ESCUELA DE SALUD Y BIENESTAR

Tema:

LOS ESTILOS DE APEGO Y LA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS. REVISIÓN SISTEMÁTICA

Proyecto de investigación previo a la obtención del título de Licenciada en Psicología Clínica

Línea de Investigación:

SALUD INTEGRAL, DETERMINACIÓN SOCIAL Y DESARROLLO HUMANO

Autora:

Nayeli Estefanía Santos Brito

Directora:

Mg. Eddy Suyen Vargas Rivera

Ambato - Ecuador

Julio 2026

DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD Y RESPONSABILIDAD

Yo: **NAYELI ESTEFANÍA SANTOS BRITO**, con cédula de ciudadanía **0605804335**, autor del trabajo de graduación titulado: "LOS ESTILOS DE APEGO Y LA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS. REVISIÓN SISTEMÁTICA", previa a la obtención del título profesional de **LICENCIADA EN PSICOLOGÍA CLINICA**, en la escuela de **SALUD Y BIENESTAR**

1. Declaro tener pleno conocimiento de la obligación que tiene la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, de conformidad con el artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior, de entregar a la SENESCYT en formato digital una copia del referido trabajo de graduación para que sea integrado al Sistema Nacional de Información de la Educación Superior del Ecuador para su difusión pública respetando los derechos de autor.
2. Autorizo a la Pontificia Universidad Católica del Ecuador a difundir a través del sitio web de la Biblioteca de la PUCE Ambato, el referido trabajo de graduación, respetando las políticas de propiedad intelectual de la Universidad.

Ambato, junio 2026



Nayeli Estefanía Santos Brito

CC. 0605804335

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR

SEDE AMBATO

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO

Tema:

LOS ESTILOS DE APEGO Y LA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS. REVISION SISITEMÁTICA

Línea de Investigación:

SALUD INTEGRAL, DETERMINACIÓN SOCIAL Y DESARROLLO HUMANO.

Autora:

Nayeli Estefanía Santos Brito

Eddy Suyen Vargas Rivera, Dra. Mg. f._____

CC. 1802329779

CALIFICADOR

Paola Estefanía Salinas Aguilar, Ps. Cl. Mg. f._____

CALIFICADOR

Freddy Patricio Mayorga Valle, Dr. Esp. f._____

DIRECTOR DE LAS ESCUELAS DE SALUD Y BIENESTAR

Diego Gonzalo Coca Chanalata, Dr. Mg. f._____

PROSECRETARIO PUCE AMBATO

PUCE | AMBATO
PROSECRETARÍA

Ambato – Ecuador

Julio 2026

DEDICATORIA

A mis angelitos del cielo, mis abuelitos que me enseñaron a ser fuerte y determinada y que, a pesar de no estar junto a mí, me siguen cuidando e iluminando mi camino.

A mi madre que, con su amor y compresión, me enseño que es posible cumplir un sueño y que siempre esta ella para que yo pueda lograrlo.

A mi hermanita que me acompaño en noches de desvelo y también me distraía de los problemas con sus ocurrencias.

A mi padre que ha sido una persona incondicional durante este camino y siempre ha procurado cuidarme con amor y sostenerme

A mi segundo padre que se ha preocupado en cómo me siento y me ha dado herramientas para alcanzar esta meta

AGRADECIMIENTO

Al culminar el estudio, deseo expresar mi más sincero y profundo agradecimiento a las personas que amo y me han apoyado incondicionalmente en este proceso académico a mi familia y amigos dentro y fuera de la institución

Agradezco también profundamente a mi directora de tesis la Mg. Eddy Suyen Vargas Rivera por su orientación y rigor académico que ha enriquecido en el desarrollo de este trabajo investigativo.

RESUMEN

La presente investigación enfoca que las experiencias durante la infancia determinan patrones de comportamiento que influyen en la forma en que las personas establecen relaciones interpersonales y regulan sus emociones a lo largo de la vida. En este contexto, los estilos de apego constituyen un factor determinante en el desarrollo de la autorregulación emocional durante la etapa universitaria. Por ello, el presente estudio tiene como objetivo analizar la relación entre los estilos de apego y autorregulación emocional en estudiantes universitarios.

Se realizó mediante una revisión sistemática utilizando el método PRISMA mediante bases de datos científicas como Scopus, Pubmed, Scielo, Dialnet, Redalyc y Google Scholar, inicialmente se identificaron 732 registros. Sin embargo, con la aplicación de filtros de cribado y fase de elegibilidad con criterios de exclusión e inclusión expresados en el diagrama de flujo, se seleccionaron un total de 17 artículos finales.

Los datos encontrados identificaron la relación entre el apego seguro y la regulación emocional de manera positiva presentando un mejor manejo de emociones, bienestar psicológico y adaptación, por el contrario, los estilos de apego inseguros se relacionaron con dificultades en la regulación emocional presentando conductas desadaptativas como sensibilidad al rechazo, conductas adictivas y sintomatologías psicológicas como la ansiedad y la depresión en el contexto de estudiantes universitarios.

Palabras clave: estilos de apego, autorregulación emocional, regulación emocional, estudiantes universitarios

ABSTRACT

This research analyzes attachment styles and emotional self-regulation in university students, focusing on how secure attachment developed during childhood influences emotional self-regulation during the university stage as a protective factor. In contrast, insecure attachment in emerging adults prevents them from properly recognizing, managing, and expressing their emotions, leading to anxiety, isolation, and avoidance. Therefore, the study aims to analyze the relationship between attachment styles and emotional self-regulation in university students.

The study was conducted through a systematic review using the PRISMA method across scientific databases such as Scopus, PubMed, SciELO, Dialnet, Redalyc, and Google Scholar. Initially, 732 records were identified; however, after applying screening filters and an eligibility phase with the exclusion and inclusion criteria detailed in the flowchart, a total of 17 final articles were selected.

The findings identified a positive relationship between secure attachment and emotional regulation, showing better emotional management, psychological well-being, and adaptation. Conversely, insecure attachment styles were related to difficulties in emotional regulation, presenting maladaptive behaviors such as rejection sensitivity, addictive behaviors, and psychological symptoms like anxiety and depression.

Keywords: attachment styles, emotional self-regulation, emotion regulation, university students

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD Y RESPONSABILIDAD ii

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO iii

DEDICATORIA iv

AGRADECIMIENTO v

RESUMEN vi

ABSTRACT vii

INTRODUCCIÓN 1

CAPÍTULO I. ESTADO DEL ARTE Y LA PRÁCTICA 6

1.1. El apego 6

1.2. El apego en estudiantes universitarios 10

1.3. Regulación emocional 11

1.4. El apego y la regulación emocional 15

CAPÍTULO II. DISEÑO METODOLÓGICO 23

2.1. Diseño de la investigación 23

2.2. Fase de identificación 24

2.3. Fase de Cribado 26

2.4. Fase de elegibilidad 26

CAPÍTULO III. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN 29

3.1. Identificación de estudios 29

3.2. Principales características de los estudios incluidos 32

CONCLUSIONES 41

BIBLIOGRAFÍA 43

INTRODUCCIÓN

En el presente trabajo de investigación se abordó el tema los estilos de apego y la autorregulación en estudiantes universitarios. Según Papalia et al. (2015) refiere que Bowlby es el pionero en realizar la teoría donde observó la importancia del vínculo madre y él bebe, señalando que no es bueno separarlos sin gestionar un buen cuidado que lo sustituya. La teoría de apego explica tres aspectos básicos, primero los vínculos afectivos a edades tempranas, segundo como se establecen el vínculo con su cuidador y tercero las dinámicas relacionales futuras que tiene el individuo.

La teoría tiene un valor adaptativo dado que el vínculo desarrolla bienestar que se mantiene a lo largo de toda la vida. Los niños mayores y los adultos conservan conductas de apego que se presentan en situaciones de estrés o riesgo, por ello cuando se presentan emociones intensas tanto adultos como niños buscan figuras que las contengan o protejan. Durante la adultez, los vínculos de apego se mantienen relativamente estables y se manifiestan en relaciones afectivas, sociales y académicas, influyendo directamente en la gestión emocional y en la percepción de apoyo social (Bowlby, 2006).

En una investigación de Liu & Ma (2019) realizada en China titulada “La relación entre los estilos de apego de los adultos jóvenes y la sensibilidad al rechazo: el papel mediador de las dificultades en la regulación emocional” con una población de 373 estudiantes universitarios entre edades de 18 a 29 años con prevalencia en mujeres. El estudio pretende examinar las dificultades que median entre los estilos de apego y la sensibilidad al rechazo. En cuanto a los resultados, se encontró una relación negativa entre el apego seguro y las dificultades para regular emociones y por lo tanto presenta menor sensibilidad al rechazo.

Como afirma Colonnello et al. (2022) en un estudio realizado en Italia titulado “Ansiedad por apego y síntomas depresivos en estudiantes de medicina de pregrado: El papel mediador de las estrategias de regulación emocional” con una muestra de 267 estudiantes de medicina, cuyo objetivo fue analizar la relación entre las

dimensiones del apego y las dificultades en la regulación emocional mediante la aplicación de instrumentos estandarizados. Los resultados evidenciaron una asociación significativa entre el estilo de apego y las dificultades en la regulación emocional En este sentido, la conclusión más relevante del estudio resalta la importancia de considerar el estilo de apego en la población universitaria, así como la necesidad de promover el acceso a estrategias adecuadas de regulación emocional para favorecer su bienestar psicológico.

Según López (2020) mediante un estudio que se llevó a cabo un en España con el tema “Relación entre estilos de apego y regulación emocional”, con una muestra de 607 participantes, con el objetivo de analizar la relación entre los estilos de apego y la regulación emocional. En el cual aplicaron cuestionarios para medir ambas variables. Los resultados demostraron la correlación, y destacaron una mayor prevalencia de dificultades en la regulación emocional asociada a los estilos de apego inseguros, en especial el evitativo y el ansioso. En consecuencia, el estudio concluyo que los estilos de apego influyeron principalmente en la forma en que las personas regulan sus emociones, especialmente cuando se presentan patrones de apego inseguros.

De acuerdo con una investigación de Kharsati & Bhola (2016) realizada en la India con el tema “Comportamiento autolesivo, regulación emocional y estilos de apego entre estudiantes universitarios en la India” y mediante el objetivo de examinar las relaciones entre las autolesiones, el apego y la regulación emocional en estudiantes universitarios, con una muestra de 470 participantes de facultades de pregrado y postgrado. Se aplicaron cuestionarios sobre la automutilación, el estilo de apego y escala de dificultades en la regulación emocional. Como resultado se reportó que las personas con autolesiones tenían mayores niveles de apego ansioso y dificultades en la autorregulación emocional, identificando preocupación por las relaciones y el control de impulsos.

