

UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN

ESCUELA DE POSGRADO

Unidad de Posgrado de Psicología



Apego inseguro y depresión en la adultez: una revisión narrativa

Trabajo Académico para obtener el Título de Segunda Especialidad Profesional
en Psicología Clínica y de la Salud

Autores:

Milagro De Jesús Alayo Rosado

Jessica Judith Tumialan Prado

Asesor:

Dra. Damaris Quinteros Zuñiga

Lima, marzo de 2026

DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO ACADÉMICO

Yo . Damaris Susana Quinteros Zuñiga, docente de la Unidad de Posgrado de Psicología, Escuela de Posgrado de la Universidad Peruana Unión.

DECLARO:

Que la presente investigación titulada: **“Apego inseguro y depresión en la adultez: una revisión narrativa”** de las autoras Milagro De Jesus Alayo Rosado y Jessica Judith Tumialan Prado tiene un índice de similitud de 12% verificable en el informe del programa Turnitin, y fue realizada en la Universidad Peruana Unión bajo mi dirección.

En tal sentido asumo la responsabilidad que corresponde ante cualquier falsedad u omisión de los documentos como de la información aportada, firmo la presente declaración en la ciudad de Lima, a los 16 días del mes de marzo del año 2026.



Dra. Damaris Susana Quinteros Zuñiga
Asesora

**Apego inseguro y depresión en la adultez: una revisión
narrativa**

TRABAJO DE ACADÉMICO

Presentado para optar el Título de Segunda Especialidad
Profesional en Psicología Clínica y de la Salud



Mg. Esther Edelmira Méndez Zavaleta
Dictaminadora

Lima, 16 de marzo del 2026

Resumen

Antecedentes. La depresión genera un impacto sustancial en el sistema de salud global, con una prevalencia estimada cercana al 5.7% en la población adulta. Desde la teoría del apego, patrones inseguros (ansioso, evitativo, desorganizado) se asocian con mayor vulnerabilidad afectiva y cognitiva ante el estrés, lo que podría incrementar el riesgo de sintomatología depresiva.

Objetivo. Describir la producción científica reciente sobre la relación entre el apego inseguro y la depresión en adultos.

Método. Se realizó una revisión narrativa mediante una búsqueda en Scopus, Web of Science y SciELO, abarcando publicaciones de los últimos cinco años (búsqueda: 2020-2025). Se incluyeron artículos originales de acceso abierto en español o inglés que abordaran apego y depresión en población adulta. Tras aplicar criterios de inclusión y exclusión predefinidos y eliminar duplicados, se seleccionaron 30 estudios de un total de 113 registros. La selección y sistematización de hallazgos fueron efectuadas por dos evaluadores utilizando Microsoft Excel.

Resultados. Se identificaron 113 registros y se incluyeron 30 estudios. De ellos, 24 fueron transversales correlacionales y 6 longitudinales, entre los que se encontraron tres correlacionales, uno comparativo, uno explicativo no experimental y uno experimental explicativo.

Conclusiones. La evidencia de los estudios analizados demuestra que el apego inseguro, tanto ansioso como evitativo, se asocia de manera consistente con una mayor sintomatología depresiva en la adultez, influenciada por procesos cognitivos y emocionales como la rumiación, la autocrítica y la baja autocompasión. La adversidad

temprana aumenta el riesgo, mientras que el apego seguro actúa como factor protector. La psicoterapia puede modificar el estilo de apego y a reducir síntomas depresivos.

Palabras clave. *Apego inseguro, apego, depresión, adultez, revisión narrativa.*

Abstract

Background. Depression imposes a substantial burden on the global health system, with an estimated prevalence of approximately 5.7% in the adult population. From the perspective of attachment theory, insecure patterns (anxious, avoidant, and disorganized) are associated with heightened affective and cognitive vulnerability to stress, which may exacerbate the risk of developing depressive symptoms.

Objective. To describe and synthesize the recent scientific literature regarding the relationship between insecure attachment and depression in adulthood.

Methods. A narrative review was conducted across Scopus, Web of Science, and SciELO databases, covering publications from the last five years (search window: 2020–2025). The review included open-access original articles in Spanish or English addressing attachment and depression in adult populations. Following the application of predefined inclusion and exclusion criteria and the removal of duplicates, 30 studies were selected from an initial pool of 113 records.

Results. A total of 113 records were identified and 30 studies were included. Of these, 24 were cross-sectional correlational and 6 were longitudinal: three correlational, one comparative, one non-experimental explanatory, and one experimental explanatory. Overall, insecure attachment, both anxious and avoidant, was consistently associated with greater depressive symptomatology.

Conclusions. Evidence from the analyzed studies demonstrates that insecure attachment, both anxious and avoidant, is consistently associated with greater depressive symptomatology in adulthood. This relationship is influenced by cognitive and emotional processes such as rumination, self-criticism, and low self-compassion. Early adversity increases clinical risk, whereas secure attachment functions as a protective factor. Finally, psychotherapy can modify attachment styles and concurrently reduce depressive symptoms.

Keywords. *Insecure attachment; attachment; depression; adulthood; narrative review.*

Introducción

Reconocida entre los trastornos que genera mayor carga global de enfermedad, la depresión constituye un desafío prioritario para los sistemas de salud y se extiende a una gran parte de la población. Este trastorno se manifiesta a través de síntomas afectivos, como la tristeza persistente, así como la disminución de la motivación o disfrute; cognitivos, como la autocrítica intensa y los sentimientos de inutilidad; y fisiológicos, como las alteraciones del sueño y del apetito. En conjunto, estas alteraciones impactan de forma considerable en el bienestar y en el desempeño en las actividades cotidianas (Brody et al., 2018; Villarroel & Terlizzi, 2020). Además, la probabilidad de desarrollar depresión aumenta en personas que han experimentado episodios de violencia, pérdidas significativas o situaciones con elevada carga emocional (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2025).

Se estima que alrededor de 332 millones de personas padecen depresión a nivel mundial. La prevalencia es del 5,7% de la población total, alcanzando el 6,0% en adultos. Según el sexo, afecta al 4,6% de los hombres y al 6,9% de las mujeres, evidenciando una diferencia significativa entre ambos grupos (OMS, 2025a, 2025b). Estas cifras reflejan la magnitud del problema y, debido a la alta prevalencia de depresión, implica una carga significativa para la salud pública, así como la urgencia de identificar los factores asociados a su aparición (Dagan et al., 2018; G. Lim et al., 2018).

Entre los factores psicológicos asociados a la depresión, el sistema de apego ocupa un lugar central por su papel en el desarrollo de las estrategias emocionales y relacionales (Murray et al., 2021). Desde la infancia, las interacciones con las figuras

cuidadoras configuran la manera en que los individuos tienden a buscar protección, responden ante el estrés, establecen vínculos afectivos y sostienen su estabilidad emocional, a partir de los cuales se establecen los distintos estilos de apego (Ortiz-Granja et al., 2019). Entre los factores de protectores, el estilo de apego seguro se define por la confianza en la disponibilidad y el apoyo de los demás. Este estilo también fomenta las buenas interacciones interpersonales y una mejor gestión del estrés. Por otro lado, el apego inseguro es más común en casos de rechazo o negligencia, lo que a su vez aumenta la probabilidad de tristeza y una mala percepción de los eventos interpersonales (Ainsworth et al., 2015; R. Manning et al., 2017; Williams & Riskind, 2004).

Existen tres subtipos de apego inseguro. El primero es el apego ansioso o ambivalente, caracterizado por una necesidad constante de cercanía y aprobación, y prevalencia del miedo al abandono (Cassidy & Berlin, 1994). El segundo corresponde al apego evitativo, definido por una respuesta afectiva distante, que conduce a la autosuficiencia extrema y rechazo a la intimidad emocional (Kim et al., 2021). Finalmente, el apego desorganizado, que se manifiesta a través de conductas confusas y contradictorias hacia quienes deberían darle seguridad, generalmente vinculadas a traumas o negligencia (Brumariu, 2015).

