



**UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA
SEDE QUITO**

CARRERA DE PSICOLOGÍA

**RELACIÓN ENTRE LOS ESTILOS DE APEGO Y LAS ESTRATEGIAS DE
AFRONTAMIENTO EN ADOLESCENTES DE 12 A 15 AÑOS EN UNA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE LA CIUDAD DE QUITO, DURANTE EL PERIODO
SEPTIEMBRE 2025 A ENERO 2026.**

Trabajo de titulación previo a la obtención del

Título de Licenciadas en Psicología

AUTOR: ALCIVAR ANDRADE VICTORIA THALIA

NIETO ALMEIDA DANIELA ESTEFANÍA

TUTOR: ARMAS CAICEDO ROSA HERLINDA

Quito – Ecuador

2026

CERTIFICADO DE RESPONSABILIDAD Y AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Nosotros, Victoria Thalía Alcívar Andrade con documento de identificación N° 1726215252 y Daniela Estefanía Nieto Almeida con documento de identificación N° 1755025424; manifestamos que:

Somos los autores y responsables del presente trabajo; y, autorizamos a que sin fines de lucro la Universidad Politécnica Salesiana pueda usar, difundir, reproducir o publicar de manera total o parcial el presente trabajo de titulación.

Quito, 02 de febrero de 2026

Atentamente,



Victoria Thalía Alcívar Andrade
1726215252



Daniela Estefanía Nieto Almeida
1755025424

**CERTIFICADO DE CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DEL TRABAJO DE
TITULACIÓN A LA UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA**

Nosotros, Victoria Thalía Alcívar Andrade con documento de identificación N° 1726215252 y Daniela Estefanía Nieto Almeida con documento de identificación N° 1755025424, expresamos nuestra voluntad y por medio del presente documento cedemos a la Universidad Politécnica Salesiana la titularidad sobre los derechos patrimoniales en virtud de que somos autores de la Sistematización de Experiencias Prácticas de Investigación y/o Intervención: “ Relación entre los estilos de apego y las estrategias de afrontamiento en adolescentes de 12 a 15 años en una institución educativa de la ciudad de Quito, durante el periodo septiembre 2025 a enero 2026”, el cual ha sido desarrollado para optar por el Trabajo de titulación previo a la obtención del Título de Licenciadas en Psicología Universidad Politécnica Salesiana, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente.

En concordancia con lo manifestado, suscribimos este documento en el momento que hacemos la entrega del trabajo final en formato digital a la Biblioteca de la Universidad Politécnica Salesiana.

Quito, 02 de febrero de 2026

Atentamente,



Victoria Thalía Alcívar Andrade
1726215252



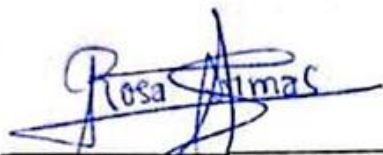
Daniela Estefanía Nieto Almeida
1755025424

CERTIFICADO DE DIRECCIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, Rosa Herlinda Armas Caicedo con documento de identificación N° 1708387301 docente de la Universidad Politécnica Salesiana, declaro que bajo mi tutoría fue desarrollado el trabajo de titulación: “Relación entre los estilos de apego y las estrategias de afrontamiento en adolescentes de 12 a 15 años en una institución educativa de la ciudad de Quito, durante el periodo septiembre 2025 a enero 2026” realizado por Victoria Thalía Alcívar Andrade con documento de identificación N° 1726215252 y Daniela Estefanía Nieto Almeida con documento de identificación N° 1755025424 obteniendo como resultado final el trabajo de titulación bajo la opción Sistematización de Experiencias Prácticas de Investigación y/o Intervención que cumple con todos los requisitos determinados por la Universidad Politécnica Salesiana.

Atentamente,

Quito, 02 de febrero de 2026

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Rosa Armas', with a horizontal line drawn underneath it.

Mag., Rosa Herlinda Armas Caicedo
1708387301

Dedicatoria y agradecimiento

De: Victoria Alcívar

Este trabajo está dedicado, en primer lugar, a mi mamá Magaly Andrade, por su amor incondicional, su paciencia y su fortaleza. Gracias por acompañarme en cada etapa de este camino, por ser mi inspiración.

A mi papá Víctor Alcívar, le agradezco profundamente por su esfuerzo, su apoyo constante y por impulsarme siempre a seguir adelante. Su confianza y respaldo fueron fundamentales para alcanzar este logro.

A mi hermano Víctor Alcívar, quien partió hace dos años, le dedico este trabajo con todo mi corazón. Su recuerdo, su amor y lo que representó en mi vida siguen siendo una fuente de motivación y fortaleza. Aunque no esté físicamente, siempre estará en mis recuerdos y en mi corazón.

A mi mejor amiga Paula Chicaiza por siempre confiar en mí y estar a mi lado, por escucharme y acompañarme en momentos de difíciles, y celebrar conmigo cada pequeño logro. Tu apoyo, tu comprensión y tu cariño fueron un pilar fundamental durante este proceso. Gracias por creer en mí incluso cuando yo no lo hacía y por recordarme que no estaba sola. Este logro también es tuyo.

Finalmente, agradezco a mi amiguita de tesis, Daniela Nieto, a quien quiero como si fuera mi hermanita y que la conozco desde el primer día de clases y se convirtió en la persona más importante en mi vida universitaria ya que junto a ella todo el estrés universitario era más fácil llevar, te agradezco por estar a mi lado, gracias por el apoyo, la compañía, todas las risas y por compartir conmigo este proceso académico desde el inicio y estar siempre a mi lado brindándome tu apoyo incondicional.

A todos ustedes, gracias por ser parte fundamental de este logro y ser parte de mi vida los quiero con todo mi corazón.

De: Daniela Nieto

Quiero agradecer de todo corazón a mis padres, Ximena Almeida y Santiago Nieto, porque han sido mi apoyo incondicional en cada etapa de mi vida. Gracias por su amor infinito, por su paciencia, por cada consejo, por cada sacrificio y por no soltarme nunca la mano, incluso en los momentos más difíciles de este camino. Ustedes siempre confiaron en mí, me alentaron a seguir adelante y me enseñaron que con esfuerzo y perseverancia todo es posible. Cada paso que di en este proceso tuvo su respaldo y su amor detrás. Este logro es tan suyo como mío y nace del amor, el ejemplo y los valores que sembraron en mí desde siempre.

A mi hija Brianna, mi razón más grande, gracias por ser mi inspiración diaria y por darme fuerzas para seguir adelante cada día. Tu amor ha sido el impulso que me sostuvo en este camino. Todo lo que hago nace de ti y para ti, con el anhelo de brindarte un futuro lleno de amor y oportunidades. Te amo y te amaré hasta la eternidad, mi Briannita linda, y caminaré a tu lado hoy y siempre.