En la investigación desarrollada por Estrada et al. (2025) en México titulado “Tipos de Apego como Bases Tempranas de la Regulación Emocional en Estudiantes Universitarios”, con la participación de 256 estudiantes de entre 18 y 29 años, mediante

una metodología cuantitativa. Los resultados mostraron que los estudiantes con apego seguro no presentaron dificultades para adaptarse al estrés y evidenciaron un manejo emocional saludable; en cambio, aquellos con apego evitativo y ansioso presentaron dificultades en la regulación emocional, manifestadas en descontrol y confusión. En conclusión, se evidencian diferencias en la regulación emocional según el tipo de apego.

En un estudio realizado por Guzmán-González et al. (2016) en Chile titulado “Estilos de Apego y Dificultades de Regulación Emocional en Estudiantes Universitarios”, con una muestra de 548 estudiantes, en el que se aplicaron cuestionarios para medir las dificultades en la regulación emocional y la experiencia de relaciones cercanas. Los resultados explican la correlación entre ambas variables, evidenciando que las personas con apego seguro presentan menores dificultades en la regulación emocional, especialmente en la confusión emocional. En definitiva, se observa una relación entre los estilos de apego y las dificultades en la regulación emocional.

Como sostiene Milozzi & Marmo (2022) en una revisión sistemática realizada en Argentina, con el tema “Revisión sistemática sobre la relación entre apego y regulación emocional”. Donde el estudio tuvo como objetivo demostrar con investigaciones científicas la relación entre las dos variables de estudio. El estudio se realizó mediante el método PRISMA, recuperando 40 artículos finales con información de bases de datos confiables. Los resultados presentan que existe una relación positiva entre el apego y la regulación emocional a lo largo de la vida del ser humano

Un trabajo publicado por Díaz et al. (2022), titulado “Estilos de apego adulto y regulación emocional en población de Quito, Ecuador”, tuvieron como objetivo analizar los estilos de apego y la regulación emocional en una población de 290 estudiantes universitarios de la ciudad de Quito, a quienes se les aplico instrumentos válidos al contexto. Los resultados muestran que los estilos de apego seguro fomentan la aceptación y claridad emocional, así como niveles bajos de ansiedad. En conclusión, el apego seguro se asocia con una mejor regulación emocional.

Conforme a Vallejo et al. (2024) en la ciudad de Ambato, titulada “Relación entre estrategias de regulación emocional y estilos de apego”, tuvieron como objetivo analizar la relación entre el estilo de apego y la regulación emocional en una población de 135 estudiantes de enfermería de entre 21 y 23 años en Ambato. Los resultados sugieren que los estilos de apego seguro, preocupado y evitativo se correlacionan de forma significativa con las estrategias de regulación emocional de reevaluación cognitiva y supresión emocional en estudiantes universitarios. En resumen, se evidencia una relación significativa entre los estilos de apego y las estrategias de regulación emocional.

En este sentido los estilos de apego y la autorregulación emocional en estudiantes universitarios se relacionan entre sí, los vínculos afectivos tempranos interactúan como medios de protección que hace que expresen asertivamente sus emociones. Los estilos de apego en la infancia como vínculos ansiosos e inestables en el futuro pueden generar dificultades en la autorregulación emocional especialmente en la adolescencia y adultez; es decir las personas no gestionan adecuadamente sus emociones se muestra ansiedad, aislamiento, dependencia, evitación. En la población de estudiantes universitarios la autorregulación emocional se ve afectada frente a situaciones conflictivas, malas relaciones, problemas académicos desmotivación conflictos familiares, problemas afectivos etc.; por consiguiente, las estrategias que utilicen para expresar y regular emociones actuaran de acuerdo con el estilo de apego.

De modo que, este trabajo plantea la siguiente pregunta científica: ¿Cuáles son los hallazgos disponibles entre los estilos de apego y la autorregulación emocional en estudiantes universitarios?

El presente trabajo propone como objetivo general analizar la relación entre los estilos de apego y la autorregulación emocional en estudiantes universitarios, además se plantean objetivos específicos como fundamentar teóricamente los estilos de apego y la autorregulación emocional en estudiantes universitarios, seguidamente se trabajara en recopilar información sobre los estilos de apego y la autorregulación emocional en

estudiantes universitarios, por último sistematizar la información obtenida sobre los estilos de apego y la autorregulación emocional en estudiantes universitarios.

Con relación a lo dicho anteriormente la metodología de la investigación se enmarca en una revisión sistemática de la literatura, fundamentando, recopilando y sistematizando evidencia científica relevante y valida. Para ello, se realiza una revisión mediante la guía metodológica internacional PRISMA garantizando transparencia en el proceso. La búsqueda de información se centró en estudios sobre los estilos de apego y la autorregulación emocional en estudiantes universitarios, utilizando bases de datos académicos, ecuaciones de búsqueda con operadores booleanos y criterios de inclusión y exclusión. Es decir, los artículos fueron sometidos a criterios previamente definidos, así como año de publicación, idioma, tipo de estudio, de esta manera se determinó relevancia de las variables de estudio

Es por ello, la presente investigación se enfoca en comprender de manera integral la relación entre los estilos de apego y la autorregulación emocional en estudiantes universitarios, comprendiendo que esta etapa del desarrollo representa grandes demandas a nivel académico, social y personal. Estas dos variables son muy influyentes dado que los individuos desde edades tempranas aprenden por su vínculo primario a gestionar sus emociones en situaciones de estrés. Desde esta perspectiva el estudio es muy importante, analiza como influyen estas variables a nivel psicológico en la universidad. Al mismo tiempo, la revisión sistemática permite recopilar información científica viable aportando un avance en el conocimiento académico

CAPÍTULO I. ESTADO DEL ARTE Y LA PRÁCTICA

1.1. El apego

El apego es un vínculo afectivo innato en el desarrollo de los seres humanos, promueve la supervivencia y el mantenimiento a las figuras primarias. La calidad del apego conlleva al desarrollo de relaciones tempranas posteriores. Además, la unión con el vínculo afectivo y el cuidador mantiene el desarrollo de estrategias que impulsan a los niños la adaptación al entorno y la apertura a explorar el ambiente externo (Holmes & Slade, 2019). En otras palabras, el niño siente la capacidad de alejarse de su cuidador, mientras más interconectado esta su vínculo afectivo, especialmente durante la infancia e influyendo durante todo su desarrollo emocional y relacional a lo largo de su vida

De acuerdo con Bowlby, (2006) el apego se define como un sistema conductual innato que se orienta a la búsqueda de proximidad con la figura de apego principalmente en situaciones de amenaza o malestar, es decir el apego sirve como un mecanismo biológico de protección que brinda seguridad emocional al individuo. En los padres el modelo de apego está inmerso en un equilibrio entre el alejamiento y la aproximación que se restablece continuamente en momentos de amenaza y reconexión del niño y el cuidador.

En este sentido comprende el desarrollo emocional temprano y la formación de relaciones significativas en la vida de cada ser humano. Desde esta perspectiva, el apego se entiende como un sistema motivacional innato que impulsa al niño a buscar proximidad física con su figura cuidadora principal, para asegurar su supervivencia y para satisfacer necesidades emocionales esenciales. En este sentido, el apego implica que el niño perciba a su cuidador como disponible y sensible, capaz de dar una respuesta emocional adecuada a sus demandas afectivas. Esta disponibilidad no es exclusivamente de carácter físico si no está genera una necesidad emocional que se ajusta a la figura principal (Burutxaga Iker et al., 2018).

La calidad del apego influye en las representaciones personales y sociales que el niño adquiere en la interacción con el ambiente y con las figuras de apego, es decir contribuyen en la construcción los modelos representacionales, también conocidos como modelos operativos internos. Las interacciones tempranas del niño permiten identificar patrones relacionales registrados en la mente (Burutxaga et al., 2018).El registro de estos modelos forma círculos de experiencias que predicen respuestas de una interacción social. En otras palabras, los modelos operativos internos son fuentes de información de expectativas para el niño que le ayudan a predecir el comportamiento de su figura de apego.

De esta manera para el sujeto es clave un apego seguro, en estas experiencias tempranas el niño determina conductas que le permiten interpretar y anticipar el comportamiento de los demás, influyendo en su forma de relacionarse a lo largo de la vida. Es decir, establecer una relación de refugio que cubra las necesidades propias, se establezcan las relaciones de apego que generen calma refugio. Según Burutxaga et al. (2018) destaca la importancia de las primeras interacciones afectivas en la configuración del desarrollo psicológico. De este modo sé destaca que la calidad de la relación con la figura de apego será determinante para la seguridad emocional y las futuras relaciones interpersonales del individuo.

1.1.1. Tipos de apego

Los tipos de apego constituyen patrones relacionales que se desarrollan a partir de experiencias tempranas con sus cuidadores primarios, estos influyen en la forma en que el niño regula sus emociones y se vincula con su entorno. Es decir, este es el sistema conductual que utiliza el niño para conseguir un objetivo. De acuerdo Wallin et al. (2007) en investigaciones de Aisnworth sobre el apego propuso un procedimiento denominado situación extraña para comprobar que una conducta de base segura tiene una motivación genética, en el experimento se detectaron patrones de apego diferentes dependiendo de la interacción hijo y cuidador. Entre los estilos de apego identificados se encuentran tres principales.

El apego seguro, se presenta con figuras de apego sensibles que responden a las necesidades del niño de manera rápida y asertiva, especialmente en momento de angustia, miedo o estrés. Posterior a la separación y el reencuentro con el cuidador el niño se presenta sociable y con apertura. Para Holmes & Slade (2019) la madre reconoce a su hijo como un ser sensible con pensamientos propios, pero a la vez autónomo, capaz de enfrentar problemas menores y superarlos. En otras palabras, la madre sensible recepta las señales y comunicación del niño acogiéndolo con cariño, respetando el tiempo y ritmo de este, además le ofrece sintonía, colaboración y disponibilidad emocional.

En el apego inseguro evitativo, el niño tiende a evitar el contacto cercano, se distancia debido a experiencias de rechazo y hostilidad. En episodios de estrés o angustia presentan desinterés ante la separación y aproximación con el cuidador dado a que no tienen confianza en contar con una contención por parte de la figura de apego sino más bien sienten un rechazo constante lo que le los mantiene aparentemente despreocupados del afecto (López & Ramírez, 2005). En el apego inseguro adoptan mecanismos verticales como la supresión de afecto, lo cual a pesar de interpretarse como tranquilidad, los niños presentan angustia y aumento de cortisol, la principal hormona de estrés. En otros términos, la prologada separación de los padres, la negligencia emocional y la inhibición de contención emocional, genera que el niño oculte sus emociones con una falsa independencia.

Por otra parte, en el apego inseguro ambivalente o resistente las figuras de apego se presentan en ocasiones extremadamente sensibles a las necesidades, pero de forma esporádica. En este caso, predomina la ansiedad por separación, inseguridad, enfado y temor debido a la inconsistencia del cuidador (Benlloch, 2020). La respuesta de los niños se presenta con desconfianza, en unos casos se enfadan y se muestra muy preocupados y angustiados cuando no encuentran a su cuidador y los que presentan pasividad y tristeza con señales débiles de querer consuelo. Para los niños gestionar la angustia por la separación puede resultar complicado por la incertidumbre constante que los cuidadores generaron en sus primeros años de vida.