Diversas investigaciones han evidenciado la estrecha relación entre el apego inseguro y la depresión. Así se tiene a Dagan et al. (2018), a través de un metaanálisis de 55 muestras (N = 4,386), encontraron que los adultos con apego inseguro presentaban mayores niveles de depresión que aquellos con apego seguro, siendo el estilo ansioso el más asociado, y el desorganizado representó riesgo, pero en menor

medida. En la misma línea, Cortés-García et al. (2020) revisaron 108 estudios y señalan que mecanismos cognitivo-emocionales como la autocrítica, las actitudes disfuncionales, la baja autocompasión y la rumiación, contribuyen a la persistencia de los síntomas depresivos. De manera complementaria, Zheng et al. (2020), mediante un metaanálisis de 64 estudios (78 muestras, N = 22,440), demostraron que la ansiedad tenía una mayor influencia en la depresión que la evitación en el apego adulto, aunque ambas estaban relacionadas estadísticamente; y descubrieron que las variables culturales y sociodemográficas, como el género y la edad, atenúan esta relación, lo que pone de evidencia la necesidad de abordar el apego desde un punto de vista del contexto de cada individuo.

Se ha logrado identificar la relación entre el apego inseguro y síntomas depresivos en adultos; sin embargo, se necesita más investigación para determinar los mecanismos psicológicos que explican este vínculo, y su influencia en el tipo de apego (ansioso, evasivo o desorganizado); además, es necesario profundizar en posibles factores de riesgo adicionales y evaluar formas de tratamiento (Dark-Freudeman et al., 2020; Spruit et al., 2019). Este estudio es significativo porque reunirá y organizará los estudios que han analizado la relación entre la depresión y el apego inseguro en adultos. En teoría, proporcionará una nueva perspectiva sobre el tema de manera actualizada y con una visión global; en la práctica, será útil como recurso tanto para estudiantes como para psicólogos profesionales, ya que permitirá diseñar programas de prevención e intervención basados en evidencia; y en términos de metodología, al tratarse de una revisión narrativa, hará que el material sea fácil de entender y utilizar.

Por eso, el estudio tiene como objetivo describir las investigaciones existentes sobre el tema del apego inseguro y su asociación con la depresión en adultos.

Metodología

Teniendo en cuenta la variedad de metodologías y diseños de investigación que han estudiado este tema, el objetivo de este estudio de revisión narrativa es recopilar datos de estudios previos que han examinado la relación entre el apego inseguro y la depresión en adultos (Siddaway et al., 2019). A fin de cumplir con este objetivo, se realizó una exploración bibliográfica en el mes de octubre de 2025, con resultados generados en los últimos 5 años. La búsqueda de información se realizó en las bases Scopus, Web of Science y SciELO, empleando estrategias adaptadas a las características de cada una. En Scopus, se revisaron títulos, resúmenes y palabras clave en inglés; en Web of Science, se exploraron títulos, resúmenes y términos temáticos en inglés; y en SciELO, se aplicaron descriptores DeCS combinados con palabras clave en inglés y español (ver Anexo 1 y 2).

Con la estrategia de búsqueda previamente aprobada, se revisaron las bases de datos seleccionadas y se organizaron los resultados en Microsoft Excel 2024. Se incluyeron artículos originales, disponibles en español o inglés, de acceso gratuito, publicados en los últimos 5 años, centrados en las variables apego y depresión en adultos dentro de la psicología. Se excluyeron duplicados, revisiones narrativas, estudios sin las variables de interés o que no cumplieran criterios metodológicos. Finalmente, se validaron los estudios seleccionados y se construyó la tabla de revisión narrativa, extrayendo datos de autor(es), año de publicación, objetivo, diseño,

instrumentos, muestra y resultados. El proceso está descrito en el diagrama de flujo de la figura 1.

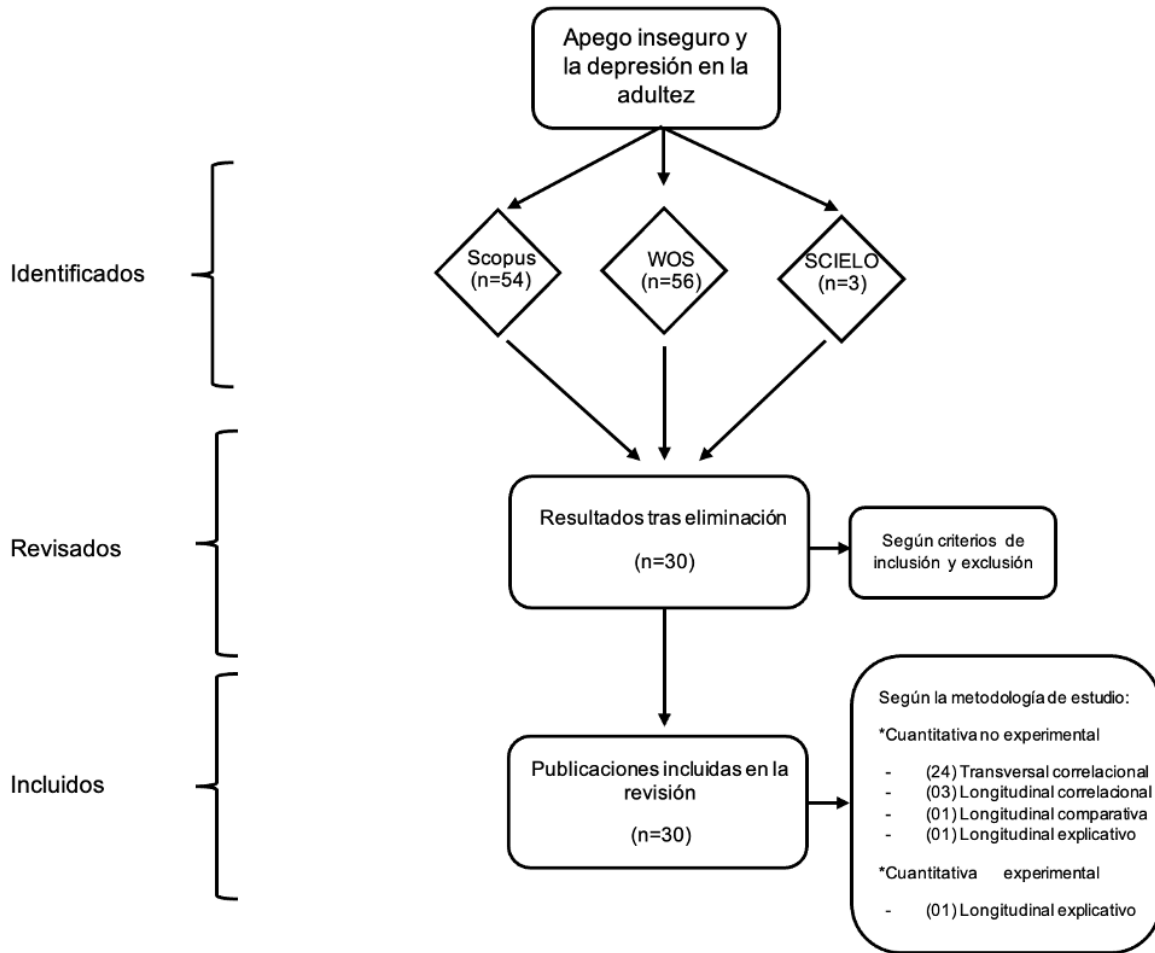


Figura1. Diagrama de flujo del proceso de selección de estudios

Resultados

En octubre de 2025 se habían identificado 113 estudios; 54 se encontraban en SCOPUS, 3 en SCIELO y 56 en Web of Science. La revisión de los artículos nos permitió eliminar duplicados, notas, erratas o elementos inaccesibles, seleccionándose 30 estudios como muestra final de acuerdo con los criterios de inclusión. De estos

estudios, 24 correspondieron a artículos cuantitativos no experimental transversal correlacional, 3 a cuantitativos no experimental longitudinal correlacional, 1 a cuantitativo no experimental longitudinal comparativo, 1 a cuantitativo no experimental longitudinal explicativo y 1 a cuantitativo experimental longitudinal explicativo.