Y a mi gati-hija Tiara, gracias por estar en mi vida, por acompañarme en tantas noches de desvelo y por darme calma en los momentos más cansados. Te amo muchísimo y agradezco cada día tenerte conmigo.

A mis hermanos, por su apoyo y cariño, y por estar presentes en este camino de manera significativa.

A mi hermana Chelsy, gracias por ser mi lugar seguro, por entenderme y apoyarme. Gracias por tu compañía sincera, por cada gesto pequeño que significó tanto y por estar presente en mi vida. Tenerte es un regalo inmenso; te amo profundamente, mi bebé, y agradezco cada día poder compartir este camino contigo.

Finalmente, quiero agradecer a mi compañera de tesis Victoria Alcívar, quien fue mi primera amiguita en la universidad y que, con el tiempo, se convirtió en mi familia. Agradezco a la U por haber puesto en mi camino a una persona como tú. Gracias por tu apoyo, tu amistad y por recorrer conmigo este proceso; compartir este camino contigo hizo que mis días en la U fueran cada vez mejores. Gracias por demostrarme lo que es una amistad sincera y por llenar mi corazón y mi mentecita de tantas anécdotas, risas y recuerdos a tu lado. Te quiero mucho, perrilla; no pude haber tenido una mejor compañera de tesis ni una mejor amiga para vivir esta etapa. Y recuerda siempre que nuestra amistad es para siempre y no solo una etapa, porque lo nuestro va más allá de la universidad y se queda para toda la vida.

Resumen

La presente investigación abordó la relación entre los estilos de apego y las estrategias de afrontamiento en la adolescencia. El apego se define como la conexión afectiva duradera que tiene un individuo hacia personas influyentes emocionalmente, caracterizada por la búsqueda de proximidad, seguridad y acompañamiento emocional (Bowlby, 1988). Mientras que las estrategias de afrontamiento hacen referencia al conjunto de esfuerzos cognitivos y conductuales que una persona emplea para gestionar las demandas internas o externas, y que el individuo percibe como situaciones estresantes o que sobrepasan sus recursos personales (Lazarus y Folkman 1984).

La muestra estuvo constituida por 68 estudiantes de educación básica superior de una institución particular; para ello, se determinó como objetivo principal explorar la relación entre los estilos de apego y las estrategias de afrontamiento utilizadas por adolescentes de una institución educativa, durante el año 2025. El estudio utilizó una metodología cuantitativa, descriptiva, de alcance correlacional y de corte transversal.

Entre los principales resultados, se evidenció una correlación positiva y significativa entre la seguridad del apego y las estrategias productivas ($r=.381^{**}$), confirmando a la familia como un factor protector. Sin embargo, la interferencia parental se vinculó al afrontamiento no productivo ($r=.315^{**}$), lo que indica que la intrusión limita la autonomía emocional. Se concluyó que el apego seguro favorece la resolución de problemas, mientras que el control excesivo dificulta el ajuste adaptativo. Para finalizar se destaca que es vital equilibrar el apoyo emocional con la promoción de la autonomía en esta etapa del desarrollo.

Palabras claves: Estilos de apego, afrontamiento, básica media, vulnerabilidad, adolescentes, bienestar emocional

Abstract

This study examined the relationship between attachment styles and coping strategies in adolescence. Attachment is understood as a lasting emotional bond toward significant others, characterized by the search for proximity, safety, and emotional support (Bowlby, 1988). Coping strategies refer to the cognitive and behavioral efforts individuals use to manage internal or external demands that are appraised as stressful or exceeding personal resources (Lazarus & Folkman, 1984).

A quantitative, descriptive-correlational, cross-sectional design was employed with a sample of 68 students from upper basic education at a private educational institution during 2025. Pearson correlation analyses showed a positive and significant association between attachment security and productive coping strategies ($r=.381^{**}$), supporting the role of family as a protective factor. In contrast, parental interference was associated with non-productive coping ($r=.315^{**}$), suggesting that intrusive involvement may restrict adolescents' emotional autonomy. Overall, secure attachment appears to promote problem-solving and adaptive adjustment, whereas excessive control may hinder effective coping. These findings highlight the importance of balancing emotional support with the promotion of autonomy during this developmental stage.

Key words: attachment styles; coping strategies; adolescence; parental interference; emotional well-being.

Índice de Contenido

Introducción	1
I. Planteamiento del problema	1
II. Justificación y Relevancia	3
III. Objetivos	5
IV. Marco Teórico.....	5
Introducción	5
4.1 Marco Disciplinar: Psicología Clínica y del Desarrollo.....	6
4.1.1 <i>Adolescencia como etapa de reorganización biopsicosocial.</i>	6
4.1.2 <i>Vulnerabilidad psicosocial en la adolescencia</i>	7
4.2 Teoría del apego	8
4.2.1 <i>Conceptualización del apego</i>	8
4.2.2 <i>Funciones del apego</i>	9
4.2.3 <i>Modelos operativos internos</i>	9
4.2.4 <i>Figura de apego, sensibilidad y responsividad del cuidador</i>	11
4.2.5 <i>Situación extraña</i>	12
4.2.6 <i>Estilos de apego y Patrones tempranos de apego</i>	12
4.2.7 <i>Apego en la adolescencia</i>	14
4.2.8 <i>Estilos de apego en los adolescentes y contextos vulnerables</i>	15
4.3. Estrategias de afrontamiento	19
4.3.1 <i>Definición y Evolución del Concepto</i>	19
4.3.2 <i>Modelo transaccional del estrés de Lazarus y Folkman:</i>	20
4.3.3 <i>Afrontamiento en la adolescencia</i>	21
4.3.4 <i>Clasificación de las Estrategias de Afrontamiento</i>	22
4.3.5 <i>Factores que influyen en el Estilo de Afrontamiento</i>	27
4.3.6 <i>Ámbitos de Aplicación y Estresores Comunes</i>	28
4.3.7 <i>Estrategias específicas de afrontamiento</i>	29
4.3.8 <i>Estrategias de afrontamiento en contextos vulnerables</i>	30
4.3.9 <i>Impacto de la vulnerabilidad en el afrontamiento</i>	30
4.4 Fundamentos teóricos de la relación de las dos variables	31
4.4.1 <i>Apego Seguro y Estrategias Adaptativas</i>	32
4.4.2 <i>Apego Inseguro (Evitativo y Ambivalente) y Estrategias Desadaptativas</i>	33
5.4.3. <i>El Apego Desorganizado y respuestas conflictivas ante el estrés</i>	33
5.4.4 <i>Relevancia clínica del apego en entornos de riesgo</i>	34
V. Variables o Dimensiones	35