Seguidamente, se identificó un cuarto tipo de apego que es el desorganizado, caracterizado por conductas contradictorias, confusas o temerosas como respuesta a la inseguridad de la figura de apego (Benlloch, 2020). Este tipo de apego suele asociarse a contextos de cuidado altamente inestables o atemorizantes. Es decir, el contexto de los niños con este tipo de apego se relaciona a ambientes de maltrato, abuso y negligencia, aunque se puede presentar también en niños que no han sufrido maltrato. Los niños perciben a la figura de apego como un refugio seguro y una fuente de peligro también, siendo incapaces de desarrollar estrategias de afrontamiento organizadas cuando se separan del cuidador.

En conjunto, los estilos de apego se mantienen en la adolescencia hasta la edad adultez emergente, por lo cual interviene en las relaciones y vínculos cercanos. Es decir, los estilos de apego describen comportamientos que presentan los niños en su desarrollo, pero también estas son conductas que tienen repercusiones a lo largo de toda su vida dado a las figuras de apego y las interacciones sociales, pero que la práctica clínica puede considerar una modificación (Benlloch, 2020). Por lo tanto, el estudio en adultos emergentes ha dado resultados significativos y se ha determinado que a pesar de que los estilos de apego establecen modelos operantes internos, estos se pueden modificar mediante una redefinición

La adultez emergente comprende un periodo de cambios entre la adolescencia y la adultez, considerando desde edades de 18 años a 29 años, este es un concepto propuesto por Jeffrey Jensen Arnett hace dos décadas en la psicología del desarrollo. Este concepto comprende, características de exploración de identidad en términos de carrera y relaciones, experimentación, inestabilidad en educación o empleo, retraso en hitos tradicionales influyendo principalmente la salud mental en cuanto al bienestar emocional, además de factores económicos (Shek et al., 2020). Esta etapa además considera factores culturales y familiares y en el contexto ecuatoriano se desarrolla en poblaciones universitarias, jóvenes de otras ciudades y urbanos.

Cuadro 1. Desarrollo del apego desde la infancia hasta los adultos emergentes

Infancia	• Apego temprano • Primer impacto – nutrición emocional • Relación cuidador – niño • Modelos Internos - Representaciones mentales *(Wallin et al., 2012)*
Adolescencia	• Influencia del vínculo afectivo (Chopik et al., 2014) • Consolidación emocional • Activación de patrones • Relación entre pares, identidad y autoestima.
Adultez emergente (Estudiantes universitarios)	• Demandas académicas y sociales • Bienestar psicológico • Apego romántico • Influencia del apego en la niñez (Mohd Hasim et al., 2018)

Nota: Explicación del apego a lo largo de la vida, desde la infancia hasta la adultez.

Fuente: Elaboración propia.

1.2. El apego en estudiantes universitarios

En los estudiantes universitarios los estilos de apego se manifiestan como patrones relacionales que inician desde la infancia y que se llevan a cabo hasta la vida adulta, esencialmente en los vínculos ya sean afectivos y sociales. Principalmente se distinguen el apego ansioso y el apego evitativo como los más relevantes, mediante los cuales los jóvenes no captan cercanía emocional y disponibilidad (Masapanta Solís & Núñez Núñez, 2023). En el caso del apego evitativo se presenta autosuficiencia y distanciamiento como mecanismos de protección, lo cual puede afectar a las relaciones interpersonales. Además, influyen en la manera en que los adultos emergentes se relacionan con su contexto académico

Por consiguiente, la comunidad universitaria presenta significativamente los estilos de apego ansioso y evitativo (Masapanta Solís & Núñez Núñez, 2023). Lo cual sugiere que muchos estudiantes presentan características de apego inseguro, esto impacta en el bienestar psicológico y en la calidad de sus vínculos afectivos. Además, al estar en una etapa de cambios se observan patrones de autocrítica y baja autoestima con una

implicación emocional significativa. En este sentido, los estilos de apego en los estudiantes universitarios responden a experiencias que se producen dentro de la etapa de desarrollo que se encuentran

La etapa universitaria coincide con la adultez emergente, este es un periodo que representa importantes cambios en el desarrollo del individuo, ya sea a nivel académico, social y emocional. En cuanto al apego seguro en la población universitaria se establece a partir de interacciones con las figuras primarias que generan seguridad, comodidad y alivio en situaciones de malestar (Mayorga & Vega, 2021). Las personas que presentan este tipo de apego se adaptan de forma positiva a la adultez emergente y a los cambios que conlleva esta etapa del desarrollo, especialmente en el contexto académico y social.

1.3. Regulación emocional

Las emociones son reacciones propias y universales de las personas, se entienden como procesos psicológicos complejos que aparecen por la relación entre componentes cognitivos y afectivos, los cuales permiten al individuo interpretar eventos del entorno. Desde un enfoque clínico la emoción es el resultado de una situación puntual previamente analizada por el individuo. En este sentido Ortega et al (2016) señalan que la emoción es la respuesta breve y maleable, se presenta a un evento psicológico relevante y se compone de elementos cognitivos, fisiológicos, conductuales, los que preparan al organismo a identificar necesidades u objetivos y actuar para lograrlas. De esta manera, las emociones tienen una función de adaptación que permiten al sujeto identificar los estímulos que generan respuesta, las cuales pueden variar en intensidad duración y expresión

Las emociones son fenómenos complejos que responden al comportamiento de las personas, estas son indispensables para la adaptación al medio que las rodea. Es más las emociones se manifiestan instintivamente y cumplen el papel de comunicación entre individuos. Desde una perspectiva neurocientífica, González & Parra (2024) señalan que las emociones se originan mediante la activación de sistemas cerebrales

concretos, como la amígdala y la corteza prefrontal, los cuales son parte de la evaluación y modulación de los estímulos emocionales; es decir, las emociones cuentan con base biológica que permite que se interprete y se emita una respuesta a situaciones que son relevantes.

De acuerdo con la clasificación de las emociones, todas tienen características que le distinguen de otras, según con la interpretación que el individuo realiza del evento que la desencadena. En una categorización se encuentran las emociones básicas que se identifican con la alegría, el enojo, la tristeza y el miedo, las cuales se representan con el movimiento facial, sudoración, coloración de la piel, lagrimas, entre otros. (González & Parra-Bolaños, 2024). Cada una de estas emociones cumplen funciones particulares que permiten adaptación, motivación y alerta en situaciones específicas. La diferenciación de las emociones básicas mejora la comprensión del comportamiento humano y de los procesos psicológicos, además de entender a las denominadas emociones secundarias o complejas.

Las emociones secundarias o complejas se desarrollan mediante la composición de emociones básicas y la relación con el entorno estas son más individuales, es decir difieren de cada individuo, desarrolladas por un entorno cultural necesarias para mantener un equilibrio funcional. Estas emociones se atribuyen a los estados cognitivos y emocionales a otros dado a que se da mediante una interacción social, dentro de las emociones se encuentra el optimismo, amor, susto, remordimiento, decepción, entre otras, dentro de la rueda de emociones (González & Parra-Bolaños, 2024).

La regulación emocional se percibe como un conjunto de métodos de la expresión de emociones con intensidad y duración. Para Gross y Thompson (2007) la regulación emocional es un mecanismo influenciado por como experimentan y expresan los individuos las emociones positivas y negativas (Ortega Reyes André et al., 2016). Este concepto implica que la regulación conlleva un como componente motivacional para lograr metas biológicas o sociales. De acuerdo con el enfoque clínico, se lo reconoce

como un proceso con estructura donde interviene sistemas que interactúan unos con otros.

Los procesos de regulación emocional proponen sistemas automáticos y encargados de generar respuestas inmediatas y moduladas. En el modelo de regulación emocional existen cinco diferentes destrezas, que son: la selección situacional, es la reorientación en base a experiencias previas, la modificación situacional, generar otro impacto emocional a la situación, manipulación de la atención, cuando manejan emociones de acuerdo con la atención que se da, revaloración cognitiva, permite reconstruir situaciones y modulación de la respuesta, modificando la emoción (Ortega Reyes André et al., 2016). De esta manera, este modelo es útil en la intervención clínica de acuerdo con las necesidades en el proceso del fortalecimiento reflexivo.

De la misma forma, la regulación emocional se permite mediante un desarrollo continuo de habilidades sociales, cognitivas y emocionales que gestiona la persona mediante una forma más adaptativa. Este es un proceso que se forma mediante la experiencia, el aprendizaje y las relaciones interpersonales. Para Milozzi & Marmo (2022) las personas utilizan recursos cognitivos y conductuales que procuran el manejo de emociones, además que los primeros en generar estas capacidades son los primeros cuidadores. Es decir, existen estrategias que permiten modificar la intensidad o duración emocional de una forma saludable

Por el contrario, la desregulación emocional describe la dificultad o exceso que la persona tiene para gestionar y responder de forma adecuada a emociones propias lo cual puede generar reacciones desadaptativas ante múltiples situaciones. El concepto señalado implica problemas en la comprensión y control emocional que afecta de manera psicológica y social en la vida del individuo. Desde la perspectiva clínica, Guzmán et al. (2016) mencionan que en efecto la desregulación emocional presenta problemas para distinguir y reconocer las emociones, así como dificultad para manejarlas adecuadamente de una manera funcional

En este sentido se comprende que la desregulación emocional se puede presentar con una intensificación de la emoción o una inhibición total. Por ello es importante

mencionar que en la desregulación emocional se evalúa, la no aceptación de respuestas emocionales, problemas en la participación que se dirijan a objetivos, la dificultad en el control de impulsos, la falta de conciencia emocional, el desconocimiento o inacceso a estrategias que permitan el entendimiento de como regular emociones y carencia de conciencia emocional (Favieri et al., 2026). Este es un síntoma clínico que puede presentar ciertas dificultades conductuales

Al mismo tiempo es de suma importancia mencionar a la autorregulación que se define como la capacidad que el individuo tiene para reconocer, reaccionar y responder a sus emociones a más de evaluar las mismas y readaptar su respuesta para que sea adecuada al entono con el que convive. A partir de un punto de vista psicológico, López (2020) sugiere que la autorregulación conlleva al manejo de estrategias cognitivas y conductuales de manera funcional de acuerdo con la situación que se presente. Este proceso también implica una gestión y comprensión consciente del individuo

En esta perspectiva la autorregulación en la población de estudiantes universitarios se comprende como la capacidad que poseen para identificar y gestionar sus propias emociones de una forma adaptativa, en contextos de estrés académico, relaciones sociales, interpersonales y demandas propias de su etapa de desarrollo. En este sentido Guzmán et al. (2016) destacan que cuando los estudiantes presentan problemas de autorregulación emocional son propensos a tener problemas para generar respuestas desadaptativas frente a situaciones estresantes o adversas. Es por ello que resulta indispensable un equilibrio emocional debido a los cambios que experimentan los estudiantes universitarios.