Los estudios incluidos exploraron la relación entre el apego inseguro y la depresión en adultos, identificando tres hallazgos principales afines con la asociación directa entre estilos de apego inseguro (ansioso, evitativo y desorganizado) y sintomatología depresiva; los mecanismos psicológicos mediadores que explican esta relación, tales como supresión emocional, soledad, alexitimia y déficits empáticos; y el apego seguro como factor protector que mitiga el impacto de experiencias adversas sobre la salud mental (Tabla 1).

La mayoría de los estudios revisados encontraron que existe una relación significativa y positiva entre el apego inseguro y la sintomatología depresiva en población adulta. Los resultados evidenciaron de manera consistente que los adultos con estilos de apego ansioso y evitativo presentan mayor prevalencia, severidad y persistencia de síntomas depresivos en comparación con aquellos con apego seguro. Esta asociación se mantuvo robusta incluso cuando se controlaron variables sociodemográficas como edad, sexo, nivel educativo y estado civil, lo que sugiere que las representaciones de apego formadas tempranamente ejercen un efecto persistente sobre la salud mental en la adultez. De manera particularmente relevante, algunos estudios mostraron que adultos con apego inseguro manifestaron mayor vulnerabilidad depresiva incluso cuando reportaban satisfacción con sus relaciones familiares actuales, y que aquellos con apego desorganizado presentaron mayor severidad depresiva y respuesta más lenta al tratamiento psicoterapéutico (Blake et al., 2024;

Bracht et al., 2022; Castellini et al., 2022; Chopik et al., 2021; Fuchshuber et al., 2024; Glickman, 2021; Hiebler-Ragger et al., 2020; Kella et al., 2022; Neumann & Rohmann, 2024; Nordahl et al., 2021; Turton et al., 2022; Watters et al., 2025; Yotsidi et al., 2024).

Se identificaron diversos mecanismos psicológicos que explican la relación entre el apego inseguro y la depresión en adultos. Los estudios demostraron que el apego ansioso se asoció predominantemente con desregulación emocional, angustia personal, rumiación y perfeccionismo disfuncional, mientras que el apego evitativo predijo principalmente supresión emocional, alexitimia y distanciamiento afectivo. Adicionalmente, el apego inseguro moderó el impacto de experiencias adversas tempranas sobre la depresión adulta, evidenciándose que la combinación de maltrato infantil, violencia familiar o trauma con patrones de apego evitativo incrementó significativamente el riesgo de ideación e intentos suicidas (Brandão, 2025; Clear et al., 2020; Fang & Wang, 2024; Ihme et al., 2022; Lewis et al., 2025; Lyvers et al., 2022; Metts et al., 2024; Nottage et al., 2022; M. Shahab et al., 2021; Sizemore et al., 2023; Turton et al., 2022; Yan et al., 2022; Yang et al., 2024; Yotsidi et al., 2024).

En contraste con los hallazgos sobre apego inseguro, los estudios evidenciaron que el apego seguro funcionó consistentemente como factor protector contra la depresión en población adulta. Los resultados mostraron que los adultos con apego seguro presentaron menor prevalencia de sintomatología depresiva, mayor resiliencia ante eventos vitales estresantes y mejor capacidad de recuperación emocional. De manera particularmente relevante, el apego seguro mitigó significativamente el impacto de experiencias adversas tempranas, como el maltrato infantil, la negligencia parental o el abuso físico y emocional, sobre la salud mental adulta, sugiriendo un efecto

amortiguador que reduce la vulnerabilidad afectiva incluso en presencia de factores de riesgo significativos como la violencia intrafamiliar (Fang & Wang, 2024; Gause et al., 2022; Hiebler-Ragger et al., 2020; Konvalin et al., 2023; Li et al., 2021).

Tabla 1

Características de los estudios incluidos sobre apego adulto y depresión en adultos

N°	Autor y fecha	Objetivo	Diseño	Instrumentos	Muestra	Resultados
1	Fuchshuber et al. (2024)	Analizar, las interrelaciones entre el apego adulto, los afectos primarios y los síntomas psicopatológicos (incluyendo depresión, ansiedad y TEPT) en una muestra de adultos, con el fin de identificar las conexiones entre los sistemas afectivos y de apego.	Cuantitativo no experimental transversal correlacional	1. Experiencias en Relaciones Cercanas (ECR-RD8) 2. Escalas Breves de Personalidad de Neurociencia Afectiva (BANPS-GL) 3. Cuestionario de Evaluación de Síntomas según la CIE-10 (ISR)	921 participantes	Los síntomas de depresión y apego evitativo fueron nodos centrales en la red, mostrando una fuerte interconexión entre apego inseguro y sintomatología depresiva, lo que respalda un modelo psicodinámico integrado.
2	Blake et al. (2024)	Investigar la correlación entre el apego de madres e hijos, y evaluar la conexión del apego adulto con síntomas de ansiedad y depresión en ambas generaciones.	Cuantitativo no experimental transversal correlacional	1. Cuestionario de Estilos de Apego (ASQ) 2. Subescalas de depresión y ansiedad	6,753 díadas madre-hijo adultos jóvenes	Las subescalas de apego ansioso se correlacionaron fuertemente con síntomas depresivos y ansiosos en ambas generaciones y destacando su relevancia clínica en la salud mental adulta.
3	Metts et al. (2024)	Analizar a través de los años la asociación entre apego adulto, estrategias de regulación emocional y síntomas de ansiedad y depresión en adultos jóvenes.	Cuantitativo no experimental longitudinal explicativo	1. Evaluaciones de regulación emocional 2. Síntomas de depresión y ansiedad trans diagnósticos (General Distress, GD) evaluados mediante cuestionarios validados a lo largo de cuatro puntos temporales.	270 adultos jóvenes (edad universitaria)	El apego evitativo predijo mayor uso posterior de supresión emocional, y esta se vinculó con más síntomas depresivos. Se indicó una vía indirecta entre apego y psicopatología a través de la regulación emocional.
4	Neumann & Rohmann (2024)	Evaluar la relación entre las clasificaciones retrospectivas del cuidado parental basado en el	Cuantitativo no experimental transversal correlacional	1. Cuestionario de Estilo de Cuidado Parental (PCS-Q) 2. Cuestionarios de autoestima y satisfacción con la vida	197 estudiantes (adultos jóvenes)	La crianza cálida y receptiva se asoció con menor depresión y ansiedad y mayor bienestar psicológico, en comparación con

		apego en la infancia y el bienestar psicológico y la salud mental en adultos jóvenes (autoestima, satisfacción vital, depresión y ansiedad).		y la relación romántica 3. Escalas autorreportadas de depresión y ansiedad		estilos ambivalentes o fríos. Se refuerza la influencia duradera del apego temprano en la salud mental adulta.
5	Yotsidi et al. (2024)	Explorar si el estilo de apego, en especial el evitativo, influyen en la autocompasión y suicidio en pacientes diagnosticados con trastorno depresivo mayor.	Cuantitativo no experimental transversal correlacional	1. Escala de Experiencias en Relaciones Cercanas (ECR) 2. Inventario de Depresión de Beck-II (BDI-II) 3. Cuestionario de Conductas Suicidas (SBQ-R) 4. Escala de Autocompasión (SCS)	273 adultos con diagnóstico de trastorno depresivo mayor (MDD)	El apego evitativo y ansioso se asoció con la depresión y suicidio, el apego evitativo medió el efecto protector de la autocompasión sobre la conducta suicida, resaltando su papel central en el abordaje terapéutico de pacientes con MDD.
6	Fang & Wang (2024)	Explorar la relación entre el apego adulto y la depresión en universitarios, y evaluar el papel mediador del perfeccionismo.	Cuantitativo no experimental transversal correlacional	1. Escala de Apego en Adultos (AAS) 2. Escala de Depresión del Centro de Estudios Epidemiológicos (CES-D) 3. Escala Multidimensional de Perfeccionismo de Frost (FMPS)	313 estudiantes universitarios chinos	El apego seguro se asoció con menor perfeccionismo y depresión; el apego ansioso, con mayores niveles de ambos. El perfeccionismo medió parcialmente la relación entre apego y depresión, indicando un mecanismo psicológico relevante.
7	Konvalin et al. (2023)	Evaluar si un programa hospitalario intensivo de CBASP modifica las representaciones de apego en pacientes con depresión persistente y si esos cambios se relacionan con la severidad depresiva y el maltrato infantil.	Cuantitativo experimental longitudinal explicativo	1. Sistema de Láminas Proyectivas de Apego en Adultos (AAP) 2. Inventario de Depresión de Beck-II (BDI-II) 3. Escala de Evaluación de la Depresión de Montgomery-Asberg (MADRS) 4. Cuestionario de Trauma Infantil (CTQ)	33 pacientes adultos diagnosticados con trastorno depresivo persistente (PDD)	Tras 10 semanas de psicoterapia CBASP, hubo una reducción significativa de patrones de apego no resueltos, sugiriendo que el tratamiento puede modificar representaciones de apego y contribuir a la mejora clínica en la depresión crónica
8	Bracht et al. (2022)	Examinar si hay alteraciones estructurales en hipocampo y cíngulo parahipocampal asociadas con estilos de apego ansioso y evitativo en pacientes con	Cuantitativo no experimental transversal correlacional	1. Escala de Apego en Adultos (AAS) 2. Imágenes de resonancia magnética (MP2RAGE) y difusión ponderada	48 pacientes con trastorno depresivo mayor y 18 controles sanos	El apego evitativo se asoció con mayor severidad depresiva, menor volumen del hipocampo y alteraciones microestructurales en el cíngulo parahipocampal, lo que evidencia un vínculo entre el apego