Variable 1: Estilos de apego.....	36
Variable 2: Estrategias de afrontamiento	36
VI. Hipótesis o Supuestos	37
VII. Marco Metodológico.....	38
VIII. Población y muestra.....	42
IX. Descripción de los datos producidos.....	43
X. Presentación de los Resultados Descriptivos	44
XI. Análisis de los Resultados	49
XII. Interpretación de los Resultados	53
XIII. Conclusiones	54
XIV. Referencias Bibliográficas:.....	57

Índice de Tabla

Tabla 1	37
Tabla 2	40
Tabla 3	41
Tabla 4	46
Tabla 5	47
Tabla 6	48

Índice de Figuras

Figura 1.....	44
Figura 2.....	44
Figura 3.....	45
Figura 4.....	45
Figura 5.....	46
Figura 6.....	47
Figura 7.....	48
Figura 8.....	49

Introducción

I. Planteamiento del problema

El presente estudio forma parte del área clínica de la psicología, enfocándose en entender aspectos que influyen durante la adolescencia, debido a que esta etapa se caracteriza por los grandes cambios emocionales que atraviesan y la dificultad que tienen los adolescentes para manejar los diferentes escenarios. De esta forma, se exploró la relación entre los estilos de apego y las estrategias de afrontamiento en adolescentes, lo cual permitió tener una mejor visión en la forma cómo las relaciones emocionales pueden determinar la respuesta que tenga la persona ante una situación compleja. De igual manera, resultó pertinente que este fenómeno fuera analizado, debido a que se observa un aumento en situaciones de disregulación emocional, conflictos interpersonales y dificultades para enfrentar eventos estresantes, lo que se refleja en una falta en la comprensión de factores psicológicos que influyen en las respuestas.

A partir del enfoque del desarrollo humano, la etapa inicial de la adolescencia forma parte de una reorganización biopsicosocial donde los modelos internos activos empiezan a intervenir como esquemas cognitivos emocionales que son, en cierta medida, constantes (Allen, 2008). Influyendo de manera directa en la regulación de las emociones, la toma de decisiones y la elección de estrategias de afrontamiento ante situaciones percibidas como una amenaza y que son interpretadas como estrés, sobre todo en entornos donde los recursos son limitados y existe un alto índice de vulnerabilidad socioeconómica. Bajo esta perspectiva, este estudio usó como base el enfoque teórico conceptual de la teoría del apego y del modelo transaccional del estrés, con el fin de lograr comprender con mayor profundidad cómo las experiencias vinculares tempranas y los procesos cognitivos emocionales influyen en la forma en que los adolescentes reaccionan a las demandas del entorno.

En el contexto latinoamericano, Aguilar Ccarita (2021) corrobora que los adolescentes que tienen un apego seguro suelen emplear estrategias de afrontamiento más adaptativas, como por ejemplo la búsqueda de apoyo social y resolución de problemas. Mientras que la investigación de Casuso-Holgado (2011) demostró que los estilos de apego inseguros se relacionan con estrategias

de afrontamiento evitativas o disfuncionales, caracterizadas por altos niveles de ansiedad, pensamientos repetitivos, mecanismos de defensa asociados a la evitación, tanto en el aspecto cognitivo como en el emocional, y que están relacionados con una mayor vulnerabilidad psicológica en los adolescentes latinoamericanos expuestos a estrés crónico.

Siguiendo con la perspectiva latinoamericana, y para corroborar con anteriores estudios, en la investigación desarrollada por Delgado Arrieta y Bustamante Gonzalez (2023) se demostró que los adolescentes con apego seguro muestran más tendencia al uso de estrategias de afrontamiento adaptativas, mientras que los estilos de apego inseguro se relacionan con afrontamiento evitativo y desregulación emocional.

De igual manera, una investigación que se realizó en Ecuador por Avecilla Torres y Cañas Lucendo (2022) con adolescentes durante la pandemia de COVID-19 en el que se reveló que las estrategias de afrontamiento desadaptadas se vinculan con una elevada percepción de estrés, particularmente en adolescentes que indican conexiones afectivas inseguras. Los autores destacan que la ausencia de apoyo emocional sostenido aumenta la vulnerabilidad psicológica ante una situación que contenga altos niveles de estrés.

Esto se evidencia en el estudio de Bernal Arteaga (2024), quien demostró que hay una relación importante entre los estilos de apego, los cuales están vinculados de forma directa con la manera en que los adolescentes afrontan ciertas circunstancias, evidenciando que los individuos que muestran apego seguro, en su mayoría, usan estrategias funcionales ante el estrés. De igual manera, estudios que se han realizado en las ciudades de Ambato, Riobamba y Quito, sostienen que, frente a la carencia de un sistema funcional en la familia, una red de apoyo institucional y la autoestima se convierten en factores que ayudan a la resiliencia del individuo (Toala Zavala y Rodríguez Pérez, 2022).

El estudio se abordó en una institución educativa de la ciudad de Quito, en la cual se encuentra un tipo de población vulnerable, estos son adolescentes que, en muchos de los casos, no poseen redes de apoyo sólidas, que les permitan tener una mejor gestión de sus emociones. Debido a la posible falta de atención en el hogar por parte de sus cuidadores, quienes, en muchos casos, deben salir a trabajar para cubrir gastos y necesidades básicas, los adolescentes pueden enfrentar una ausencia de acompañamiento afectivo y supervisión en su desarrollo diario. En

este contexto institucional se evidenció una problemática específica, definida por limitadas redes de apoyo emocional, dificultades en la contención afectiva, y constante exposición a estímulos estresantes que los adolescentes deben afrontar con estrategias de afrontamiento que se han desarrollado según su contexto.

Conforme a lo expuesto, el estudio se estableció dentro de la subárea de la psicología clínica y del desarrollo. Enfocada en la teoría del apego y su relación con las estrategias de afrontamiento (coping). El aporte central de este estudio es proporcionar una visión empírica sobre cómo los estilos de apego influyen en las respuestas ante el estrés en los adolescentes de 12 a 15 años que cursan el subnivel de educación básica superior.

En consecuencia, se plantea la siguiente pregunta de investigación: ¿Cuál es la relación entre los diferentes estilos de apego y las estrategias de afrontamiento en adolescentes en el rango de 12 a 15 años que se encuentran cursando el subnivel de educación superior que pertenecen a una institución educativa de la ciudad de Quito, en el transcurso del mes de septiembre 2025 a enero 2026? A través de esta pregunta de investigación se buscó responder a una necesidad académica y práctica, orientada a entender de mejor manera cómo funcionan los procesos psicológicos que influyen en el bienestar emocional de los adolescentes.