Del mismo modo, la regulación emocional en esta población se relaciona de manera directa con el afrontamiento a características adversas, donde un mal manejo emocional puede conllevar a distintas conductas perjudiciales para su integridad física y social. Para Masapanta Solís & Núñez Núñez (2023) el manejo correcto de las emociones conlleva a que los estudiantes generen conductas de adaptación, motivación y bienestar psicológico dentro de la salud mental donde no exista aparición o agravamiento de trastornos, aislamiento social, entre otros

1.4. El apego y la regulación emocional

El apego desarrolla patrones relacionales mediante las primeras interacciones con los cuidadores primarios lo cual influye significativamente en como las personas perciben y regulan sus emociones a lo largo de su vida. De acuerdo con Milozzi & Marmo, (2022) se ha demostrado que la regulación y algunas capacidades del infante dependerá del reconocimiento que el adulto genere, es decir es altamente dependiente de la interacción afectiva con la figura de apego. De esta manera cuando el adulto puede reconocer y responder de una manera adecuada el estado emocional en el que se encuentra el niño, este podrá modular su conducta de manera adaptativa en todas las etapas de su vida.

En este sentido, cabe mencionar que la teoría del apego además plantea que en las relaciones significativas se cumplen funciones afectivas y desarrolla capacidad de modulares emociones. Desde la perspectiva de Wallin et al. (2007) los vínculos de apego brindan una base segura que permite una exploración, experimentación y regulación emocional de una forma progresiva y mediante recursos internos. Es decir, el aprendizaje de recursos internalizados impartidos por el cuidador permite el afrontamiento de situaciones estresantes. En otras palabras, la regulación emocional puede ser interpretada como una capacidad individual que es internalizada y se procesa en una interacción con otros

Desde la perspectiva de la teoría del apego, la capacidad para regular las emociones se construye a partir de las primeras interacciones con las figuras de cuidado, las cuales favorecen el desarrollo de modelos internos que influyen en la forma de comprender, expresar y manejar las experiencias emocionales durante el ciclo vital. En este contexto, la regulación emocional no se explica únicamente por procesos conscientes, sino también por mecanismos implícitos derivados de dichas experiencias tempranas. Al respecto, Wallin et al. (2007) sostienen que gran parte de la experiencia emocional posee un componente no verbal y está vinculada a patrones relacionales internalizados que funcionan de manera automática. Por ello, numerosas respuestas emocionales no surgen exclusivamente de un análisis racional, sino de

aprendizajes adquiridos en las primeras relaciones de apego, los cuales se activan frente a diversas situaciones y condicionan la manera en que las personas responden emocionalmente.

Los estilos de apego y la regulación emocional de acuerdo con la literatura el apego seguro cuenta con una mejor capacidad para identificar emociones. En una perspectiva de Zebil & Koçak (2026) en adultos emergentes el apego seguro presenta menor sensibilidad al rechazo, menos dificultades para regular sus emociones con estrategias emocionales adaptativas y menor vulnerabilidad interpersonal. En este caso el apego fluye en el desarrollo posterior de los adultos emergentes y en el manejo de emociones

Del mismo modo se ha encontrado la asociación de los estilos de apego, la regulación emocional con la ansiedad, depresión, somatización, trastorno límite de personalidad y conductas adictivas y de riesgo que incluyen el consumo de sustancias o autolesión (Milozzi & Marmo, 2022). Es decir, se lo puede tomar como una cadena que dificulta el manejo del estrés y la adaptación a las circunstancias del medio en el que el individuo se desenvuelve. Así pues, el apego seguro actúa como un factor protector de las habilidades sociales y emocionales adaptativas, mientras que la regulación emocional es un mediador que permite el desarrollo saludable con el entorno fundamentalmente la adultez emergente.

Por el contrario, la relación del apego ansioso con la regulación emocional está caracterizada por una hiperactivación del sistema emocional, la cual genera dificultades en el manejo de emociones. En este estilo de apego las personas experimentan niveles de inseguridad, necesidad de validación externa y miedo al abandonado. Así pues, se presenta inestabilidad en la regulación emocional, la preocupación excesiva, la rumiación y las emociones negativas aumentan el desarrollo de emociones negativas. De acuerdo con Guzmán et al. (2016) la regulación emocional se torna disfuncional, debido a que las emociones dominan la conducta, lo cual afecta al bienestar psicológico

De manera específica, en el caso del apego ansioso existe una relación con la inactivación del sistema emocional lo cual provoca dificultades para manejar la intensidad emocional. Por esta razón la regulación emocional puede ser causante de problemas de salud mental. Mediante algunos estudios que ha corroborado que la regulación emocional además interactúa como mediador entre el apego inseguro ansioso y distintas conductas psicológicas, entre ellas la depresión y la ansiedad (Colonnello et al., 2022). Esto evidencia que la calidad de apego y la regulación emocional están relacionados a más de influir en el bienestar emocional del individuo

Por otro lado, el apego evitativo y la regulación emocional forman una relación donde existe una supresión y distanciamiento afectivo. En este sentido, el individuo durante su desarrollo ha aprendido a minimizar las emociones y la importancia de estas, dado que en experiencias tempranas ha tenido experiencias de rechazo y falta de disponibilidad del cuidador primario. Kharsati & Bhola (2016). Afirman que las personas con apego evitativo inhiben sus emociones, es decir no las expresan en situaciones de estrés, existiendo una regulación emocional rígida y basada en la evitación, limitando su adaptación emocional. En otras palabras, a los individuos con este estilo de apego les genera dificultad procesar emociones de manera profunda.

Con relación al apego evitativo donde la persona tiende a desconfiar de su entorno por lo tanto mantiene cierta independencia en su conducta y en sus emociones también, evitando situaciones estresantes. Para (Mónaco et al., 2021) este estilo de apego implica una relación negativa con la regulación emocional, debido a que tiene dificultad para reconocer emociones, asociando a esto menores niveles de bienestar y satisfacción. En este sentido el experimentar con mayor cantidad emociones negativas y no reconocerlas no permite que los adultos emergentes lleven una vida estable en cuanto a su etapa de transición con los vínculos sociales e interpersonales, además de económicos y académicos.

En el apego desorganizado se desarrolla una ausencia en estrategias coherentes para afrontar malestar emocional, dado que se no se han desarrollado adecuadamente en la infancia. En el estudio de Morales & Mora (2024) manifiestan que este estilo de

apego se presenta con una alta ansiedad y evitación, de esta manera existe mayor dificultad para regular emociones, como consecuencia a esto los adultos emergentes suelen presentar problemas en identificar y comprender emociones dado a las conductas contradictorias y niveles altos de estrés que experimentaron en su desarrollo.

Por ello, el apego desorganizado y la regulación emocional se presenta con una asociación caótica e inestable, debido a las experiencias tempranas que marcaron una ambivalencia o miedo al cuidador primario. En este caso, el individuo no logra desarrollar estrategias evidentes para manejar sus emociones, más bien genera respuestas impulsivas y desbordadas. Vallejo et al. (2024) argumentan que la desregulación emocional genera problemas en el ámbito psicológico, la carencia de un patrón estable impide un manejo eficiente de las emociones, desarrollando vulnerabilidad al individuo en situaciones de estrés y bienestar en general.

Los estilos de apego como el inseguro y el evitativo se relaciona con ciertas dificultades en la regulación emocional. En el caso de la adultez emergente el apego inseguro presenta problemas en cuanto a la identificación, reconocimiento y modulación de sus emociones, experimenta con mucha intensidad o, por el contrario, inhibe totalmente, es un factor que afecta en el contexto universitario y social (Guzmán et al., 2016). En otras palabras, la manifestación de problemas académicos, estrés y conflictos sociales evidencia la importancia de la regulación emocional en esta etapa

De acuerdo con, estudios que se han realizado a nivel latinoamericano se puede observar una relación especifica en la población universitaria. Como lo presentan Díaz et al. (2022) en los estudiantes universitarios el apego ansioso y evitativo genera niveles elevados de desregulación emocional, lo cual genera factores de riesgo en cuanto al desarrollo y a las respuestas emocionales que se generan en esta población. Lo cual permite comprender la relación entre las dos variables como fenómenos que se relacionan y dificultan varios contextos, incluso a nivel académico.

Acotando a la idea, el entono universitario también puede ser un intensificador o mitigador de dinámicas desadaptativas o adaptativas. Como manifiestan Masapanta & Núñez (2023) las demandas a nivel académico, sociales e interpersonales característicos de la etapa universitaria demandan para una mejor adaptación al entorno el uso de estrategias de afrontamiento eficaces, en otras palabras, habilidades de regulación emocional relacionadas a un apego seguro. En el contexto académico se presenta como un desafío y una oportunidad la habilidad de desarrollar competencias emocionales.

De acuerdo con los planteamientos de la teoría del apego las figuras influyen en el desarrollo de procesos que regulan emocionalmente al individuo. En la etapa universitaria los estilos de apego influyen determinantemente en la manera de gestionar emociones de acuerdo con su entorno. Mediante una argumentación de Ozeren (2022) las dificultades en la regulación emocional se relacionan negativamente con el apego seguro y positivamente con los estilos de apego inseguros. Presentando estrategias que influyen en sustancialmente durante la etapa de la vida universitaria de cada adulto emergente.

En la población universitaria, la relación entre el apego y la regulación emocional recalca importancia, dado que los estudiantes atraviesan una etapa transitoria que conlleva a varios cambios muy significativos, en cuanto a su identidad y relaciones interpersonales. En resumen, la regulación emocional representa un factor protector frente a las demandas, ya sean académicas o sociales. Es por esto, que es importante entender que existe una relación directa e indirecta entre los estilos de apego y la regulación emocional de acuerdo con cierto análisis encontrados.

La relación entre el apego y la regulación emocional en estudiantes universitarios se considera directa, debido a que los estilos de apego influyen de forma inmediata como los individuos manejan sus emociones. Según señalan Milozzi & Marmo (2022) en especial el apego seguro se encuentra estrechamente asociado a estrategias de regulación emocional en momento de estrés o situaciones difíciles en adaptativas. Mientras que los estilos de apego inseguros presentan problemas en regular sus

emociones dado que no tiene una vinculación afectiva determinada, lo cual influye a generar un ambiente

En segundo lugar, la relación entre las dos variables desarrolladas tiene una relación indirecta, dado que el apego influye en la regulación emocional a través de variables mediadores. De acuerdo con lo que mencionan Colonnello et al. (2022) las estrategias de regulación emocional son mediadoras entre el apego y variables que se relacionan con el bienestar psicológico o la carencia de este como con la ansiedad, depresión, trastorno de personalidad, conductas adictivas o autolesivas. En este caso el apego a parte afectar de en la regulación emocional, también interviene en procesos de estabilidad emocional y psicológica de cada individuo.