		depresión mayor.				inseguro y marcadores neurobiológicos de la depresión.
9	Turton et al. (2022)	Examinar la relación entre el apego inseguro e ideación suicida, y explorar la mediación de la desregulación emocional y la moderación del trauma por traición.	Cuantitativo no experimental transversal correlacional	1. Cuestionarios de apego adulto 2. Cuestionarios de regulación emocional y trauma por traición	65 adultos con experiencia previa de ideación suicida	El apego evitativo predijo la ideación suicida; el apego ansioso se vinculó a más desregulación, pero eso no fue el puente estadístico hacia suicidio, el estudio resalta el rol del apego inseguro en la vulnerabilidad a depresión e ideación suicida.
10	Ihme et al. (2022)	Evaluar si las dimensiones del apego, ansiedad y evitación influyen en la relación entre el trauma infantil y la conducta suicida (intentos e ideación) en adultos con trastornos afectivos.	Cuantitativo no experimental transversal correlacional	1. Medidas de estilo de apego adulto 2. Medidas de depresión 3. Evaluación de conducta e ideación suicida	96 adultos diagnosticados con un trastorno afectivo	El apego evitativo medió completamente el efecto del trauma infantil sobre los intentos suicidas. Se sugiere que trauma temprano combinado con apego inseguro incrementa la vulnerabilidad a la conducta suicida en adultos con depresión.
11	Nottage et al. (2022)	Examinar si los estilos de apego inseguro se asocian con síntomas depresivos y consumo problemático de alcohol en universitarios, y si la soledad media estas relaciones.	Cuantitativo no experimental transversal correlacional	1. Escala de Experiencias en Relaciones Cercanas (ECR-SF) 2. Escala de Soledad de De Jong Gierveld (DJGLS-11) 3. Escala de Red Social de Lubben (LSNS-6) 4. Cuestionario de Salud del Paciente-9 (PHQ-9) 5. Prueba de Identificación de Trastornos por Consumo de Alcohol (AUDIT-C)	265 estudiantes universitarios holandeses	La soledad medió la relación entre apego inseguro y síntomas depresivos, con efecto marcado en jóvenes con alto apego ansioso y alta conexión social. No se reporta mediación clara para alcohol. Indica la soledad como mecanismo que vincula apego y depresión.
12	Lyvers et al. (2022)	Evaluar si la relación entre alexitimia y afectos negativos (depresión, ansiedad y estrés) está influenciada por el apego inseguro en adultos jóvenes	Cuantitativo no experimental transversal correlacional	1. Medida de alexitimia 2. Medida de seguridad de apego 3. Medida de estados de ánimo negativos	206 adultos jóvenes australianos	El apego inseguro medió parcialmente la relación entre alexitimia y afectos negativos. Indica que déficits relacionales contribuyen a mayor vulnerabilidad emocional y depresiva.
13	Kella et al. (2022)	Identificar perfiles y trayectorias de depresión en	Cuantitativo no experimental	1. <i>Inventario de Depresión de Beck</i> (BDI)	137 adultos (18-64 años)	Todos mejoraron con DMT. Quienes tenían apego desorganizado

		adultos con depresión durante una intervención de terapia de movimiento y danza (DMT), y explorar factores asociados, incluido el estilo de apego.	longitudinal correlacional		diagnosticados con depresión	presentaron depresión más severa y reducción más lenta. Se sugiere que el apego inseguro influye en la evolución y el pronóstico del tratamiento.
14	M. Shahab et al. (2021)	Examinar la asociación entre maltrato infantil, estilos de apego inseguro en la adultez y calidad de las relaciones íntimas, y evaluar la mediación por depresión, ansiedad y severidad del consumo de alcohol.	Cuantitativo no experimental transversal correlacional	1. Inventario de Sintomatología Depresiva – Autoinforme (IDS-SR) 2. Inventario de Ansiedad de Beck (BAI) 3. Prueba de Identificación de Trastornos por Consumo de Alcohol (AUDIT)	2035 adultos (18 - 65 años)	El maltrato infantil predijo menor calidad de las relaciones adultas. Esta relación estuvo totalmente influenciada por depresión y por los estilos de apego ansioso y evitativo; la ansiedad y el alcohol no explicaron adicionalmente el efecto. Se indica un mecanismo de largo plazo que enlaza experiencias tempranas, apego y depresión.
15	Békés et al. (2021)	Investigar la relación entre los mecanismos de defensa y apego en pacientes con depresión durante la psicoterapia, y describir los patrones de cambio de ambos a lo largo del tratamiento.	Cuantitativo no experimental longitudinal correlacional	1. Escalas de Evaluación de Mecanismos de Defensa (DMRS) 2. Escala de Evaluación de la Depresión de Hamilton (HRSD-17) 3. Inventario de Depresión de Beck-II (BDI-II) 4. Sistema de Codificación del Apego del Paciente (PACS)	30 pacientes adultos con diagnóstico de depresión mayor	El uso temprano de ciertos mecanismos de defensa se asoció longitudinalmente con cambios posteriores en el apego evitativo y preocupado. Sugiere que el proceso terapéutico modula la dinámica apego–depresión durante el tratamiento.
16	Nordahl et al. (2021)	Evaluar la contribución única de las creencias metacognitivas a los problemas interpersonales, controlando por ansiedad, depresión, rasgos de personalidad y apego adulto.	Cuantitativo no experimental transversal correlacional.	1. Medidas de creencias metacognitivas 2. Medidas de apego adulto 3. Medidas de ansiedad y depresión 4. Medidas de personalidad Big-5	296 adultos	Las creencias metacognitivas y el apego evitativo predicen los problemas interpersonales. El apego se mantiene como factor relevante en la psicopatología emocional adulta.
17	Li et al. (2021)	Analizar cómo el apoyo social influye en la depresión de estudiantes internacionales en China, probando la mediación de la cercanía en el	Cuantitativo no experimental transversal correlacional	1. Escala de Evaluación del Apoyo Social 2. Escala de Autoevaluación de la Depresión (SDS) 3. Escala de Apego en Adultos (AAS) 4. Escala de	349 estudiantes internacionales en China que completaron cuestionarios sobre apoyo	El apego seguro se asoció con menos depresión y medió parte del efecto del apoyo social sobre los síntomas. La autoestima moderó estas relaciones, mostrando que apego