II. Justificación y Relevancia

El presente estudio de investigación se justifica por la necesidad de entender cómo los vínculos afectivos primarios determinan la resiliencia en las personas, específicamente en los adolescentes que se encuentran en contextos de vulnerabilidad social. El estudio tiene como finalidad comprender la relación entre los estilos de apego y las estrategias de afrontamiento en adolescentes que cursan el subnivel superior, que son parte de una institución educativa de la ciudad de Quito.

La importancia de esta investigación se encuentra en la magnitud y su urgencia. De lo observado dentro de las prácticas preprofesionales, se destacó un índice elevado de adolescentes que muestran dificultades para manejar reacciones de manera adecuada frente a acontecimientos que obstaculizan una respuesta idónea. Este grupo poblacional se encuentra en situación de vulnerabilidad, lo que da como resultado una comunidad que probablemente no cuente con los recursos psicosociales necesarios para manejar sus realidades, situación que se exploró examinando cómo son sus relaciones interpersonales. Por la magnitud de cambios

que enfrentan y la carencia de sólidas redes de apoyo, es de suma importancia generar datos que permitan prevenir problemas de salud mental en esta población. La adolescencia es una etapa crítica en el proceso de desarrollo del ser humano, que consiste en la transición de la infancia hacia la adultez. Se caracteriza por los diferentes cambios que se atraviesan, tanto en el campo físico, que implica el crecimiento y la aparición de características sexuales, así como a nivel emocional, donde se manifiesta una mayor sensibilidad y cambios de humor radicales. Estas transformaciones ocurren debido a los cambios hormonales que se manifiestan durante este periodo.

En este sentido, es de particular interés el área social a la que, en muchas ocasiones, no se le brinda la importancia que amerita y a menudo es subestimada. La falta de atención a este elemento conlleva a que el adolescente afronte una inestabilidad con su entorno, como es su vínculo familiar y sus relaciones interpersonales con sus pares. Esto, a su vez, fomenta la aparición de dificultades para poder afrontar las alteraciones propias que se viven durante este proceso. Por esta razón, el estudio es relevante, debido a que se busca esclarecer la manera en que el entorno social y afectivo juega un papel decisivo para los factores protectores o de riesgo.

En cuanto a la magnitud del problema, esta investigación se considera sumamente relevante dado el alto porcentaje de adolescentes que afrontan dificultades significativas para regular sus emociones y responder adaptativamente ante situaciones estresantes, lo que afecta de manera negativa y directa en su desempeño académico, en sus interacciones sociales y en la dinámica familiar. Esto se evidencia en los hallazgos previos como los de Mónaco et al. (2021), quienes realizaron un estudio con enfoque cuantitativo en una muestra de 205 adolescentes hombres y mujeres, entre 12 y 17 años de la ciudad de Milagro. Se aplicaron dos instrumentos: el Cuestionario de Apego CaMir-R (versión reducida) y el Cuestionario de Regulación Emocional (ERQ). Los resultados indicaron una relación positiva entre las dimensiones evaluadas, mostrando similitudes en las respuestas entre ambos sexos y una escasa variabilidad.

Respecto a la intensidad, esta problemática se vincula profundamente al bienestar psicológico, desarrollo afectivo y la consolidación de la estabilidad emocional que se pueden derivar en síntomas clínicos como: comportamientos desafiantes, ansiedad y depresión, que hacen que sus relaciones interpersonales se

deterioreen si esos problemas no se abordan de manera oportuna. La urgencia se encuentra en la población que atraviesa una etapa difícil del desarrollo humano, donde se evidencia una mayor vulnerabilidad en contextos sociales que suelen ser adversos en su mayoría, por lo que resulta primordial generar evidencia científica confiable que oriente el diseño de estrategias de prevención e intervención temprana, enfocadas a consolidar factores protectores y fomentar un desarrollo emocional más favorable

Esto sugiere que los estilos de apego influyen directamente en la manera en que los adolescentes gestionan sus emociones, reforzando así lo planteado por la teoría del apego respecto a su impacto en el desarrollo emocional. Por lo que, al replicar este tipo de análisis en una población de una institución educativa de la sierra ecuatoriana, se proporcionará un aporte teórico mediante datos actualizados que permita realizar una comparación entre los estilos de apego y las estrategias de afrontamiento.

III. Objetivos

Objetivo general: Explorar la relación entre los estilos de apego y las estrategias de afrontamiento que son utilizadas por adolescentes dentro de una institución educativa de la ciudad de Quito, durante el periodo 2025-2026.

Objetivos específicos:

- Reconocer los estilos de apego que tengan mayor presencia en los adolescentes pertenecientes a la institución educativa.
- Describir las estrategias de afrontamiento que llevan a cabo los adolescentes ante situaciones de estrés.
- Determinar la correlación que existe entre las estrategias de afrontamiento según la categoría de estilo de apego evidenciado.

IV. Marco Teórico

Introducción

Esta investigación está enfocada desde el ámbito clínico de la psicología, y se orienta en el eje de comprender el desarrollo emocional que atraviesan los adolescentes, teniendo en cuenta que los vínculos o apegos que inicialmente vive una persona, influyen de manera significativa en la forma en que cada uno de los individuos reacciona frente a situaciones que son percibidas como un agente

estresor. En este aspecto, los estilos de apego componen un elemento importante para entender las respuestas afectivas y de la conducta que los adolescentes utilizan ante exigencias de su entorno.

El propósito de este marco teórico es argumentar teóricamente las variables principales del estudio: los estilos de apego y estrategias de afrontamiento, mediante la búsqueda y análisis de teorías psicológicas y hallazgos empíricos, esenciales para la investigación. En el desarrollo de este capítulo se plantea los conceptos claves que están asociados con ambas variables, su desarrollo a lo largo de la adolescencia y su relación en diferentes espacios de riesgo de vulnerabilidad, a fin de fundamentar teóricamente el trabajo para facilitar el análisis de los resultados del estudio.

Con base en este enfoque, el estudio se orienta principalmente a referentes fundamentales tales como John Bowlby y Mary Ainsworth en relación con la teoría del apego, así como en el modelo transaccional del estrés y las estrategias de afrontamiento propuesto por Lazarus y Folkman. Estas propuestas conforman la base teórica que permite comprender la relación que existe entre los distintos estilos de apego y las estrategias de afrontamiento, que son empleadas por adolescentes de entre 12 a 15 años que forman parte de contextos vulnerables.

4.1 Marco Disciplinar: Psicología Clínica y del Desarrollo

4.1.1 Adolescencia como etapa de reorganización biopsicosocial.

Desde la psicología clínica, la etapa de la adolescencia es comprendida como un periodo crucial del desarrollo humano, en el que se caracteriza por la consolidación tanto de la identidad personal o más conocida como personalidad, el fortalecimiento de la autonomía emocional y la reestructuración de los vínculos afectivos. De igual forma, Steinberg (2014) señala que, a lo largo de esta etapa, existen transformaciones significativas a nivel cognitivo, biológico y social, que intervienen directamente en las capacidades que va a tener el individuo para poder desarrollar una autorregulación emocional óptima y afrontar situaciones estresantes de la mejor manera.