Para completar la literatura manifiesta que la relación entre los estilos de apego y la regulación emocional es bidimensional, los estilos de apego impactan directa e inmediatamente con la regulación emocional, en cambio indirectamente esta relación influye debido a factores de afrontamiento que afectan el bienestar emocional y psicológico del estudiante universitario. Como argumentan Kharsati & Bhola (2016) los estilos de apego condicionan las estrategias de afrontamiento en situaciones estresantes, influyendo directamente con la regulación emocional al determinar formas correctas para manejar emociones. Sin embargo, estas también son mediadoras en momentos donde aparecen variables distintas relacionadas al malestar psicológico

En cuanto a cómo influye la calidad del apego con la autorregulación desarrollada en la infancia. Desde una perspectiva de Zeinali et al. (2011) plantean que los estilos de crianza y el tipo de apego son factores determinantes para el desarrollo de habilidades de regulación emocional; en resumen, el apego seguro fomenta estrategias como la expresión emocional, la búsqueda de apoyo, las cuales son adaptativas, en cambio los estilos de apego inseguros desarrollan conductas evitativas o excesivamente emocionales. En este sentido la capacidad funcional de manejar y expresar emociones es una conducta aprendida que se relaciona directamente con los cuidadores. Por lo tanto, el tipo de apego que mantiene el estudiante universitario es una representación de situaciones emocionales importantes a lo largo de su vida.

Adicionalmente, es decir que las figuras primarias y sus vínculos afectivos influyen el funcionamiento emocional durante la adultez emergente. De acuerdo con Mota et al. (2026) sustentan que el apego parental seguro, y la regulación emocional brinda mayores niveles de bienestar psicológico, además que el manejo de emociones correctas es un mediador importante para un ajuste psicológico. Por lo tanto, las relaciones tempranas sanas y el manejo correcto de emociones influyen en la salud mental

En este caso, la relación entre el apego seguro y la autorregulación emocional conlleva a estrategias adaptativas que permiten un equilibrio psicológico saludable para el individuo. Es decir, este tipo de apego ha brindado una figura de cuidado sensible y con disponibilidad, generando confianza para su relación con los demás. Para Masapanta & Núñez (2023) las personas con apego seguro buscan estrategias como la reevaluación cognitiva y búsqueda de apoyo social que les permite autorregularse, lo cual ha sido previamente desarrollado y facilita a una convivencia sana en cuanto a relaciones interpersonales sanas y afrontamiento del estrés

Por otra parte, la autorregulación emocional se relaciona especialmente con la autorreflexión sobre la experiencia interna, es decir la reflexión o mentalización ayuda al individuo a comprender sus propias emociones y las de los demás, resultando esto beneficioso para el entorno. Según Wallin et al. (2007) el adoptar una postura reflexiva es un indicador importante de la seguridad que genera el apego, permite ordenar las emociones y procesarlas de manera flexible. Es decir, cuando una persona logra entender sus emociones de forma consiente permite generar una autorregulación emocional eficaz.

La autorregulación emocional puede comprenderse también como un proceso multidimensional donde intervienen mecanismos automáticos y conscientes. En este sentido los sistemas automáticos y sistemas reflexivos puede modificar respuestas, que se generan de forma inmediata o las que pueden ser moduladas mediante el pensamiento y la reflexión (Ortega et al., 2016). Esto permite explicar por qué los individuos gestionan sus emociones de manera eficaz mediante la experiencia y el

aprendizaje. Además, resulta relevante en el contexto clínico dado que permite una intervención con procesos automáticos y conscientes que permitan mejorar la regulación emocional del individuo.

En la adultez emergente, la autorregulación emocional se determina mediante el uso de estrategias cognitivas y el reconocimiento y modificación de patrones latentes que influyen en la conducta. Sin embargo, desde otra perspectiva la autorregulación con los estilos de apego inseguro presenta dificultades, la ansiedad un predictor prevalente la ansiedad incrementada en momentos de estrés o dificultades (Morales-Sanhueza & Martín-Mora-Parra, 2024). Esto permite respaldar la importancia de los vínculos afectivos seguros que generen un apego que brinde las herramientas para desarrollar competencias emocionales, importante en la etapa universitaria.

Adicionalmente, es fundamental explicar que la autorregulación emocional no es un proceso estático, sino que es susceptible a cambios a lo largo del desarrollo de cada individuo. En la actualidad las experiencias relacionales, como la psicoterapia o los vínculos sanos en la adultez, pueden modificar patrones de regulación emocional aprendidos previamente. Es decir, el vínculo terapéutico puede generar formas de regulación que establezca nuevas maneras de gestionar emociones, con la reorganización de modelos internos y el desarrollo de conciencia emocional (Wallin et al., 2007). En resumen, la autorregulación emocional se puede construir en base a historias personales y experiencias presentes, que brinden la posibilidad de una trasformación, reconstrucción y crecimiento psicológico en etapas importantes del desarrollo de cada ser humano.

CAPÍTULO II. DISEÑO METODOLÓGICO

2.1. Diseño de la investigación

Revisión de fuentes secundarias

La presente investigación es una revisión de fuentes secundarias, identificadas mediante un diseño de revisión sistemática, que orientó a la examinación de manera exhaustiva de la producción científica disponible con respecto a los estilos de apego y la autorregulación emocional. La revisión se basó en el análisis, síntesis y evaluación de investigaciones previas, permitiendo identificar tendencias, discrepancias y vacíos existentes dentro de la literatura (Haro et al., 2024). El análisis de datos ya accesibles permitió que estas publicaciones mediante la revisión sistemática sean sintetizadas y analizadas.

Subtipo: Sistematización de la evidencia

La sistematización de la evidencia facilitó la organización de la información y llegar a conclusiones confiables y aplicables. En esta se organizó, analizó y sintetizó la información ya existente para responder la pregunta de investigación propuesta. En la síntesis de la evidencia se obtiene como objetivos identificar, recopilar información disponible, determinar las justificaciones de las limitaciones en las investigaciones y describir características comunes (Premji & Cabugos, 2023). Este proceso de evaluación empleó metodologías rigurosas para minimizar sesgos e implementar practicas mejores.

Enfoque:

En la revisión sistemática se realizó un enfoque mixto dado que algunas de las investigaciones presentaron análisis cuantitativos que implicaron el uso de métodos estadísticos, los cuales proporcionaron evidencia sintetizada de los datos de estudio. Además, se presentó una revisión sistemática que realizó una búsqueda exhaustiva en bases de datos relevantes para identificar estudios que cumplan con criterios de inclusión predefinidos. Por otra parte, el componente cualitativo consistió en el análisis,

comparación e interpretación de los hallazgos, características metodológicas y conclusiones de los estudios seleccionados, lo que permitió comprender de manera integral la evidencia científica disponible

Método: Prisma

Con el propósito de garantizar transparencia, calidad y claridad del reporte en la selección de los estudios, se adoptó la estructura del método PRISMA 2020 (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analys). Esta guía se ha desarrollado idealmente para la realización de la investigación dado que brinda reproductibilidad en la revisión sistemática y aporta una estructura que ha facilitado la evolución critica. El método incluyo fases como la identificación, selección, elegibilidad e inclusión. Esta es una herramienta importante en la investigación dado que fortaleció la validez del proceso investigativo (Page et al., 2024)

Paradigma

El modelo que se estudió en la metodología es post positivista que surge como una evolución y crítica hacia el positivismo, incorporando avances en la investigación científica y social. En la metodología de la investigación se presentan principios clave como la ontología que toma el realismo crítico, la epistemología, adopta el conocimiento probabilístico y fiables, la metodología que considera un enfoque científico flexible, la axiología, integra la responsabilidad ética en la investigación (Ramseook & Durbarry, 2017). En este caso el paradigma post positivista presenta un enfoque critico que reconoce la subjetividad y las complejidades, lo cual permite una rigurosidad y exploración de estudios relacionados a cusas y efectos.

2.2. Fase de identificación

La búsqueda de información mediante bases de datos validas y de alto impacto que identificaron la mayor cantidad de estudios de relevancia, entre los repositorios indexados se encuentra Scopus, PubMed, Redalyc, Dialnet, Scielo, Google Schoolar.

Estas herramientas establecen información de calidad que apoya a la toma de decisiones en la investigación (Sánchez & Zúñiga, 2011)

Se aplicaron operadores de datos booleanos, herramientas fundamentales en la recuperación de información, permiten construir consultas más precisas y efectivas en sistemas de búsqueda. Los principales utilizados en la revisión son (AND) para dar enfoque a documentos relevantes, (OR) incluye sinónimos y términos relacionados, (NOT) filtrar resultados irrelevantes y datos no deseados (Morel et al., 2025)

En el caso de Scopus se aplicaron operadores como:

Scopus: (“emotional regulation” OR “emotion regulation”) AND (“attachment styles” OR “attachment theory”) AND (“university students” OR “college students” OR “emerging adults”)

En el caso de PubMed se aplicaron operadores como:

PubMed: (“emotional regulation” OR “emotion regulation”) AND (“attachment styles” OR “attachment theory”) AND (“university students” OR “college students” OR “emerging adults”)

En el caso de Redalyc se aplicaron operadores como:

Redalyc: (“estilos de apego” OR “apego adulto”) AND (“autorregulación emocional” OR “regulación emocional”) AND (“estudiantes universitarios” OR universitarios)

En el caso de Dialnet se aplicaron operadores como:

Dialnet: (“apego adulto”) AND (“regulación emocional”) AND (psicología OR “salud mental”) AND (“estudiantes universitarios”)

En el caso de Scielo se aplicaron operadores como:

Scielo: (“estilos de apego” OR “apego adulto” OR “attachment styles”) AND (“autorregulación emocional” OR “regulación emocional” OR “emotion regulation”)

AND (“estudiantes universitarios” OR universitarios OR “college students” OR “university students”)

En el caso de Google Scholar se aplicaron operadores como:

Google Scholar: (“estilos de apego”) AND (“autorregulación emocional”) AND (“universitarios”) AND (psicología OR salud mental)

2.3. Fase de Cribado

En el estudio de revisión la fase de cribado mediante la revisión de títulos y resúmenes de artículos identificados en bases de datos como Scopus con 27, Pubmed con 15, Redalyc con 30, Dialnet con 3, Scielo con 448 y Google Scholar con 209, identificados con el tema de la investigación.

2.4. Fase de elegibilidad

En la fase de elegibilidad se realizó la lectura completa de los artículos seleccionados durante la fase de cribado permitiendo que se cumplan criterios de inclusión donde se tomó en cuenta que exista una relación que podría ser directa entre las dos variables, que los artículos tengan una fecha de publicación de 5 a 10 años (2016- 2026), que el idioma se establezca entre español o inglés, que sean publicaciones internacionales y nacionales que los estudios sean realizados en una población de estudiantes universitarios, y sean extraídos mediante bases de datos de alto impacto como Scopus, Scielo, Dialnet, Google Sholar, Redalyc. De igual manera en los criterios de exclusión se tomaron en cuenta artículos que incluyen tres o cuatro variables diferentes, artículos duplicados documentos sin accesibilidad a un texto completo, artículos que consten como resúmenes de tesis, que no correspondan a los años estipulados, de 5 a 10 años de publicación

El software utilizado para la elaboración del procedimiento fue Mendeley ideal para la gestión y almacenamiento de información investigativa. Esta herramienta permitió organizar, elegir y almacenar referencias bibliográficas de bases de datos confiables

para el marco teórico de la revisión sistemática. Por otra parte, para la extracción de datos se utilizó la herramienta Excel, la cual permitió incluir detalles de cada artículo elegido, filtrando y clasificando toda la información recopilada de los estudios de manera óptima.