		apego y la moderación de la autoestima.		Autoestima	social, depresión, apego adulto y autoestima.	y autoestima condicionan cuánto protege el apoyo social frente a la depresión en contextos interculturales.
18	Glickman (2021)	Estimar la prevalencia de duelo prolongado (PGD) en universitarios y analizar factores asociados, incluido el estilo de apego, así como fuentes de apoyo y su utilidad percibida.	Cuantitativo no experimental transversal correlacional	1. Inventario de Duelo Complicado (ICG)	899 estudiantes universitarios	El apego inseguro se asoció con mayor prevalencia de depresión, ansiedad y duelo prolongado. Se indicaron que las características de apego influyen en la adaptación emocional tras la pérdida.
19	Kuipers et al. (2021)	Explorar la relación entre apego desorganizado no resuelto (por pérdida o abuso) y los síntomas y la recuperación en trastornos alimentarios tras psicoterapia.	Cuantitativo no experimental longitudinal comparativo	1. Entrevista de Apego en Adultos (AAI) 2. Medidas de síntomas de trastorno alimentario, depresión y ansiedad	38 pacientes con ED iniciando tratamiento psicoterapéutico y 20 controles sin ED.	Pacientes con apego no resuelto mostraron mayor reducción de depresión y ansiedad tras un año de terapia, sugiriendo una respuesta diferencial al tratamiento asociada a este patrón de apego.
20	Lewis et al. (2025)	Examinar si el apego ansioso o evitativo en relaciones románticas modera la relación entre violencia en la familia de origen y depresión en adultos jóvenes.	Cuantitativo no experimental transversal correlacional	1. Medidas de apego ansioso y evitativo en relaciones románticas 2. Medida de síntomas depresivos en adultos	204 estudiantes universitarios	La violencia infantil se vinculó con más depresión solo en quienes tenían niveles medios/altos de apego ansioso o evitativo. Indica que el apego inseguro aumenta la vulnerabilidad depresiva tras experiencias adversas tempranas.
21	Yan et al. (2022)	Examinar cómo diferentes dimensiones de la empatía influyen en la relación entre apego inseguro (evitativo y ansioso) y síntomas depresivos en adultos jóvenes.	Cuantitativo no experimental transversal correlacional	1. Cuestionario de Estructuras Relacionales de la Escala de Experiencias en Relaciones Cercanas (ECR-RS) 2. Índice de Reactividad Interpersonal (IRI) 3. Escala de Depresión del Centro de Estudios Epidemiológicos (CES-D)	464 estudiantes universitarios	La preocupación empática medió la relación entre apego evitativo y depresión; la angustia personal medió la relación entre apego ansioso y depresión. Se indicaron rutas diferenciadas vía componentes de la empatía afectiva.
22	Yang et al. (2024)	Explorar la relación entre apego inseguro (ansioso y evitativo) y	Cuantitativo no experimental transversal correlacional	1. Medidas de apego ansioso y evitativo 2. Medidas de auto-compasión positiva y negativa	44,788 estudiantes universitarios que completaron	La autocompasión negativa medió sobre todo la relación entre apego ansioso y depresión, mientras

		síntomas depresivos en adultos jóvenes chinos, y evaluar la mediación de la autocompasión positiva y negativa.		3. Medidas de síntomas depresivos	el cuestionario de manera válida	que la autocompasión positiva medió la relación entre apego evitativo y depresión. Se mostraron rutas diferenciadas hacia la sintomatología depresiva.
23	Clear et al. (2020)	Analizar cómo el apego ansioso y evitativo se asocia con la desregulación y supresión emocional de la tristeza y la ira, y cómo estos mecanismos se relacionan con depresión, ansiedad social y agresión en adultos jóvenes	Cuantitativo no experimental transversal correlacional	1. Cuestionario de apego adulto 2. Medidas de desregulación y supresión emocional 3. Medidas de síntomas depresivos y de ansiedad social 4. Medida de comportamiento agresivo	383 estudiantes	El apego ansioso se vinculó con mayor desregulación emocional; el evitativo, con mayor supresión. La desregulación de la tristeza se asoció específicamente con más depresión y ansiedad. Se indicó que el apego inseguro aumenta la vulnerabilidad afectiva vía manejo ineficaz de emociones.
24	Chopik et al. (2021)	Examinar la asociación entre satisfacción con padres y hermanos y el ajuste personal (satisfacción y depresión) en adultos jóvenes, probando la moderación del apego ansioso y evitativo.	Cuantitativo no experimental transversal correlacional.	1. Medidas de apego adulto (ansioso y evitativo) 2. Medidas de satisfacción en relaciones familiares específicas 3. Medidas de ajuste y síntomas depresivos	572 adultos jóvenes de 18 - 25 años	La ansiedad y la evitación en el apego moderaron la relación entre satisfacción relacional y depresión; quienes tienen apego inseguro mostraron mayor vulnerabilidad depresiva incluso con relaciones familiares satisfactorias.
25	Castellini et al. (2022)	Evaluar cómo los estilos de apego y los traumas infantiles influyen en depresión y otros problemas de salud mental en mujeres italianas durante las fases iniciales y prolongadas de la COVID-19.	Cuantitativo no experimental longitudinal correlacional	1. Inventario Breve de Síntomas (BSI) 2. Medidas de apego inseguro y experiencias traumáticas en la infancia	101 mujeres italianas de la población general	Los estilos de apego inseguros se asociaron con niveles más altos y persistentes de depresión a lo largo de la pandemia, moderando y amplificando el impacto psicológico del contexto de crisis.
26	Watters et al. (2025)	Evaluar las propiedades psicométricas de la Adult Attachment Scale (AAS) en universitarios y analizar la relación entre estilos de apego, experiencias adversas infantiles,	Cuantitativo no experimental transversal correlacional	1. Escala de Apego en Adultos (AAS) 2. Escala de Experiencias Adversas en la Infancia (ACE). 3. Escala de Depresión del Centro de Estudios Epidemiológicos (CES-D) 4. Cuestionario de Trastorno de Ansiedad Generalizada-7 (GAD-	307 estudiantes universitarios de 18 - 29 años	El apego ansioso se correlacionó moderadamente con depresión y ansiedad. Quienes reportaron más adversidad infantil mostraron mayor apego inseguro, apoyando su relevancia clínica en la depresión adulta.

		depresión y ansiedad.		7)		
27	Sizemore et al. (2023)	Examinar la relación entre apego ansioso y evitativo con síntomas de depresión y ansiedad en hombres gay y bisexuales, y evaluar la mediación del mindfulness.	Cuantitativo no experimental transversal correlacional	1. Inventario Breve de Síntomas (BSI) 2. Medidas de apego adulto 3. Medidas de mindfulness	1071 hombres adultos gay y bisexuales en Estados Unidos	Ambos estilos inseguros predijeron más depresión y ansiedad. El mindfulness medió la relación, amortiguando el impacto del apego inseguro sobre la salud mental.
28	Brandão (2025)	Identificar perfiles de regulación emocional en dos grupos etarios y analizar su relación con el funcionamiento psicológico, evaluando si el apego predice la pertenencia a cada perfil.	Cuantitativo no experimental transversal correlacional	1. Cuestionario de Regulación Emocional (ERQ) 2. Escala de Autoeficacia Emocional de Stanford (SESES) 3. Cuestionario de Regulación Cognitiva de la Emoción (CERQ) 4. Escala de Experiencias en Relaciones Cercanas (ECR)	Muestra 1: 384 adultos jóvenes (edad promedio 22,66). Muestra 2: 216 adultos de mediana edad (edad promedio 45,21 años).	Los perfiles con mayor desregulación emocional mostraron niveles más altos de depresión y ansiedad, y el apego inseguro aumentó significativamente la probabilidad de pertenecer a estos perfiles, demostrando su rol en la vulnerabilidad psicológica.
29	Hiebler-Ragger et al. (2020)	Examinar la relación entre apego inseguro y carga afectiva en adultos jóvenes indios, y evaluar si el bienestar existencial y la espiritualidad compensan ese efecto.	Cuantitativo no experimental transversal correlacional	1. Escala de Experiencias en Relaciones Cercanas – Versión Revisada para Díadas (ECR-RD) 2. Inventario Multidimensional de Bienestar Religioso/Espiritual (MI-RSWB) 3. Inventario Breve de Síntomas 18 (BSI-18)	443 adultos jóvenes indios (18-30 años)	El apego ansioso predijo más depresión y otros síntomas del ánimo. El bienestar existencial actuó como protector, atenuando el impacto del apego inseguro sobre la salud mental.
30	Gause et al. (2022)	Examinar si el apego seguro modera la relación entre abuso infantil y problemas de regulación emocional, afrontamiento y salud mental en mujeres jóvenes adultas.	Cuantitativo no experimental transversal correlacional	1. Medidas de seguridad en el apego 2. Medidas de coping 3. Medidas de desregulación emocional 4. Medidas de funcionamiento psicológico y salud mental 5. Medidas de comportamiento de riesgo y consumo de sustancias	440 mujeres jóvenes adultas afroamericanas, con edad promedio de 20 años, algunas con antecedentes de abuso infantil	Mayor apego seguro mitigó el efecto del abuso infantil sobre depresión y otros problemas, al reducir la desregulación emocional y el uso de afrontamiento desadaptativo.