En este contexto, Oliva Delgado (2011) indica que el adolescente construye progresivamente su identidad en función a la interacción con las personas más cercanas a él y al ambiente que lo rodea, como lo son: el entorno familiar, escolar y social. A partir de estas interacciones, el individuo va elaborando una percepción

de sí mismo (modelos internos) y un sentido de pertenencia, que serán elementos fundamentales para el ajuste psicosocial en las etapas posteriores del desarrollo.

A medida que se van manifestando desafíos en diferentes aspectos, como el familiar, escolar y entre sus pares, resulta indispensable que el adolescente desarrolle habilidades de regulación emocional y de estrategias de afrontamiento eficaces. Dichas habilidades resultan fundamentales debido a que le permiten al adolescente atravesar los retos cotidianos y la adaptación a las demandas de su entorno, integrando un elemento de protección ante el estrés a lo largo de esta etapa vital (Lazarus y Folkman, 1984; Toala Zavala y Rodríguez Pérez, 2022).

Desde la mirada clínica, es importante considerar que, en la etapa de la adolescencia, los modelos relacionales internalizados son base en las vivencias tempranas de apego, que ejercen influencia de manera continua en la forma en que la persona da sentido a las relaciones interpersonales y cómo determina los eventos estresores. Lo que hace que la etapa de la adolescencia sea una fase importante para el estudio sobre la relación de los estilos de apego y las estrategias de afrontamiento, dado que “los modelos internos de apego guían las expectativas, emociones y conductas de las personas en las relaciones cercanas a lo largo del desarrollo” (Mónaco et al., 2021, p. 23).

4.1.2 Vulnerabilidad psicosocial en la adolescencia

De este modo, la adolescencia no solo representa una etapa de cambios evolutivos propios del desarrollo, sino que además constituye una fase de particular vulnerabilidad emocional, dado que, para Sawyer et al. (2018) “La adolescencia es un período de mayor vulnerabilidad, durante el cual los contextos sociales desempeñan un papel crítico en la configuración del ajuste emocional y psicológico” (p. 225). Lo que genera que, en entornos de riesgo, las fortalezas personales y vinculares pueden llegar a verse limitadas. Esta situación fortalece la pertinencia de evaluar la relación entre los estilos de apego y las estrategias de afrontamiento en adolescentes de entre 12 y 15 años pertenecientes a contextos de vulnerabilidad social, dimensión central del presente estudio.

4.2 Teoría del apego

4.2.1 Conceptualización del apego

La teoría del apego se originó a partir de las observaciones clínicas y empíricas realizadas en animales y niños durante la década de 1930 y 1950 por diversos clínicos como Lorenz, Harlow y Spitz, sobre los efectos negativos que la separación temprana y la falta de cuidado materno, y cómo estos generaban un impacto negativo para el desarrollo emocional de un infante. A partir de estos estudios, se comenzó a identificar que las experiencias de separación prolongada o de cambios frecuentes en la figura cuidadora generaban alteraciones significativas en la personalidad y en la salud mental de los niños (Bowlby, 1969).

Uno de los pioneros de esta teoría es el psiquiatra y psicoanalista inglés John Bowlby, quien a partir de estas evidencias se cuestionó las teorías psicoanalistas centradas exclusivamente en la satisfacción de necesidades fisiológicas y propuso una nueva conceptualización del vínculo temprano, entendiendo el apego como un sistema conductual. Además, sostiene que los seres humanos poseen una disposición innata a desarrollar vínculos afectivos y estos tienen como función principal asegurar la protección y la seguridad emocional del individuo (Bowlby, 1988).

Desde un enfoque clínico y evolutivo, la conceptualización del apego propuesta por Bowlby se apoya en la integración de aportes provenientes de la etología, la teoría de sistemas y la psicología del desarrollo, lo que permitió comprender el vínculo temprano como un mecanismo adaptativo con bases biológicas y funciones reguladoras del afecto (Oliva Delgado, 2011).

En este sentido, el apego se refiere a la conexión afectiva duradera que tiene un individuo hacia personas influyentes emocionalmente para él, caracterizada por la búsqueda de proximidad, seguridad y acompañamiento emocional (Bowlby, 1988). Esta relación afectiva se construye progresivamente mediante interacciones que llegan a ser significativas para el sujeto y cumple un rol crucial en la construcción del desarrollo emocional, la regulación afectiva y la formación del autoconcepto, preparando a las personas para enfrentar mejor los desafíos sociales, académicos y cotidianos (Santos Pazos y Larzabal Fernández, 2021).

4.2.2 Funciones del apego

Para Bowlby, el apego no es solo "querer" a alguien, sino que se cumplen funciones tanto biológicas como psicológicas, que son vitales para la supervivencia de la especie humana. Entre sus funciones está la búsqueda de proximidad, la cual se manifiesta a través de comportamientos como el llanto, el gateo y el seguimiento que el niño utiliza para poder mantener o restablecer el contacto con la figura de apego cuando percibe pérdida, distancia o peligro. La evidencia empírica y los trabajos posteriores confirman que estas conductas no son aleatorias, sino más bien que están moduladas por la historia de interacción con el cuidador. Según Bowlby (1988) estas acciones se van a caracterizar por ser estrategias adaptativas cuyo objetivo es restablecer la proximidad y la protección, y se activan por señales internas o externas como dolor, amenaza o fatiga.

El concepto de base segura permite al individuo separarse temporalmente de su figura de apego, debido a que esta le provee una plataforma desde la cual el niño puede explorar el entorno y aprender, teniendo así un punto de retorno confiable para desarrollarse sin perder su autonomía. Bowlby describió este efecto como facilitador del desarrollo cognitivo y socioemocional, ya que la certeza sobre la disponibilidad del cuidador permite asumir riesgos adaptativos en el aprendizaje. Desde esta óptica, la calidad del apego afecta el balance entre exploración y seguridad a lo largo del desarrollo. Según Feeney y Woodhouse (2018), la función de base segura es paradójica, ya que una mayor dependencia inicial y un apoyo sólido por parte del cuidador no generan niños más "mimados", sino individuos más independientes y capaces de afrontar desafíos por su cuenta.

Otra de las funciones del apego es el refugio seguro, el cual que permite al individuo acudir a su figura de apego para obtener consuelo y apoyo ante situaciones de miedo, estrés o malestar. El cuidador actúa como un regulador emocional externo que ayuda a reducir los niveles de cortisol y ansiedad en el individuo. Al respecto, Ainsworth et al. (1978/2015) sostienen que la eficacia de este refugio depende de la sensibilidad del cuidador, pues un niño que encuentra calma en su figura de apego desarrolla la capacidad de autorregularse de manera más efectiva en el futuro.