2.4.1. Extracción de datos

Describir el procedimiento y las variables extraídas de los artículos seleccionados. Por ejemplo:

1. Características bibliográficas:
   La extracción de datos a partir de artículos científicos incluyo autor o autores, años de publicación, país donde se realizó la investigación, el tipo de revista, científica y con su respectiva base de datos de origen. Esto permitió identificar que los artículos científicos sean actuales, tengan una calidad científica y conocer la procedencia de este para incluir en el estudio.
2. Características de los participantes:
   La segunda característica en la recopilación de participantes se consideró el tamaño de la muestra y las características demográficas, es decir la edad promedio, el porcentaje de género, características clínicas, en la investigación se identificó una población especifica que es a población universitaria y especialmente a estudiantes que se relaciona con variables emocionales y psicológicas que permitan un estudio minucioso.
3. Características metodológicas:
   Para las características metodológicas se evaluaron los instrumentos utilizados, como las bases de datos, los procedimientos para la recolección de datos de validez y calidad, identificando las investigaciones que relacionaban los estilos de apego y la autorregulación emocional principalmente en contextos de estudiantes universitarios

4. Resultados:

   Los estudios relevantes presentan resultados a nivel cualitativo dado que estos respaldan la relación que existe entre los estilos de apego y la autorregulación emocional en estudiantes universitarios.

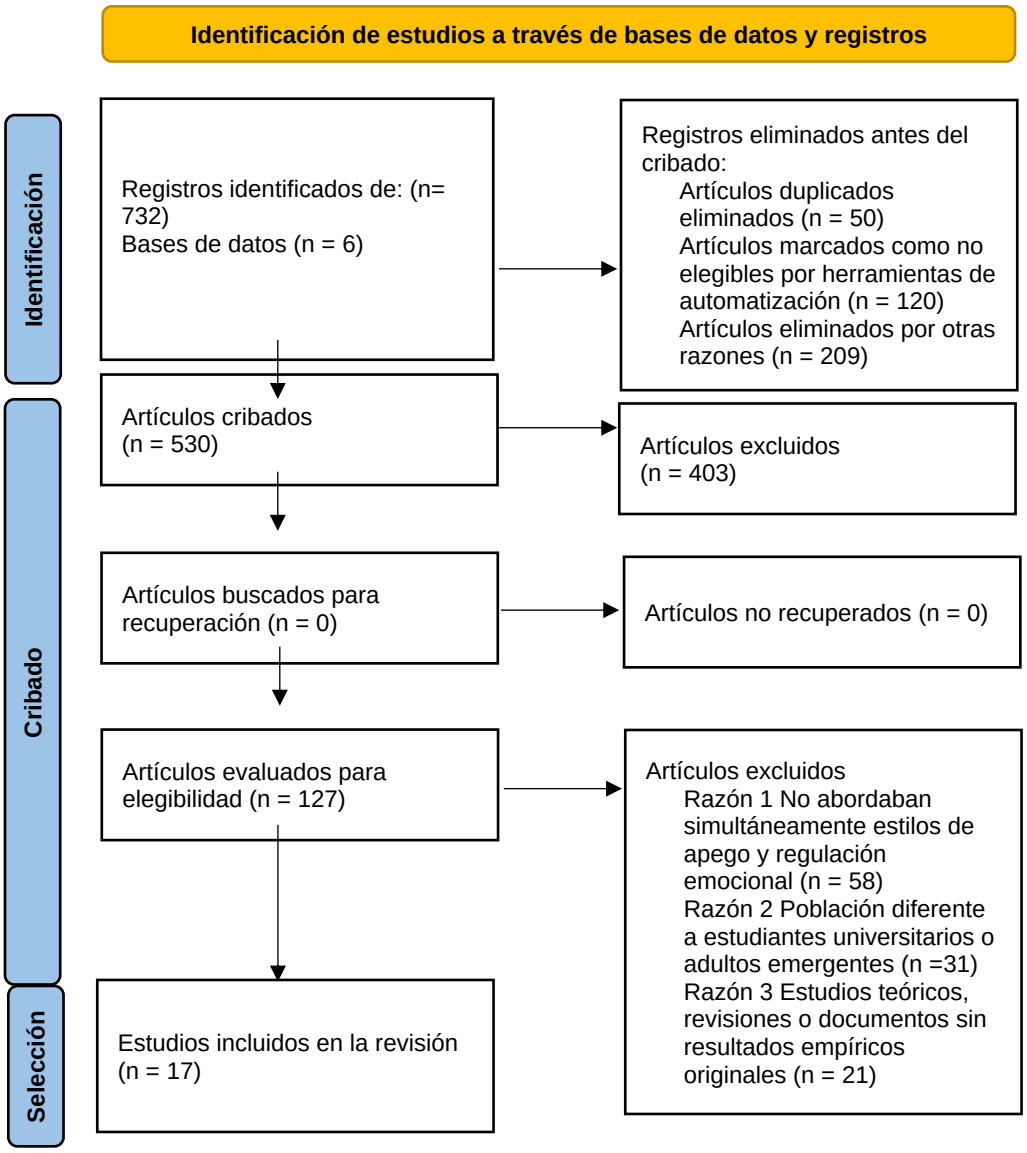
5. Otros aspectos de relevancia para la pregunta de investigación.

   Dentro de los aspectos relevantes en la pregunta de investigación las limitaciones metodológicas la información fue organizada en tablas de sistematización para poder obtener una comparación más detallada y estructurada de los hallazgos de la literatura, facilitando a la elección de la evidencia científica

CAPÍTULO III. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. Identificación de estudios

Figura 1. Flujograma PRISMA



Fuente: Elaboración propia

Resultados de las preguntas complementarias

- ¿Qué relación tiene los estilos de apego y autorregulación emocional en estudiantes universitarios?

  De acuerdo con los estudios se presenta una relación entre los estilos de apego y la autorregulación emocional en estudiantes universitarios. El apego seguro presenta un desarrollo importante en identificar y gestionar emociones, en cambio los estilos de apego inseguros, en especial los ansioso o preocupados y el evitativo muestran problemas en regulares emociones. Mediante las investigaciones realizadas en España, Turquía, China, Italia, India, Chile, Ecuador coincide la relación entre las dos variables y sugieren que los estilos de apego influyen sustancialmente en el desarrollo de capacidades de autorregulación emocional especialmente en estudiantes universitarios

- ¿Cuál es el impacto que tiene los estilos de apego y la autorregulación emocional en estudiantes universitarios?

  Mediante la evidencia los estilos de apego y la autorregulación emocional presenta un impacto dentro del bienestar psicológico y social del estudiante universitario. En el caso de los estudiantes que evidencian apego seguro mediante las habilidades de autorregulación generan niveles elevados de estabilidad emocional y enfrentamiento al estrés académico. Por otro lado, los estudiantes con estilos de apego inseguros con habilidades regulación emocional bajas e incluso nulas manifiestan conductas y síntomas psicológicos preocupantes para una correcta adaptación psicosocial a su entorno.

- ¿Qué efectos se encuentra en la relación de los estilos de apego y la autorregulación emocional en los estudiantes universitarios?

  En los estudiantes universitarios la interacción de las dos variables presenta efectos significativos dentro del contexto académico, social e interpersonal, varios estudios identifican que la regulación emocional desempeña un papel mediador entre el apego y variables relacionadas al bienestar psicológico, por

ende, las estrategias de autorregulación y el estilo de apego identificado permitirá un mejor control de problemas propios de la etapa de desarrollo que es la adultez emergente

3.2. Principales características de los estudios incluidos

Tabla 1. Artículos seleccionados

N	AUTOR/ ES/AÑO	TITULO	NORMBRE DE LA REVISTA	BASE DE DATOS	OBJETIVO	TIPO DE ESTUDIO	PAIS	NUMERO DE PARTICIPANTES	RESULTOS
1	(Colonnello et al., 2022)	Ansiedad por apego y síntomas depresivos en estudiantes de medicina de pregrado: El papel mediador de las estrategias de regulación emocional.	Perspecti Ves on Medical Education	Pubmed	Investigar hasta qué punto los síntomas depresivos en estudiantes de medicina se relacionan con diferencias en los estilos de apego inseguro y con la percepción de acceso limitado a estrategias de regulación emocional.	Cuantitativa	Italia	Fueron invitados 390 estudiantes y participaron 267 (151 mujeres y 116 hombres; edad media = 20,52 años).	Se encontró una relación indirecta, el apego seguro se relacionó con menos síntomas depresivos, mientras que el apego inseguro y la desregulación emocional se asoció con mayores síntomas depresivos. Además, la limitación percibida en estrategias de regulación emocional medió parcialmente la relación entre dimensiones del apego ansioso (necesidad de aprobación y preocupación por las relaciones) y la depresión.
2	(Díaz Mosquera et al., 2022)	Estilos de apego adulto y regulación emocional en la población de Quito, Ecuador	Ciencias Psicologicas	Scopus	Explorar la presencia de la asociación entre estilos de apego adulto y regulación emocional en jóvenes provenientes de dos instituciones de educación superior de Quito (Ecuador), con el fin de aportar	Cuantitativa	Ecuador	Participaron 290 jóvenes de 18 a 25 años- PUCE Quito, Ecuador	Los resultados demostraron una asociación significativa, relación directa entre los estilos de apego inseguros y la desregulación emocional. El apego seguro fue más frecuente en mujeres, sin diferencias por sexo en la regulación emocional

					datos contextualizados sobre esta realidad, que permitan una mejor atención de la población estudiada.				
3	(Estrada et al., 2025)	Tipos de Apego como Bases Tempranas de la Regulación Emocional en Estudiantes Universitarios	Ciencia y Reflexión	Dialnet	Identificar la relación entre los estilos de apego y la regulación emocional en estudiantes universitarios	Cuantitativa	México	256 estudiantes universitarios de entre 18 y 29 años	Con una relación directa, los estudiantes con apego seguro se muestra una mayor capacidad de adaptación a los contextos sociales y educativos, evidenciando mejores recursos para afrontar las demandas universitarias, lo que refuerza la importancia de fomentar estilos de apego seguros como base para el desarrollo de competencias emocionales que favorezcan una mejor adaptación psicológica.
4	(Favieri et al., 2026)	Representaciones del apego, dificultades en la regulación emocional y riesgo de adicción conductual: prueba de un modelo de mediación en estudiantes	Addictive Behaviors Reports	Scopus	Examinar si la desregulación emocional media la relación entre las representaciones de apego inseguro y el riesgo de adicción conductual.	Cuantitativa	Italia	Un total de 418 estudiantes universitarios (59,1 % mujeres; M = 20,00, DE = 1,51; rango de edad = 18-22 años)	Se encontró una relación indirecta, el apego inseguro, especialmente la preocupación por las relaciones y la necesidad de aprobación se relacionó con un mayor riesgo de adicciones conductuales. Además, las dificultades en la regulación emocional mediaron parcialmente esta relación, indicando que los estudiantes con apego inseguro y mayores conductas desadaptativas.

