal association between adolescent attachment, adult romantic attachment, and emotion regulation strategies. *Attachment & Human Development*, 15(1), 83-103.
- Prosen, S., & Vitulić, H. S. (2016). Emotion regulation and coping strategies in pedagogical students with different attachment styles. *Japanese Psychological Research*, 58(4), 355-366.
- Prosen, S., & Vitulić, H. S. (2018). Attachment styles and emotion regulation in students of pedagogical and non-pedagogical studies. *Ceskoslovenska Psychologie*, 62(4), 382-395.
- Sanchis-Cordellat, F. (2008). Apego, acontecimientos vitales y depresión en una muestra de adolescentes [Tesis doctoral, Universitat Ramon Llull]. Repositorio TDX.
- <https://www.tdx.cat/handle/10803/9262#page=1>
- Shaver, P. R., & Mikulincer, M. (2009). Attachment styles. From M. R. Leary, & R. H. Hoyle (Eds.). *Handbook of Individual Differences in Social Behavior* (pp. 62-81). Guilford Press.
- Stroud, C. B., Hershenberg, R., Cardenas, S., Greiter, E., & Richmond, M. (2016). US college students' sexual activity: The unique and interactive effects of emotion regulation difficulties and attachment style. *International Journal of Sexual Health*, 28(1), 37-49.
- Troyer, D., & Greitemeyer, T. (2018). The impact of attachment orientations on empathy in adults: Considering the mediating role of emotion regulation strategies and negative affectivity. *Personality and Individual Differences*, 122, 198-205.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2), 25-52.
- Urrútia, G., y Bonfill, X. (2010). Declaración PRISMA: Una propuesta para mejorar la publicación de revisiones sistemáticas y metaanálisis. *Medicina Clínica*, 135(11), 507-511.

Velotti, P., D'Aguanno, M., De Campora, G., Di Francescantonio, S., Garofalo, C., Giromini, L., ... & Zavattini, G. C. (2016). Gender moderates the relationship between attachment insecurities and emotion dysregulation. *South African Journal of Psychology*, 46(2), 191-202.

Winterheld, H. A. (2016). Calibrating use of emotion regulation strategies to the relationship context: An attachment perspective. *Journal of Personality*, 84(3), 369-380.

Zeman, J., Cassano, M., Perry-Parrish, C., & Stegall, S. (2006). Emotion regulation in children and adolescents. *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics*, 27(2), 155-168.

## Anexo

**Tabla 2.** Tabla en la que aparecen los artículos que componen la muestra de esta revisión, ordenados alfabéticamente y numerados, y resumen de la información más relevante extraída de estos.

Autores, año y país	Diseño del estudio	Características de la muestra	Variables	Instrumentos de evaluación	Resultados
1) Agbaria et al. (2021) Palestina	Estudio empírico, cuantitativo, transversal, no aleatorizado.	N=150  Rango de edad niños=3-4 años  Rango de edad madres=20-50 años	Apego, regulación emocional (RE) y estilos parentales.	Parenting Style Questionnaire, ERC y AQSQ (traducidos al árabe).	Correlación positiva significativa entre el apego seguro y la RE.
2) Ahmetoglu et al. (2018) Turquía	Estudio empírico, cuantitativo, transversal, no aleatorizado.	N=78 (29 niñas, 49 niños)  Rango de edad=5-7 años	Apego, RE y empleo de las emociones en la socialización de los padres.	DSCT, ERC y CCNES.	Las niñas muestran más apego seguro que los niños.
3) Brandao et al. (2020) Portugal	Estudio empírico, cuantitativo, transversal, no aleatorizado.	N=238 (50% mujeres, 50% hombres)  M=36 años mujeres  M=37 años hombres	Apego, RE y bienestar psicológico.	The Ryff Scale of Psychological Well-Being Revised, Experiences in Close Relationship-Relationship Structures Questionnaire, Stanford	En la persona, a mayor apego evitativo mayor supresión emocional y menor bienestar. En la pareja, a mayor apego evitativo menor bienestar