4.2.3 Modelos operativos internos

Dentro de este contexto, Bowlby (1988/1989), afirma que la interacción con las figuras cuidadoras a temprana edad tiene un impacto que determina el

desarrollo psicológico del individuo, ya que este proceso está profundamente influenciado por el vínculo que se establece con la figura cuidadora principal, la cual guía la percepción, la memoria y la regulación afectiva en contextos posteriores. A partir de dichas interacciones, se conforma la percepción de sí mismo y sobre los demás, las que guían la manera de relacionarse y responder emocionalmente ante el entorno (Mikulincer y Shaver, 2016).

Por lo tanto, se puede decir que la manera en la que un individuo se relacionó con sus figuras de apego cuando era niño, influye en la forma en la que se relaciona con su entorno, en su regulación emocional y en las estrategias de afrontamiento que tendrá a futuro. Esto da paso a los modelos operativos internos (MOI), los cuales son entendidos como representaciones cognitivo - afectivas que se desarrollan mediante vivencias tempranas de apego y que incluyen representaciones del self y de las figuras significativas. En ellas, el individuo evalúa si es digno de cuidado y si los que están en su entorno son capaces de brindarle apoyo emocional cuando él lo requiere; asimismo, estos modelos orientan tanto las expectativas como la regulación emocional, el afrontamiento de situaciones de estrés y las conductas en las relaciones interpersonales futuras (Bowlby, 1988, pp. 80–82).

Bowlby (1988) señala que estos modelos funcionan como esquemas mentales relativamente estables, pero no inmutables, lo que permite al individuo anticipar la respuesta de los demás y organizar su propia conducta emocional frente a situaciones relacionales. Los MOI pueden modificarse parcialmente mediante nuevas experiencias relacionales significativas, especialmente durante periodos de reorganización evolutiva como la adolescencia (Bowlby, 1988).

En los adolescentes, los modelos operativos internos determinan la manera en que el individuo comprende las situaciones sociales, regule sus emociones y responda a estresores, influyendo en la elección de estrategias de afrontamiento ante las demandas que se le presenten en cualquier ámbito de su vida. Este concepto ha sido posteriormente ampliado y analizado por diferentes autores, incluyendo trabajos de Bretherton y otras evaluaciones críticas sobre el tema (Bretherton y Munholland, 2008; Oliva Delgado, 2011).

Desde un punto de vista clínico, los modelos operativos internos poseen especial relevancia en contextos de adversidad social o familiar, debido a que estos funcionan como filtros cognitivos y afectivos en donde los adolescentes interpretan el apoyo social que está disponible y, a su vez, evalúan los recursos

que poseen para poder afrontar situaciones de estrés. Lo anterior permite observar que los modelos operativos negativos del self como de los otros que el sujeto tenga, pueden limitar el uso de estrategias de afrontamiento, dando paso a la vulnerabilidad emocional (Bretherton y Munholland, 2008).

Asimismo, investigaciones posteriores dirigidas por Mary Ainsworth, mediante la clasificación del apego en bebés con la situación extraña ; Mary Main, con el estudio del apego adulto y la categoría "desorganizado" y finalmente Hazan y Shaver, en el campo de las relaciones románticas y de pareja, han reafirmado que la calidad del apego temprano constituye un predictor relevante del ajuste emocional y social en etapas posteriores del desarrollo, dado que influye en la forma en que el individuo interpreta las relaciones, regula sus emociones y enfrenta situaciones estresantes (Santos Pazos y Larzabal Fernández, 2021)

4.2.4 Figura de apego, sensibilidad y responsividad del cuidador

La figura de apego se define como el cuidador que normalmente suele ser la madre del infante, pero también hay casos donde esta figura puede verse representada a través del padre u otros cuidadores con quienes el sujeto establece un vínculo afectivo único, que tiene como función principal brindar protección y seguridad. Según Bowlby (1988), esta figura no es cualquier persona, sino alguien que actúa como un “refugio seguro” ante el miedo y una “base segura” para la exploración. En la adolescencia hay una búsqueda intensa por la autonomía, pero, a pesar de eso, su figura de apego se mantiene como un anclaje emocional fundamental que le permite al sujeto una transición sana hacia la madurez.

La teoría del apego se desarrolló gracias a la psicóloga Mary Ainsworth, quien mediante sus investigaciones alcanzó la fase empírica, por medio de observaciones naturalistas a los estudios de Uganda en 1954 y de Baltimore en 1963, donde logró identificar que la calidad del vínculo depende tanto de la sensibilidad y la responsividad del cuidador. La sensibilidad es entendida como la capacidad del cuidador para poder percibir e interpretar las señales y responder de forma adecuada e inmediata ante las necesidades del niño. Según Ainsworth et al. (1978/2015), esta capacidad de respuesta sensible permite que el niño desarrolle una expectativa de disponibilidad, lo que fomenta un sentimiento de eficacia personal y seguridad emocional desde los primeros meses de vida. De esa manera, la figura de apego no solo garantiza la supervivencia física, sino que actúa como

un regulador externo que le permite al niño ordenar las experiencias internas y poder explorar el entorno con total confianza.

Por otra parte, la responsividad complementa este proceso al constituirse como el elemento conductual y ejecutivo del vínculo. Mientras que la sensibilidad radica en la interpretación, la responsividad se refiere a la eficacia o la prontitud de las acciones realizadas para lograr satisfacer las necesidades del infante. Según afirma Bornstein (2017), una respuesta responsiva debe ser contingente, dicho de otro modo, la respuesta debe estar directamente relacionada con la señal del niño en un tiempo que el infante pueda reconocer como efecto de su propia acción. Esta sincronía entre la necesidad detectada y la respuesta realizada es la que asegura que el individuo desarrolle un modelo interno de trabajo saludable, ayudando a la autorregulación emocional y la resiliencia en etapas posteriores del desarrollo.

4.2.5 Situación extraña

Ainsworth, para poder validar sus observaciones de campo, diseñó la “strange situation” o “situación extraña”, un procedimiento de laboratorio estandarizado que consistió en observaciones sistemáticas de la conducta de bebés de 12 meses. El cual consistía en ver cómo actuaban al someterlos a niveles moderados de estrés frente a separaciones y retornos de su cuidador en un medio controlado, pero que era desconocido para el infante.

La importancia de esta investigación no se limitó a observar la reacción del bebé frente a la partida de la persona responsable, sino que priorizó el análisis de la respuesta que se obtenía del bebé al ver de retorno a su cuidador. Al respecto, Bretherton y Munholland (2008) señalan que este paradigma permitió operacionalizar los conceptos teóricos de Bowlby, transformando la teoría del apego en un área de investigación científica medible y replicable que analiza cómo el niño utiliza al adulto como una base segura para explorar el mundo.