		universitarios.							
5	(Guzmán et al., 2016)	Estilos de Apego y Dificultades de Regulación Emocional en Estudiantes Universitarios	Psykhe (Santiago)	Scopus	El objetivo del estudio fue evaluar la relación entre los estilos de apego y las dificultades en la regulación emocional en estudiantes universitarios.	Cuantitativa	Chile	548 estudiantes de 4 universidades de Antofagasta, Chile	Los resultados obtenidos en este estudio apoyan la existencia de una relación directa entre las características del apego y la desregulación emocional. Asimismo, sostienen la noción que al analizar las estrategias de regulación emocional desde un marco más integral y con mejor delimitación de las posibles dificultades en dicho proceso, se detectan variaciones según los estilos de apego.
6	(Kharsati & Bhola, 2016)	Comportamiento autolesivo, regulación emocional y estilos de apego entre estudiantes universitarios en la India.	Industrial Psychiatry Journal	Pubmed	Examinar las relaciones entre las conductas autolesivas, el apego y la regulación emocional en estudiantes universitarios.	Cuantitativa	India	Participaron 470 participantes de facultades de pregrado y posgrado	El apego ansioso se relacionó directamente con mayores dificultades regulatorias y autolesiones, necesidad de aprobación y dificultades en todas las dimensiones de la regulación emocional.
7	(Liu & Ma, 2019)	Estilo de apego en adultos, regulación emocional y adicción a las redes sociales.	Frontiers in Psychology.	Scopus	Determinar si existe una relación indirecta entre el apego inseguro y la adicción a las redes sociales a través de la regulación emocional.	Cuantitativa	China	633 estudiantes universitarios. La edad promedio fue aproximadamente 19–22 años.	Los resultados indicaron una relación indirecta donde la ansiedad de apego predijo positivamente la adicción a las redes sociales, mientras que la regulación emocional medió esta relación.

8	(López, 2020)	Relación entre estilos de apego y regulación emocional	MLS psychology research	Dialnet	Medir la relación entre los estilos de apego y la dificultad en la regulación emocional en la población estudiada.	Cuantitativa	España	607	Se encontró una correlación significativa y directa entre los estilos de apego ansioso y evitativo y las dificultades en la regulación emocional. No se observaron diferencias por sexo.
9	(Masapanta & Núñez, 2023)	Estilos de apego y estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios Attachment Styles and Coping Strategies in College Students	LATAM	Google Scholar	Analizar la relación entre los estilos de apego y las estrategias de afrontamiento utilizadas por estudiantes universitarios, identificando cómo los distintos patrones de apego influyen en la manera en que los estudiantes enfrentan situaciones de estrés y demandas emocionales.	Cuantitativa	Ecuador	323 estudiantes universitarios de Cotopaxi	Los resultados evidenciaron una relación directa, donde los estilos de apego influyen significativamente en las estrategias de afrontamiento utilizadas por los estudiantes universitarios. Los participantes con apego seguro mostraron mayor tendencia al uso de estrategias adaptativas y orientadas a la resolución de problemas, mientras que los estilos inseguros se asociaron con respuestas evitativas y menos funcionales frente al estrés.
10	(Mayorga & Vega, 2021)	Relación entre estilos de apego y estrategias de regulación emocional en estudiantes universitarios	Psicología Unemi	Google Scholar	Identificar la relación entre los estilos de apego y la regulación emocional en estudiantes universitarios, a través de una investigación relacional, observacional, prospectiva,	Cuantitativa	Ecuador	294 estudiantes en etapa de adultez emergente 18 a 25 años	Se evidenció una relación directa entre los estilos de apego y la regulación emocional. Los estudiantes con apego seguro utilizaron con mayor frecuencia estrategias adaptativas de regulación emocional.

					transversal y analítica				
11	(Milozzi & Marmo, 2022)	Revisión sistemática sobre la relación entre apego y regulación emocional	Revista de Psicoterapia	Dialnet	Sintetizar la evidencia científica disponible sobre la relación entre apego y regulación emocional mediante una revisión sistemática.	Revisión sistemática	Argentina	No aplica	Los datos hallados, confirman que hay una relación positiva y directa entre vínculos de apego y regulación emocional en las distintas etapas de la vida y entre apego inseguro y distintos padecimientos psicológicos tales como trastornos de ansiedad, depresión, somatización, TOC, trastorno límite y consumo problemático de sustancias, tabaco y alcohol.
12	(Mónaco et al., 2021)	La influencia del apego en el bienestar de los jóvenes españoles: el papel mediador de la regulación emocional.	Annals of Psychology	Scielo	Estudiar la relación entre el apego y el bienestar subjetivo en una muestra de jóvenes españoles, considerando el papel mediador de la regulación emocional.	Cuantitativa	España	En el estudio participaron 126 jóvenes españoles de entre 19 y 36 años	Los resultados demuestran una relación indirecta donde la regulación emocional media la relación entre el estilo de apego y el bienestar subjetivo en los jóvenes españoles, indicando que una mejor regulación favorece un mayor bienestar.
13	(Morales & Mora, 2024)	Ansiedad y evitación en el apego como predictores de dificultades en la regulación emocional en	Psychiatry International	Scopus	Analizar como interactúan estas variables entre sí.	Cuantitativa	Chile	557 estudiantes universitarios chilenos. Catholic University of Temuco, con edades comprendidas entre los 18 y los 29 años	Los estudiantes con altos niveles de ansiedad o evitación en el apego se relacionaron directamente con mayores dificultades para regular sus emociones que aquellos con apego seguro.

		estudiantes universitarios							
14	(Mota et al., 2026)	Apego parental y alfabetización en salud mental en adultos jóvenes: el papel mediador de la regulación emocional en el bienestar y la psicopatología.	Revista Escandinava de Psicología	Scopus	Analizar la relación entre el apego parental, la regulación emocional, la alfabetización en salud mental, el bienestar y la psicopatología en adultos jóvenes, evaluando específicamente si la regulación emocional actúa como variable mediadora entre el apego parental y el ajuste psicológico.	Cuantitativa	Portugal	258 adultos jóvenes, entre 18 y 35 años.	Los resultados sugieren una relación indirecta donde el apego seguro se asoció con mejor regulación emocional, mayor bienestar psicológico y menor psicopatología. Además, la regulación emocional medió significativamente la relación entre el apego y el ajuste psicológico.
15	(Ozeren, 2022)	La correlación entre la regulación emocional y los estilos de apego en estudiantes universitarios.	Perspectives in Psychiatric Care	Scopus	Determinar las dificultades de regulación emocional que experimentan los estudiantes universitarios, identificar sus estilos de apego y analizar la relación entre ambas variables.	Cuantitativa-Descrptiva correlacional	Turquia	586 estudiantes universitarios de una universidad pública del norte de Turquía.	Se encontró que un apego seguro se relacionó directamente con una mejor regulación emocional, mayor bienestar psicológico y menor presencia de indicadores psicopatológicos. Por el contrario, los estilos de apego inseguros, evitativo y ansioso presentaron mayores problemas para reconocer, aceptar y regular sus emociones.
16	(Vallejo et al., 2024)	Relación entre estrategias de	Revista Cubana de Investigac	Scopus	Analizar la relación existente entre las estrategias de	Cuantitativa	Ecuador	135	Los estilos de apego inseguros se asociaron directamente con estrategias de regulación emocional

		regulación emocional y estilos de apego	iones Biomédicas		regulación emocional y los estilos de apego, identificando cómo los diferentes patrones de apego influyen en la manera en que los individuos gestionan sus emociones.				menos adaptativas, mientras que el apego seguro favoreció una mayor estabilidad emocional y bienestar psicológico.
17	(Zebil & Koçak, 2026)	La relación entre los estilos de apego de los adultos jóvenes y la sensibilidad al rechazo: El papel mediador de las dificultades en la regulación emocional.	Journal of Clinical Psychology Research	Scopus	Examinar el papel mediador de las dificultades en la regulación emocional en la relación entre los estilos de apego y la sensibilidad al rechazo en adultos emergentes (jóvenes adultos).	Cuantitativa	Turquía	373 participantes, entre 18 y 29 años (M = 22.80; DE = 2.55). El 85.5 % fueron mujeres. La recolección fue online	Las dificultades en la regulación emocional mediaron significativamente la relación indirecta entre el apego seguro y la sensibilidad al rechazo. Además, las mujeres reportaron mayores dificultades regulatorias y estas disminuyeron con la edad.

Fuente: Elaboración propia

DISCUSIÓN

Los resultados de la presente revisión sistemática muestran que existe una relación significativa entre los estilos de apego y la autorregulación emocional en estudiantes universitarios. De acuerdo con los estudios analizados por Guzmán et al. (2016); López (2020) y Ozeren (2022) se evidenció que el apego seguro se asocia con una mejor capacidad para identificar, entender y manejar las emociones, a diferencia de los estilos de apego inseguros, en particular el ansioso y el evitativo, que se relacionan con mayores dificultades regulatorias. Los estudios de Benlloch (2020) y Mota et al. (2026) respaldan también que el apego sostiene que el desarrollo emocional esta significativamente asociado a las experiencias vinculares tempranas y que además estas influyen durante la adultez emergente

Por otra parte, la evidencia revisada permitió identificar que la regulación emocional trabaja con un mecanismo mediador entre los estilos de apego y algunos indicadores de salud mental. Tal como lo demuestra Colonnello et al. (2022) y Morales & Mora (2024) reportando que la desregulación emocional media parcialmente la relación entre el apego ansioso y la sintomatología depresiva. De manera similar, estudios desarrollados por Favieri et al. (2026); Liu & Ma (2019); Mónaco et al. (2021); Mota et al. (2026) y Zebil & Koçak (2026) afirmaron que la regulación emocional interviene en la relación entre el apego y variables como bienestar psicológico, la sensibilidad al rechazo, la psicopatología, la adicción a redes sociales y otras conductas aditivas. Estos hallazgos evidencian que la autorregulación emocional constituye un mecanismo central mediante el cual los estilos de apego influyen en la capacidad para regular las emociones negativas y afrontar situaciones de estrés, favoreciendo la adaptación psicológica de los estudiantes universitarios.

Finalmente, la presente revisión evidenció que la autorregulación emocional constituye un mecanismo protector asociado al apego seguro, favoreciendo el bienestar psicológico y la adaptación en estudiantes universitarios. En concordancia, Milozzi y Marmo (2022) señalan que el apego seguro favorece una

regulación emocional adaptativa, mientras que los estilos de apego inseguros se asocian con mayores dificultades para afrontar el estrés y gestionar las emociones. Estos hallazgos destacan la importancia de fortalecer los vínculos afectivos seguros y las habilidades de autorregulación emocional como estrategias para promover la salud mental en el contexto universitario.