Discusión

Dado que la depresión es una de las principales causas de discapacidad en adultos, se sugiere que el apego inseguro puede aumentar la vulnerabilidad a síntomas depresivos, sin afirmar causalidad concluyente. Este estudio tuvo como objetivo describir la relación entre el apego inseguro y la depresión en la adultez.

Se encontró que el apego inseguro se asocia de forma robusta con la sintomatología depresiva. Los hallazgos evidenciaron que tanto el apego ansioso como el evitativo predicen mayor severidad y persistencia de síntomas depresivos, siendo la relación más intensa para el apego ansioso (Blake et al., 2024; Watters et al., 2025). Lo cual se sustenta con el modelo cognitivo-afectivo del apego adulto, que plantea que las estrategias de hiperactivación del apego ansioso, caracterizadas por rumiación, sensibilidad al rechazo y búsqueda intensa de aprobación, y las estrategias de desactivación del apego evitativo, orientadas al distanciamiento afectivo y supresión emocional, influyen en como las personas procesan el malestar emocional, buscan apoyo y regulan sus emociones (Read et al., 2018).

También se identificó que el apego desorganizado o no resuelto se relacionó con las formas más severas de depresión, incluyendo mayor resistencia al tratamiento y riesgo incrementado de ideación suicida (Kella et al., 2022; Turton et al., 2022; Yotsidi et al., 2024). Este patrón de apego, definido por el colapso de las estrategias organizadas de regulación emocional y representaciones contradictorias de las figuras de apego, parece conferir una vulnerabilidad particular hacia la psicopatología afectiva, posiblemente por la ausencia de estrategias adaptativas consistentes para enfrentar el estrés emocional (Granqvist et al., 2017).

Además, se identificaron múltiples procesos psicológicos que explican cómo estas estrategias de inseguridad derivan en depresión. Estos hallazgos pueden articularse bajo un modelo integrador de mediación (Dagan et al., 2021), el cual postula que el apego inseguro consolida esquemas cognitivos desadaptativos y modelos operativos internos negativos que rigidizan la respuesta emocional. Específicamente, se encontró que la desregulación y supresión emocional actúan como precursores de la alexitimia y la soledad percibida (Lyvers et al., 2022; Nottage et al., 2022), mecanismos que impiden la corrección social. A su vez, el perfeccionismo desadaptativo y los déficits en autocompasión emergen como factores críticos que perpetúan la autocrítica (Fang & Wang, 2024; Yang et al., 2024), sugiriendo que la vulnerabilidad depresiva no reside solo en el estilo de apego, sino en la erosión progresiva de los recursos internos de auto-cuidado.

La adversidad temprana y el trauma se vinculan de forma robusta con mayor inseguridad de apego y con mayor riesgo de depresión e incluso a conducta suicida, con el apego como mediador o amplificador de estos efectos, y con el apego seguro actuando como factor de protección que amortigua el impacto del abuso infantil sobre la salud mental (Gause et al., 2022; Ihme et al., 2022; Lewis et al., 2025; M. Shahab et al., 2021). Esto puede explicarse a partir de la teoría de conservación de recursos, que plantea que el estrés y los trastornos psicológicos surgen por la pérdida de recursos personales y por ciclos continuos de deterioro. En este marco, el apego seguro funciona como un recurso esencial que impulsa la acumulación de otros apoyos, ayuda a detener la pérdida de recursos y favorece la recuperación después del trauma, reduciendo así el riesgo de depresión (Hobfoll, 2010).

Limitaciones

Esta revisión se restringió a Scopus, Web of Science y SciELO, y a artículos de acceso abierto, por lo que podrían haberse excluido estudios relevantes disponibles en otras bases como: PubMed, PsycINFO, Cochrane Library; así como literatura bajo suscripción y no indexada. Además, al limitar los idiomas a inglés y español, es posible que se hayan omitido evidencias en otras lenguas.

Recomendaciones

Se propone incluir muestras con mayor diversidad etaria para explicar mejor la relación entre apego inseguro y depresión a lo largo del ciclo vital y mejorar la validez externa. Asimismo, se sugiere comparar en profundidad los subtipos de apego (ansioso, evitativo y desorganizado) para describir cómo evoluciona en el tiempo el riesgo y los síntomas depresivos en cada uno.

Conclusiones

Se encontró que el apego inseguro, tanto ansioso como evitativo, se asocia de forma robusta con mayor severidad y persistencia de sintomatología depresiva en población adulta. Esta relación se explica mediante múltiples mecanismos psicológicos, entre ellos la desregulación emocional, la supresión emocional, la alexitimia, el perfeccionismo desadaptativo, la soledad percibida y los déficits en autocompasión, que funcionan como procesos intermedios entre el apego inseguro y la vulnerabilidad depresiva. Adicionalmente, las experiencias adversas tempranas incrementan el riesgo

de desarrollar apego inseguro y depresión posterior, mientras que el apego seguro mitiga significativamente el impacto de estas experiencias sobre la salud mental adulta. Finalmente, la evidencia longitudinal indicó que las intervenciones psicoterapéuticas pueden modificar las representaciones de apego inseguro hacia patrones más seguros, contribuyendo a la reducción sostenida de síntomas depresivos.

Referencias

Ainsworth, M., Bleharq ° <https://doi.org/https://doi.org/10.4324/9780203758045>

Békés, V., Aafjes-van Doorn, K., Spina, D., Talia, A., Starrs, C., & Perry, C. (2021). The relationship between defense mechanisms and attachment as measured by observer-rated methods in a sample of depressed patients: A pilot study. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.648503>

Blake, J., Thomas, H., Hurst, C., Pelecanos, A., McGee, T., Najman, J., & Scott, J. (2024). A two-generation study of attachment in mothers and their young adult offspring: Latent classes of attachment and associations with anxiety and depression. *Journal of Affective Disorders*, 358, 361–368. <https://doi.org/10.1016/J.JAD.2024.05.046>

Bracht, T., Denier, N., Wallimann, M., Walther, S., Mertse, N., Breit, S., Federspiel, A., Wiest, R., & Soravia, L. (2022). Hippocampal volume and parahippocampal cingulum alterations are associated with avoidant attachment in patients with depression. *Journal of Affective Disorders Reports*, 10, 100435. <https://doi.org/10.1016/J.JADR.2022.100435>

Brandão, T. (2025). Emotion regulation profiles and their association with psychological functioning: A latent profile analysis across two age-differentiated samples. *Cognitive Therapy and Research*, 1–16. <https://doi.org/10.1007/s10608-025-10632-y>

Brody, D., Pratt, L., & Hughes, J. (2018). Prevalence of depression among adults aged 20 and over: United States, 2013–2016. *NCHS Data Brief*, (303), 1–8. <https://www.cdc.gov/nchs/data/databriefs/db303.pdf>