4.2.6 Estilos de apego y Patrones tempranos de apego

A partir de los resultados que se obtuvieron de la investigación de la situación extraña, Ainsworth consiguió identificar tres patrones tempranos de apego, los cuales demuestran la historia previa de la interacción entre el infante y la persona responsable. Entre los patrones identificados están el apego seguro, evitativo y ambivalente.

Posteriormente a esta clasificación, Mary Main y Judith Solomon incorporaron una cuarta categoría conocida como apego desorganizado o desorientado, la cual presenta una falta de estrategia organizada a diferencia de los estilos inseguros. Esta fue concebida para describir comportamientos que no encajaban claramente en las clasificaciones anteriores y es fruto del cuidado caótico, negligente o traumático que puede llegar a vivir el individuo durante su infancia (Padrós y Granados, 2018).

Como sostienen Cassidy y Shaver (2018), estas clasificaciones tempranas no deben entenderse como rasgos patológicos ni como simples etiquetas de comportamiento, sino que ponen en evidencia las varias maneras de organización del sistema de apego, desarrolladas como estrategias adaptativas que el niño desarrolla para mantener la proximidad con su cuidador, sentando las bases de los modelos internos que guiarán sus relaciones sociales en la etapa adulta y la manera en que regulará sus emociones en diferentes contextos relacionales. Asimismo, estas clasificaciones pueden llegar a cambiar a partir de experiencias significativas para el sujeto; con mayor frecuencia esto ocurre en la adolescencia en donde el individuo está en una etapa de plasticidad emocional y relacional.

Este proceso facilitó construir una base empírica para entender la clasificación de los estilos de apego. Estos fueron posteriormente ajustados y empleados en estudios sobre adolescentes, haciendo posible comprender la continuidad de los patrones en los estilos de apego y cómo influyen en el desarrollo de las emociones durante la adolescencia (Oliva Delgado, 2011).

Apego seguro. Se caracteriza por la certeza de contar con un respaldo o apoyo constante de parte de las figuras significativas. Como se evidenció en la investigación de la “situación extraña”, los niños utilizan a la figura de apego como una base segura para explorar el ambiente; aunque se angustiaron durante la separación, posteriormente lograban consolarse de manera inmediata al reencuentro. Para Ainsworth et al. (1978/2015), este estilo es el producto de una consistente sensibilidad materna, en el que el cuidador responde de manera adecuada e inmediata a las necesidades del infante, haciendo que se desarrolle un modelo operativo interno positivo del self y de los demás basado en la valía personal y la seguridad.

Apego evitativo. Este se caracteriza por la tendencia de suprimir sus emociones y a enfatizar la autosuficiencia. Ante la ausencia del cuidador, el

infante se muestra indiferente ante el retorno del mismo. A diferencia de lo que parece una independencia temprana, diferentes investigaciones en fisiología han demostrado que estos infantes manifiestan niveles altos de ansiedad interna que conductualmente no se expresan. Al respecto, Cassidy y Shaver (2018) señalan que este estilo suele originarse a partir de vivencias de la infancia en las que los cuidadores principales se manifestaron afectivamente distantes o indiferentes ante expresiones de malestar del niño; a partir de estos hechos, el niño aprende a minimizar sus necesidades afectivas para no volver a ser rechazado.

Apego ambivalente o ansioso. Por otro lado, este estilo de apego se distingue por la intensa necesidad de mantener un vínculo afectivo y un profundo miedo al abandono, manifestándose en niveles altos de ansiedad incluso antes de la separación. Según Main (1996) este estilo de apego se origina de experiencias iniciales que están definidas por la inconsistencia en el desempeño de los cuidadores, lo que genera en el niño una estrategia de “hiperactivación” del sistema de apego y una “hipervigilancia” emocional para asegurar la atención de un cuidador que no siempre responde. Por lo que el reencuentro del niño con sus cuidadores es ambivalente, debido a que puede mostrar proximidad y, al mismo tiempo, enojo siendo incapaz de ser reconfortado por su figura de apego.

Apego desorganizado. Por último, está el apego desorganizado, que representa el colapso de las demás estrategias de adaptación del niño. Los infantes que presentan este estilo de apego muestran conductas que se determinan por respuestas contradictorias o desorganizadas hacia las figuras de apego. Como señalan Main y Salomon (1990), este estilo es común en contextos donde la persona responsable del infante es, simultáneamente, la figura a la cual el niño le tiene miedo y, a su vez, la única fuente de protección que tiene, lo que crea una paradoja biológica irresoluble y que habitualmente está vinculado a vivencias tempranas caóticas o traumáticas, donde el miedo y la negligencia juegan un papel importante dentro de esos vínculos.

4.2.7 Apego en la adolescencia

Las relaciones afectivas no se presentan de forma inmediata; por el contrario, se establecen y fortalecen a lo largo del tiempo, mediante las interacciones que tiene el niño con su cuidador. La manera en que se estructure ese apego depende de las cualidades del niño y de cómo es el ambiente que le rodea.

Si bien el apego se consolida en los primeros años de vida, Bowlby amplió esta conceptualización señalando que el sistema de apego no se limita a la infancia, sino que permanece activo a lo largo de todo el ciclo vital, manifestándose de diferentes formas según la etapa del desarrollo (Bowlby, 1988).

Durante la adolescencia, el apego cumple un rol importante en el desarrollo emocional y social del joven. Aunque en este periodo se empiezan a tener nuevas relaciones que marcar e influyen gran parte de esta etapa, el apoyo afectivo que fue establecido durante la niñez con las figuras de referencia (padre, madre, cuidadores) componen la estructura en la que se ordenan las interacciones posteriores. Esto se debe a que dichas bases determinan el desarrollo afectivo de la persona y tienen un papel clave para interpretar la actividad mental del adolescente en situaciones de vulnerabilidad.

Desde la perspectiva de Bowlby, la adolescencia representa una etapa de reorganización del sistema de apego, en el cual progresivamente se produce autonomía emocional, manteniendo vigentes vínculos con sus figuras de apego para que funcionen como base segura. El autor también menciona que las vivencias iniciales forman en el individuo patrones internos o modelos operativos que intervienen en la manera en que el adolescente se relaciona con su entorno, lo que influye en la generación de vínculos con pares, figuras de autoridad y relaciones afectivas, así como en la respuesta ante situaciones de estrés y conflicto (Bowlby, 1988).

En resumen, la teoría del apego aporta un marco importante para entender cómo las vivencias vinculares iniciales impactan en el desarrollo emocional y en las habilidades psicológicas que el adolescente emplea para afrontar el estrés, estableciéndose como eje central para evaluar las estrategias de afrontamiento en adolescentes que están en situaciones de vulnerabilidad.