CONCLUSIONES

- La evidencia científica revisada sistemáticamente permitió corroborar la existencia de una relación directa e indirecta entre los estilos de apego y la autorregulación emocional en estudiantes universitarios, presentando muestras donde el apego seguro se asocia a una capacidad de regular, manejar y entender emociones generando respuestas adaptativas, en cambio los estilos de apego inseguros presentan debilidad en gestionar de manera correcta sus emociones, lo cual respalda la teoría del apego donde el tipo de figura primaria influirá en la confianza generada en base a experiencias y por consiguiente en el desarrollo emocional que ejercerá el adulto emergente.
- La aplicación del método PRISMA permitió desarrollar un proceso sistemático, transparente y reproducible para la identificación, selección y evaluación de la literatura científica relacionada con el tema de estudio. Su utilización facilitó la aplicación de criterios de inclusión y exclusión previamente establecidos, reduciendo el riesgo de sesgo en la selección de los estudios y garantizando una síntesis de evidencia basada en investigaciones pertinentes y de calidad. Además, este método hizo posible integrar resultados obtenidos en diferentes contextos universitarios y países, fortaleciendo la validez y el rigor metodológico de la presente revisión sistemática.
- Los resultados finales evidencian que los estudiantes universitarios presentan dificultades en la autorregulación emocional, lo que pone de relieve la importancia de fortalecer las estrategias de regulación emocional y fomentar el desarrollo de vínculos afectivos saludables.

RECOMENDACIONES

- Se recomienda aumentar las investigaciones a nivel latinoamericano, fundamentalmente en Ecuador, se encuentra una cantidad limitada de estudios en la población sugerida, esto permitirá que se contextualicé el apego y la autorregulación emocional de acuerdo con factores socioculturales y movilidad humana.
- Se sugiere desarrollar estudios longitudinales que permitan analizar y evaluar la evolución de los estilos de apego y la autorregulación emocional durante la carrera universitaria, además de contemplar si se implementaron estrategias de autorregulación emocional que generaron cambios en las variables
- Se propone el diseño y elaboración de programas psicológicos guiados al fortalecimiento en habilidades de autorregulación emocional y que fomenten principalmente el apoyo psicológico con el objetivo de mejorar el bienestar, la adaptación académica y social de los estudiantes universitarios

BIBLIOGRAFÍA

Benlloch Bueno, S. (2020). Teoría del Apego en la Práctica Clínica. *Revista de Psicoterapia*, *31*(116), 169–189. https://doi.org/10.33898/rdp.v31i116.348

Bowlby, J. (2006). Vínculos afectivos: Formación, desarrollo y perdida.

Burutxaga Iker, Pérez-Testor Carles, Ibáñez Margarita, Sergi de Diego, Golanó Marta, Ballús Elisabeth, & Castillo Josep A. (2018). APEGO-Y-VINCULO-UNA-PROPUESTA-DE-DELIMITACION-Y-DIFERENCIACION-CONCEPTUAL.

Chopik, W. J., Moors, A. C., & Edelstein, R. S. (2014). Maternal nurturance predicts decreases in attachment avoidance in emerging adulthood. Journal of Research in Personality, 53, 47–53. https://doi.org/10.1016/j.jrp.2014.08.004

Colonnello, V., Fino, E., & Russo, P. M. (2022). Attachment anxiety and depressive symptoms in undergraduate medical students: The mediating role of emotion regulation strategies. Perspectives on Medical Education, 11(4), 207–212. https://doi.org/10.1007/s40037-022-00713-z

Díaz Mosquera, E., Sacoto, M. F. M., & Vaca, G. L. (2022). Adult attachment styles and emotional regulation in the population of Quito, Ecuador. Ciencias Psicologicas, 16(2). https://doi.org/10.22235/cp.v16i2.2684

Estrada Carmona, S., Ancona Tec, G. S., Carrillo Cañetas, C. de M., & Pérez-Aranda, G. I. (2025). Tipos de Apego como Bases Tempranas de la Regulación Emocional en Estudiantes Universitarios. Ciencia y Reflexión, 4(2), 1593–1615. https://doi.org/10.70747/cr.v4i2.433

Favieri, F., Forte, G., Casagrande, M., & Tambelli, R. (2026). Attachment Representations, emotion regulation Difficulties and behavioral addiction Risk: Testing a mediation model in undergraduate students. Addictive Behaviors Reports, 23. https://doi.org/10.1016/j.abrep.2025.100657

González, R., & Parra-Bolaños, N. (2024). Neurociencia de las Emociones: Revisión Actualizada. Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, 8(2), 4527–4557. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i2.10875

Guzmán-González, M., Carrasco, N., Figueroa, P., Trabucco, C., & Vilca, D. (2016). Attachment styles and emotional regulation difficulties among university students. Psykhe, 25(1), 1–13. https://doi.org/10.7764/psykhe.25.1.706

Haro Sarango, A. F., Chisag Pallmay, E. R., Ruiz Sarzosa, J. P., & Caicedo Pozo, J. E. (2024). Tipos y clasificación de las investigaciones. LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades, 5(2). https://doi.org/10.56712/latam.v5i2.1927

Holmes, J., & Slade, A. (2019). El apego en la practica terapeutica. Editorial Desclee de Brouwer. https://elibro.net/es/lc/puce/titulos/253367

Kharsati, N., & Bhola, P. (2016). Self-injurious behavior, emotion regulation, and attachment styles among college students in India. Industrial Psychiatry Journal, 25(1), 23. https://doi.org/10.4103/0972-6748.196049

Liu, C., & Ma, J. L. (2019). Adult attachment style, emotion regulation, and social networking sites addiction. Frontiers in Psychology, 10(OCT). https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02352

López Claudia, & Ramírez Maritza. (2005). 134-Texto del artículo-135-1-10-20170723. https://revistachilenademedicinafamiliar.cl/index.php/sochimef/article/view/134/129

López, H. (2020). Relación entre estilos de apego y regulación. MLS Psychology Research, 3(2). https://orcid.org/0000-0002-9054-9333

Masapanta Solís, N. M., & Núñez Núñez, M. (2023). Estilos de apego y estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios. LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades, 4(1), 421–435. https://doi.org/10.56712/latam.v4i1.260

Mayorga Parra, J. A., & Vega Flacón, V. (2021). RELACIÓN ENTRE ESTILOS DE APEGO Y ESTRATEGIAS DE REGULACIÓN EMOCIONAL EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS. PSICOLOGÍA UNEMI, 5(9), 46–57. https://doi.org/10.29076/issn.2602-8379vol5iss9.2021pp46-57p

Milozzi, S., & Marmo, J. (2022). REVISIÓN SISTEMÁTICA SOBRE LA RELACIÓN ENTRE APEGO Y REGULACIÓN EMOCIONAL. PSICOLOGÍA UNEMI, 6(11), 70–86. https://doi.org/10.29076/issn.2602-8379vol6iss11.2022pp70-86p

Mohd Hasim, M. J., Mustafa, H., & Hashim, N. H. (2018). From Middle Childhood to Adulthood Attachment: Measuring Attachment Stability in the Context of Married Individuals in Penang, Malaysia. Family Journal, 26(4), 444–454. https://doi.org/10.1177/1066480718806522

Mónaco, E., de la Barrera, U., Montoya-Castilla, I., Mónaco, E., de la Barrera, U., & Montoya-Castilla, I. (2021). La influencia del apego sobre el bienestar en la juventud: el rol mediador de la regulación emocional. Anales de Psicología, 37(1), 21–27. https://doi.org/10.6018/analesps.37.1.345421

Morales-Sanhueza, J., & Martín-Mora-Parra, G. (2024). Anxiety and Avoidance in Attachment as Predictors of Emotional Regulation Difficulties in University Students. Psychiatry International, 5(4), 949–961. https://doi.org/10.3390/psychiatryint5040065

Morel, T., Granikov, V., Kulshreshtha, A., Young, R., & Fournier, J.-P. (2025). Getting started with search filters in primary care literature reviews. Family Practice, 42(4). https://doi.org/10.1093/fampra/cmaf037

Mota, C. P., Alves, C. P., Rodrigues, D. A., Galluzzo, M., Alves, M., Costa, M., Simões, M., & Relva, I. (2026). Parental Attachment and Mental Health Literacy in Young Adults: The Mediational Role of Emotional Regulation on Well-Being and Psychopathological. Scandinavian Journal of Psychology. https://doi.org/10.1111/sjop.70083

Ortega Reyes André, M., Suck, T. A. E., & Moderno®, M. (2016). Regulación emocional en la práctica clínica Una guía para terapeutas. https://elibro.puce.elogim.com/es/ereader/puce/39752?page=1

Ozeren, G. S. (2022). The correlation between emotion regulation and attachment styles in undergraduates. Perspectives in Psychiatric Care, 58(2), 482–490. https://doi.org/10.1111/ppc.12902

Page, M., McKenzie, J., Bossuyt, P., Boutron, I., Hoffmann, T., Mulrow, C., Shamseer, L., Tetzlaff, J., Akl, E., Brennan, S., Whiting, P., & Moher, D. (2024). PRISMA 2020 statement: An updated guideline for publishing systematic reviews | DECLARAÇÃO PRISMA 2020: UMA DIRETRIZ ATUALIZADA PARA PUBLICAÇÃO DE REVISÕES SISTEMÁTICAS. Germinare, 4, 1–19. https://doi.org/10.5281/zenodo.13271469

Papalia, D. E. ., Feldman, R. Duskin., & Martorell, Gabriela. (2015). Experience human development. McGraw Hill Education.

Premji, Z., & Cabugos, L. (2023). Examining the meaning and methodological characteristics of the systematized review label: A scoping review protocol. Plos One, 18(9 Septembe). https://doi.org/10.1371/journal.pone.0291145

Ramseook-Munhurrun, P., & Durbarry, R. (2017). Philosophical disputes in research. In Research Methods for Tourism Students (pp. 12–22). https://doi.org/10.4324/9780203703588-2

Sánchez Godínez Elisa, & Zúñiga Segura Lorena. (2011). Dialnet-LaImportanciaDeContarConInformacionPrecisaConfiabl-4716521.

Shek, D. T. L., Dou, D., & Cheng, M. N. S. (2020). Transition From Adolescence to Emerging Adulthood. In The Encyclopedia of Child and Adolescent Development (pp. 1–10). https://doi.org/10.1002/9781119171492.wecad325

Vallejo Ordoñez, G., Acosta Rosero, J., & Guevara Guaman, V. (2024). Relación entre estrategias de regulación emocional y estilos de apego. https://orcid.org/0009-0003-0766-5574

Wallin, D. J., De Psicología, B., & De Brouwer, D. (2007). EL APEGO EN PSICOTERAPIA. www.edesclee.com

Zebil, B., & Koçak, A. (2026). The relation between emerging adults' attachment styles and rejection sensitivity: The mediating role of emotion regulation difficulties. Journal of Clinical Psychology Research, 10(1), 41–53. https://doi.org/10.57127/kpd.26024438.1557303

Zeinali, A., Sharifi, H., Enayati, M., Asgari, P., & Pasha, G. (2011). The mediational pathway among parenting styles, attachment styles and self-regulation with addiction susceptibility of adolescents. Journal of Research in Medical Sciences, 16(9), 1105–1121. https://www.scopus.com/pages/publications/80055051301?origin=resultslist