- Brumariu, L. (2015). Parent-child attachment and emotion regulation. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 2015(148), 31–45. <https://doi.org/10.1002/CAD.20098>
- Cassidy, J., & Berlin, L. (1994). The insecure/ambivalent pattern of attachment: Theory and research. *Child Development*, 65(4), 971–991. <https://doi.org/10.1111/J.1467-8624.1994.TB00796.X>
- Castellini, G., Tarchi, L., Cassioli, E., Rossi, E., Sanfilippo, G., Innocenti, M., Gironi, V., Scami, I., & Ricca, V. (2022). Attachment style and childhood traumatic experiences moderate the impact of initial and prolonged COVID-19 pandemic: Mental health longitudinal trajectories in a sample of Italian women. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 21(5), 3393–3412. <https://doi.org/10.1007/S11469-022-00798-X>
- Chopik, W., Nuttall, A., & Oh, J. (2021). Relationship-specific satisfaction and adjustment in emerging adulthood: The moderating role of adult attachment orientation. *Journal of Adult Development*, 29(1), 40–52. <https://doi.org/10.1007/S10804-021-09380-6>
- Clear, J., Gardner, A., Webb, J., & Zimmer-Gembeck, M. (2020). Common and distinct correlates of depression, anxiety, and aggression: Attachment and emotion regulation of sadness and anger. *Journal of Adult Development*, 27(3), 181–191. <https://doi.org/10.1007/S10804-019-09333-0>
- Cortés-García, L., Takkouche, B., Rodríguez-Cano, R., & Senra, C. (2020). Mediation mechanisms involved in the relation between attachment insecurity and

depression: A meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 277, 706–726.
<https://doi.org/10.1016/J.JAD.2020.08.082>

Dagan, O., Facompré, C., & Bernard, K. (2018). Adult attachment representations and depressive symptoms: A meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 236, 274–290. <https://doi.org/10.1016/J.JAD.2018.04.091>

Dagan, O., Groh, A., Madigan, S., & Bernard, K. (2021). A lifespan development theory of insecure attachment and internalizing symptoms: Integrating meta-analytic evidence via a testable evolutionary mis/match hypothesis. *Brain Sciences* 2021, Vol. 11, 11(9). <https://doi.org/10.3390/brainsci11091226>

Dark-Freudeman, A., Pond, R., Paschall, R., & Greskovich, L. (2020). Attachment style in adulthood: Attachment style moderates the impact of social support on depressive symptoms. *Journal of Social and Personal Relationships*, 37(10–11), 2871–2889. <https://doi.org/10.1177/0265407520941091>

Fang, F., & Wang, J. (2024). The relationship between attachment and depression among college students: the mediating role of perfectionism. *Frontiers in Psychology*, 15. <https://doi.org/10.3389/FPSYG.2024.1352094>

Fuchshuber, J., Senra, H., Löffler-Stastka, H., Alexopoulos, J., Roithmeier, L., Prandstätter, T., & Unterrainer, H. (2024). Investigating the network ties between affect, attachment, and psychopathology. *Journal of Affective Disorders*, 367, 263–273. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2024.08.219>

Gause, N., Sales, J., Brown, J., Pelham, W., Liu, Y., & West, S. (2022). The protective role of secure attachment in the relationship between experiences of childhood abuse, emotion dysregulation and coping, and behavioral and mental health

problems among emerging adult Black women: A moderated mediation analysis. *Journal of Psychopathology and Clinical Science*, 131(7), 716–726. <https://doi.org/10.1037/ABN0000772>

Glickman, K. (2021). Prolonged grief disorder in a diverse college student sample. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/FPSYG.2020.604573>

Granqvist, P., Sroufe, L., Dozier, M., Hesse, E., Steele, M., Van Ijzendoorn, M., Solomon, J., Schuengel, C., Fearon, P., Bakermans-Kranenburg, M., Steele, H., Cassidy, J., Carlson, E., Madigan, S., Jacobvitz, D., Foster, S., Behrens, K., Rifkin-Graboi, A., Gribneau, N., ... Duschinsky, R. (2017). Disorganized attachment in infancy: a review of the phenomenon and its implications for clinicians and policy-makers. *Attachment and Human Development*, 19(6), 534–558. <https://doi.org/10.1080/14616734.2017.1354040>

Hiebler-Ragger, M., Kamble, S., Aberer, E., & Unterrainer, H. (2020). The relationship between existential well-being and mood-related psychiatric burden in Indian young adults with attachment deficits: A cross-cultural validation study. *BMC Psychology*, 8(1). <https://doi.org/10.1186/S40359-020-0388-7>

Hobfoll, S. (2010). Conservation of Resources Theory: Its Implication for Stress, Health, and Resilience. In S. Folkman (Ed.), *The Oxford Handbook of Stress, Health, and Coping* (pp. 127–147). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195375343.013.0007>

Ihme, H., Olié, E., Courtet, P., El-Hage, W., Zendjidjian, X., Mazzola-Pomietto, P., Consoloni, J., Deruelle, C., & Belzeaux, R. (2022). Childhood trauma increases

- vulnerability to attempt suicide in adulthood through avoidant attachment. *Comprehensive Psychiatry*, 117. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2022.152333>
- Kella, K., Hyvönen, K., Pylvänäinen, P., & Muotka, J. (2022). Dance movement therapy for depressed clients: Profiles of the level and changes in depression. *Body, Movement and Dance in Psychotherapy*, 17(2), 133–149. <https://doi.org/10.1080/17432979.2021.1927188>
- Kim, S., Baek, M., & Park, S. (2021). Association of parent-child experiences with insecure attachment in adulthood: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Family Theory and Review*, 13(1), 58–76. <https://doi.org/10.1111/JFTR.12402>
- Konvalin, F., Reinhard, M., Behr, E., Weigel-Weinberger, F., Nenov-Matt, T., Barton, B., Zill, P., Jobst, A., Brakemeier, E., Buchheim, A., & Padberg, F. (2023). Change of attachment representation after Cognitive Behavioral Analysis System of Psychotherapy. *Journal of Affective Disorders Reports*, 12, 100495. <https://doi.org/10.1016/J.JADR.2023.100495>
- Kuipers, G., Bekker, M., & Riem, M. (2021). Pretreatment unresolved-disorganized attachment status in eating disorder patients associated with stronger reduction of comorbid symptoms after psychotherapy. *Eating Disorders*, 29(6), 661–676. <https://doi.org/10.1080/10640266.2020.1738129>
- Lewis, J., George, B., Dike, J., Breaux, R., & Brem, M. (2025). Family-of-origin of violence, Insecure Attachment, and Depression Symptoms in Emerging Adults: A Brief Report. *Journal of Family Violence*, 1–8. <https://doi.org/10.1007/s10896-025-00858-5>

- Li, Y., Liang, F., Xu, Q., Gu, S., Wang, Y., Li, Y., & Zeng, Z. (2021). Social support, attachment closeness, and self-esteem affect depression in international students in China. *Frontiers in Psychology, 12*. <https://doi.org/10.3389/FPSYG.2021.618105>
- Lim, G., Tam, W., Lu, Y., Ho, C., Zhang, M., & Ho, R. (2018). Prevalence of depression in the community from 30 countries between 1994 and 2014. *Scientific Reports, 8*(1), 2861. <https://doi.org/10.1038/s41598-018-21243-x>
- Lyvers, M., Ryan, N., & Thorberg, F. (2022). Alexithymia, attachment security and negative mood. *Australian Psychologist, 57*(2), 86–94. <https://doi.org/10.1080/00050067.2022.2045173>
- Manning, R., Dickson, J., Palmier-Claus, J., Cunliffe, A., & Taylor, P. (2017). A systematic review of adult attachment and social anxiety. *Journal of Affective Disorders, 211*, 44–59. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.12.020>
- Metts, A., Zinbarg, R., Nusslock, R., Tabak, B., & Craske, M. (2024). Longitudinal associations among adult attachment orientations, emotion regulation tendencies, and transdiagnostic anxiety and depression symptoms in young adults. *Journal of Social and Personal Relationships, 41*(6), 1457–1480. <https://doi.org/10.1177/02654075231225254>
- Murray, C., Jacobs, J., Rock, A., & Clark, G. (2021). Attachment style, thought suppression, self-compassion and depression: Testing a serial mediation model. *PLoS ONE, 16*(1 January). <https://doi.org/10.1371/JOURNAL.PONE.0245056>
- Neumann, E., & Rohmann, E. (2024). Attachment-based retrospective classifications of parental caregiving in childhood related to psychological well-being and mental

health in young adults. *Current Psychology*, 43(5), 4710–4718.
<https://doi.org/10.1007/s12144-023-04621-1>

Nordahl, H., Hjemdal, O., & Wells, A. (2021). Metacognitive beliefs uniquely contribute to interpersonal problems: A test controlling for adult attachment, big-5 personality traits, anxiety, and depression. *Frontiers in Psychology*, 12.
<https://doi.org/10.3389/FPSYG.2021.694565>