				Emotional Self-Efficacy Scale y ERQ (en versión portuguesa).	y expresión emocional en el otro. En la pareja, a mayor apego ansioso mayor expresión emocional de la persona, mayor supresión emocional en el otro y menor bienestar.
4)	Clear y Zimmer-Gembeck (2017). Australia.	Estudio empírico, cuantitativo, transversal, aleatorizado, inter-sujeto.	N=383 (202 mujeres, 181 hombres) Rango de edad=16-23	Apego y RE. Inventory.	El apego seguro contribuye a desarrollar una RE más adaptativa.
5)	Henschel et al. (2020) Francia.	Estudio empírico, cuantitativo, transversal, no aleatorizado.	N=168 (109 mujeres, 59 hombres) Rango de edad= 18-26	Apego, RE y empatía.	RSQ, DERS, CERQ e IRI. Las personas con apego ansioso presentan más dificultades de RE que aquellas con apego seguro o evitativo.
6)	Karreman y Vingerhoets (2012) Holanda.	Estudio empírico, cuantitativo, transversal, no aleatorizado.	N=632 (327 mujeres, 302 hombres) Rango de edad =16-67	Apego, RE, bienestar y resiliencia.	Attachment Styles Questionnaire, ERQ, RS-nl y WHO-Five well being. Personas con apego seguro y separado realizan más reevaluación cognitiva y tienen más resiliencia que el resto. Con el apego preocupado

					ocurre lo contrario.
7) Kharsati y Bhola (2016) India	Estudio empírico, cuantitativo, transversal, no aleatorizado.	N=470 (70% mujeres, 30% hombres) M=20.25 años	Autolesiones, apego y RE.	Sociodemographic questionnaire, Functional Assessment of Self-mutilation, Attachment Style Questionnaire y DERS.	A más conductas autolesivas, mayor apego ansioso y más dificultades en la RE.
8) Lewczuk et al. (2021) Polonia.	Estudio empírico, cuantitativo, transversal, no aleatorizado.	Estudio 1: N=191 (125 mujeres, 65 hombres, 1 no declaró su género) Rango de edad=18-33  Estudio 2: N=216 (107 mujeres, 109 hombres) Rango de edad=18-77	Apego inseguro, dificultades en la RE y síntomas negativos de salud física y mental.	ECR-R, SCL-27plus y DERS.	Tanto el apego ansioso como el evitativo son predictores de las dificultades en la RE y de la presencia de síntomas negativos en la salud física y mental.
9) McDonald et al. (2016) Australia.	Estudio empírico, cuantitativo, transversal, no aleatorizado.	N=402 (334 mujeres, 68 hombres) Rango de edad=a partir de 17 años	Apego, RE, mindfulness y distrés (depresión, ansiedad y estrés).	DASS-21, MAAS, DERS y ECR-R.	A mayor apego ansioso y dificultades en la RE, menor mindfulness y mayor distrés.
10) Melen et al.	Estudio empírico, cuantitativo, transversal,	N=117 (78 mujeres, 36	Apego inseguro, RE y	SAAM, MAAS-state y	El apego ansioso está relacionado con una