Nottage, M., Oei, N., Wolters, N., Klein, A., Van der Heijde, C., Vonk, P., Wiers, R., & Koelen, J. (2022). Loneliness mediates the association between insecure attachment and mental health among university students. *Personality and Individual Differences*, 185, 111233. <https://doi.org/10.1016/J.PAID.2021.111233>

Organizacion Mundial de la Salud. (2025a, August 29). *Depressive disorder (depression)*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>

Organizacion Mundial de la Salud. (2025b, September 1). *La salud mental de los adolescentes*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

Ortiz-Granja, D., Acosta-Rodas, P., Rubio, D., Lepe-Martínez, N., Del Valle, M., Caden, D., López, E., Hinojosa, F., & Ramos Galarza, C. (2019). Consideraciones teóricas acerca del apego en adultos. *Avances En Psicología*, 27(2), 135–152.
<https://doi.org/10.33539/AVPSICOL.2019.V27N2.1793>

Read, D., Clark, G., Rock, A., & Coventry, W. (2018). Adult attachment and social anxiety: The mediating role of emotion regulation strategies. *PLoS ONE*, 13(12).
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0207514>

- Shahab, M., de Ridder, J., Spinhoven, P., Penninx, B., Mook-Kanamori, D., & Elzinga, B. (2021). A tangled start: The link between childhood maltreatment, psychopathology, and relationships in adulthood. *Child Abuse & Neglect*, *121*, 105228. <https://doi.org/10.1016/J.CHIABU.2021.105228>
- Siddaway, A., Wood, A., & Hedges, L. (2019). How to do a systematic review: a best practice guide for conducting and reporting narrative reviews, meta-analyses, and meta-syntheses. *Annual Review of Psychology*, *70*, 747–770. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010418-102803>
- Sizemore, K., Gray, S., Samrock, S., Millar, B., Grov, C., & Rendina, H. (2023). Depression and anxiety among gay and bisexual men: testing a mediated moderation model of mindfulness and adult attachment. *Sexes 2023, Vol. 4, Pages 493-506*, *4(4)*, 493–506. <https://doi.org/10.3390/SEXES4040032>
- Spruit, A., Goos, L., Weenink, · Nikki, Rodenburg, R., Niemeyer, H., Geert, ·, Stams, J., & Colonnese, C. (2019). The relation between attachment and depression in children and adolescents: A multilevel meta-analysis. *Clinical Child and Family Psychology Review*, *23*, 54–69. <https://doi.org/10.1007/s10567-019-00299-9>
- Turton, H., Berry, K., Danquah, A., Green, J., & Pratt, D. (2022). An investigation of whether emotion regulation mediates the relationship between attachment insecurity and suicidal ideation and behaviour. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, *29(5)*, 1587–1598. <https://doi.org/10.1002/CP.2735>
- Villarroel, M., & Terlizzi, E. (2020). Symptoms of depression among adults: united states, 2019. In *NCHS Data Brief (379; Vol. 379)*. National Center for Health Statistics. <https://www.cdc.gov/nchs/data/databriefs/db379-H.pdf>

- Watters, E., Goslin, A., Hsieh, A., & Sorenson, L. (2025). Psychometric validation of the adult attachment scale: An examination of collegiate emerging adults with and without adverse childhood experiences. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 47(3), 1–12. <https://doi.org/10.1007/s10862-025-10235-7>
- Williams, N., & Riskind, J. (2004). Adult romantic attachment and cognitive vulnerabilities to anxiety and depression: Examining the interpersonal basis of vulnerability models. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 18(1), 7–24. <https://doi.org/10.1891/JCOP.18.1.7.28047>
- Yan, Z., Zhu, X., Zhou, K., Deng, Q., & Zeng, X. (2022). The mediating role of affective empathy in the relationship between insecure attachment and depressive symptoms among emerging adult. *Journal of Adult Development*, 29(4), 279–286. <https://doi.org/10.1007/S10804-022-09402-X>
- Yang, S., Ren, Y., Song, X., Ge, J., & Peng, Y. (2024). Insecure attachment and depressive symptoms among a large sample of chinese young adults: The mediating role of positive and negative self-compassion. *Behavioral Sciences* 2024, Vol. 14, Page 238, 14(3), 238. <https://doi.org/10.3390/BS14030238>
- Yotsidi, V., Ntakolia, C., Rannou, I., Stavrou, P., Ferentinos, P., Douzenis, A., Smyrnis, N., Gavriilidou, E., & Gournellis, R. (2024). Suicidality and self-compassion in patients with major depressive disorder: The mediating role of the avoidant attachment type. *Research in Psychotherapy (Milano)*, 27(3). <https://doi.org/10.4081/RIPPPPO.2024.826>
- Zheng, L., Luo, Y., & Chen, X. (2020). Different effects of attachment anxiety and attachment avoidance on depressive symptoms: A meta-analysis. *Journal of Social*

and Personal Relationships, 37(12), 3028–3050.

<https://doi.org/10.1177/0265407520946482>

ANEXOS

Tabla de descriptores

Anexo 1. Tabla de descriptores en español e inglés

P-Población	I-Intervención	O-Resultados
-------------	----------------	--------------

"Adultez"	"Apego ansioso"	Depresión
"Adulto"	"Apego evitativo"	Tristeza
"Adultez temprana"	"Apego desorganizado"	Desánimo
"Adultez media"	"Dependencia emocional"	Depresión mayor
"Adultos jóvenes"	"Apego emocional"	
	"Apego inseguro"	
	"Necesidad emocional"	
	"Vínculo emocional"	
	"Relación de dependencia"	
	"Subordinación emocional"	
	"Vínculo codependiente"	
"Adulthood"	"Anxious attachment"	Depression
"Adults"	"Avoidant attachment"	Sadness
"Early adulthood"	"Disorganized attachment"	Discouragement
"Middle adulthood"	"Emotional dependency"	"Major depression"
"Young adults"	"Emotional attachment"	
	"Insecure attachment"	
	"Emotional neediness"	
	"Emotional bond"	
	"Dependent relationship"	
	"Emotional subordination"	
	"Codependent bond"	

Anexo 2. Estrategia de búsqueda

Base de datos	Estrategia de búsqueda	N° de artículos
Scopus	(TITLE-ABS-KEY("Adults" OR "Adulthood" OR "Early adulthood" OR "Middle adulthood" OR "Young adults"))	5
		4

	AND TITLE-ABS-KEY("Anxious attachment" OR "Avoidant attachment" OR "Disorganized attachment" OR "Emotional dependency" OR "Emotional attachment" OR "Insecure attachment" OR "Emotional neediness" OR "Emotional bond" OR "Dependent relationship" OR "Emotional subordination" OR "Codependent bond") AND TITLE-ABS-KEY("Depression" OR "Major depression" OR "Sadness" OR "Discouragement")) AND PUBYEAR > 2019	
Web of science	(TI=("Adults" OR "Adulthood" OR "Early adulthood" OR "Middle adulthood" OR "Young adults")) AND TI=("Anxious attachment" OR "Avoidant attachment" OR "Disorganized attachment" OR "Emotional dependency" OR "Emotional attachment" OR "Insecure attachment" OR "Emotional neediness" OR "Emotional bond" OR "Dependent relationship" OR "Emotional subordination" OR "Codependent bond") AND TI=("Depression" OR "Major depression" OR "Sadness" OR "Discouragement")) Refined by: Publication Years (2020–2025); Open Access; Document Type: Article; Research Area: Psychology OR Psychiatry OR Social Sciences.	5 6
SCIELO	("Adultez" OR "Adultos" OR "Adulto joven" OR "Adulto medio") AND ("Apego ansioso" OR "Apego evitativo" OR "Apego desorganizado" OR "Dependencia emocional" OR "Apego emocional" OR "Apego inseguro" OR "Necesidad emocional" OR "Vínculo emocional" OR "Relación de dependencia" OR "Subordinación emocional" OR "Vínculo codependiente") AND ("Depresión" OR "Tristeza" OR "Desánimo" OR "Depresión mayor")	3