(2017)	aleatorizado, inter-sujeto.	hombres)	mindfulness.	NMR.	menor RE, lo que, a su vez, está relacionado con una menor atención plena (mindfulness).
E. E. U. U.		Rango de edad=16-56			
11) Mónaco et al. (2019) España.	Estudio empírico, cuantitativo, transversal, no aleatorizado.	N=1276 (689 mujeres, 587 hombres) Rango de edad = 12-15	Apego, competencias emocionales, síntomas somáticos, estrés, satisfacción con la vida y afecto.	IPPA, ESCQ-21, SCL, PSS-4, SWLS y SPANE (todos ellos en versión española).	Las competencias emocionales y el apego son variables importantes en el bienestar del adolescente.
12) Ozeren (2022) Turquía.	Estudio empírico, cuantitativo, transversal, no aleatorizado.	N=586 (72.5% mujeres, 27.5% hombres) Estudiantes universitarios.	Apego y RE.	RSQ y DERS.	A mayor dificultad en la RE, mayor apego inseguro y menor apego seguro.
13) Pascuzzo et al. (2013) Canadá.	Estudio empírico, cuantitativo, longitudinal, no aleatorizado.	N=56 (37 mujeres, 19 hombres) M=13.6 años (1 estudio) M=21.5 años (2 estudio)	Apego con ambos progenitores y en las relaciones románticas, RE y afrontamiento de situaciones estresantes.	IPPA, ECR y CISS.	A mayor apego inseguro con los padres, mayor apego ansioso en las relaciones de pareja en el futuro y mayor empleo de estrategias emocionales.
14) Prosen y Vitulic (2016)	Estudio empírico, cuantitativo, transversal,	N=242 (95% mujeres, 5% hombres)	Apego, RE y estrategias de afrontamiento	Relationship Questionnaire, ERSQ y la traducción eslovena	Estudiantes con apego separado y temeroso no utilizan la estrategia de

Eslovenia.	no aleatorizado.	Rango de edad=18-24	psicológico.	revisada del Ways of Coping Questionnaire.	RE de apoyo social y, estos últimos, emplean más la supresión emocional.
15) Prosen y Vitulic (2018) Eslovenia.	Estudio empírico, cuantitativo, transversal, no aleatorizado.	N=316 (94.6% mujeres en ed. Primaria, 98.7% mujeres en ed. Infantil y 87.3% mujeres en biología)  M=19.34 años en estudiantes de educación primaria  M=19.58 años en estudiantes de educación infantil  M=20.38 en estudiantes de biología	Apego y RE.	Relationship Questionnaire y ERSQ.	El tipo de apego mayoritario en todos los estudiantes es el seguro. La estrategia de RE más empleada es la selección y modificación de la situación.
16) Stroud et al. (2016) E. E. U. U.	Estudio empírico, cuantitativo, transversal, no aleatorizado.	N= 373 (61.7% mujeres, 38.1% hombres)  Estudiantes universitarios.	Apego, RE y actividad sexual.	Frecuencia con la que mantienen relaciones sexuales exclusivas o no, DERS, RAAS Y CES-D.	En las mujeres, mayor apego evitativo supone una menor actividad sexual, mediado por más

					dificultades en la RE.
17) Troyer y Greitemeyer (2018)	Estudio 1, diseño empírico, cuantitativo, transversal, no aleatorizado. Estudio 2, diseño empírico, cuantitativo, transversal, aleatorizado, inter-sujeto.	Estudio 1: N=148 (60 mujeres, 88 hombres) Rango de edad=18-71 Estudio 2: N=531 (445 mujeres, 86 hombres) Rango de edad=18-60	Apego, RE, afecto negativo y empatía.	Estudio 1: ASQ, BES y ERQ. Estudio 2: ECR-RD, BES, RSQ-10D y PANAS.	Las personas que tienen un apego seguro experimentan mayor empatía, debido a que usan la reevaluación cognitiva como estrategia de RE.
18) Velotti et al. (2016) Italia.	Estudio empírico, cuantitativo, transversal, no aleatorizado.	N=458 (50% mujeres, 50% hombres) M=31. 29 años para mujeres y 32.97 para hombres	Apego y RE.	DERS y ECR-R.	Los estilos de apego inseguro implican una mayor desregulación emocional.
19) Winterheld (2016) E. E. U. U.	Estudio empírico, cuantitativo, transversal, no aleatorizado.	N=192 (50% mujeres, 50% hombres) M= 23.18 años	Apego, RE, percepción de cercanía en la relación y comportamientos negativos de la pareja.	ERQ, AAQ, Perceptions of Negative Partner Behaviors y PRQC.	El apego seguro correlaciona positivamente con la reevaluación cognitiva y negativamente con la supresión emocional. El apego evitativo

---

correlaciona positivamente con la supresión emocional y negativamente con reevaluación cognitiva.

---