4.2.8 Estilos de apego en los adolescentes y contextos vulnerables

Apego seguro. En el ámbito clínico, este estilo de apego en los adolescentes se refleja en una autonomía saludable, manteniendo vínculos vigentes con sus figuras de apego o personas de confianza. Estos jóvenes poseen una buena regulación emocional, autoestima, facultad para solicitar ayuda cuando la requieren. Según Allen (2008), el adolescente seguro confía en sus propias capacidades porque sabe que tiene un respaldo emocional sólido, lo que le permite explorar nuevas relaciones sociales y desafíos académicos con menor temor al

fracaso; por lo que opta por el uso de estrategias de afrontamiento centradas en la resolución de problemas, logrando afrontar de mejor manera situaciones de estrés psicosocial.

En contextos vulnerables, este patrón funciona como un factor de resiliencia ante aspectos críticos, debido a que, en este entorno, aunque existan carencias materiales y económicas pero sus cuidadores poseen una alta disponibilidad emocional. Al respecto, Sroufe et al. (2005) en sus investigaciones longitudinales, demostraron que el apego seguro en las familias de contextos vulnerables, es el principal predictor de la competencia social y la autorregulación. Lo que da como resultado jóvenes que se mantienen alejados de conductas de riesgo, como el consumo de sustancias o el formar parte de grupos de delincuencia organizada. Esto es posible gracias a la internalización de valores por parte de su entorno y el monitoreo parental.

Diversos estudios señalan que el apego seguro en los adolescentes puede ser una fuente beneficiosa para el individuo, dado que tienden a evidenciar mayor habilidad para lidiar con situaciones que contengan niveles elevados de estrés, tomando en cuenta que son jóvenes que gestionan de una forma más adecuada lo que sienten. Esto se puede evidenciar en la investigación de Mónaco et al. (2021), quienes sostienen que en esta seguridad facilita una regulación emocional eficaz, permitiéndoles a los jóvenes que sus relaciones interpersonales mantengan un soporte de respeto, empatía y confianza en la apertura afectiva. Esto se debe a que habrá una mayor destreza tanto en buscar como en recibir apoyo de su entorno (Mikulincer y Shaver, 2016), fomentando así vínculos saludables para el adolescente.

Apego evitativo. En la etapa de la adolescencia, se presenta con una escasa capacidad para comunicar sus emociones, por lo que hay un distanciamiento emocional excesivo y una autosuficiencia compulsiva. Existe una resistencia para entablar intimidad emocional, baja tendencia a solicitar apoyo social y una marcada predilección al aislamiento afectivo, mostrándose frío ante situaciones que generan malestar. Esta idea se asemeja a lo expuesto por Hazan y Shaver (1987), estos jóvenes suelen refugiarse en actividades en las que no tengan contacto con otras personas y en actividades en donde su principal objetivo es conseguir el éxito laboral o académico, evitando de esta manera la vulnerabilidad emocional, debido a que han aprendido que al demostrar sus necesidades no van a

conseguir nada por parte de su entorno.

Para autores como Larzabal-Fernández y Santos (2021), en contextos de vulnerabilidad suele confundirse el tener una madurez prematura con el apego evitativo, ya que en este contexto el adolescente se ve obligado a optar por una independencia temprana a causa de la ausencia de sus cuidadores, quienes están ausentes por el trabajo o en la búsqueda de la supervivencia diaria. Por lo que, para no darles una mayor carga a sus progenitores, los adolescentes no comunican tanto sus problemas económicos como los emocionales, lo que incrementa su aislamiento y el riesgo de padecer depresión aumenten, a raíz de la supresión de sus necesidades de consuelo ante un entorno que perciben como sobrepasado (Hazan y Shaver, 1987).

Estudios recientes indicaron que, aunque los adolescentes con apego evitativo suelen mostrar un aparente control emocional, esta estrategia puede implicar una desconexión afectiva que dificulta el procesamiento emocional y el establecimiento de vínculos significativos, incrementando el riesgo de malestar psicológico en contextos de alta demanda emocional (Mónaco et al., 2021). Desde la perspectiva del afrontamiento, los adolescentes que tienen apego evitativo suelen acudir con más frecuencia a estrategias evitativas o de supresión emocional ante el estrés, lo que puede restringir la integración emocional o desarrollo coherente de las experiencias afectivas e incrementar la probabilidad de afectación en su salud mental.

Apego ambivalente o ansioso. Este tipo de apego en los adolescentes se manifiesta por medio de una baja autoconfianza que se refleja en la dificultad para tomar decisiones por sí mismo, por lo que suelen ser muy demandantes con sus parejas y amigos debido a su inseguridad en las relaciones. Estos adolescentes suelen ser hipervigilantes a las muestras de rechazo, por lo que tienen una dependencia ansiosa por la intensa necesidad de afecto o validación, hipersensibilidad ante conductas de rechazo y mostrando un notable desequilibrio emocional. Como indican Cassidy y Shaver (2018), estos jóvenes se mantienen atrapados en una búsqueda incesante de aprobación debido a la falta de una base segura, haciendo que se vea afectado su desarrollo de la identidad y autonomía.

Estos adolescentes tienden a mostrar obstáculos en la autorregulación afectiva y suelen usar estrategias de afrontamiento enfocadas en la ansiedad, rumiación cognitiva y necesidad de ayuda externa, lo que puede aumentar el

malestar afectivo ante situaciones complejas (Aguilar Ccarita, 2021). Por lo que, en contextos de vulnerabilidad caracterizados por una constante inestabilidad del entorno, donde los cuidadores salen y entran de la vida del joven debido a problemas económicos o familiares, los adolescentes tienen altas posibilidades de desarrollar una constante ansiedad. Estos jóvenes que poseen este estilo de apego son más propensos a abandonar sus estudios o proyectos personales para quedarse cerca de casa o cuidar de sus padres, sacrificando su futuro por el constante miedo de que algo malo ocurra si se llega a separar de su familia.

Apego desorganizado. En los adolescentes, este tipo de apego es el más complejo y se lo asocia a graves dificultades en la regulación emocional y de control de impulsos. En los jóvenes, se puede observar mediante conductas incoherentes en sus relaciones, en las que existen manifestaciones de conductas agresivas, disociación y comportamientos autodestructivos, los cuales están dominados por miedo o confusión (Bernal Rivas y Avello-Sáez, 2023).

Para Main y Salomon (1990), estos jóvenes en su infancia no tuvieron estrategias coherentes de protección, lo que provoca que en un futuro perciban al mundo como un lugar hostil y caótico, dificultando la creación de relaciones estables y el cumplimiento de las reglas sociales. En un estudio de Lyons Ruth et al. (1991), se demostró que este estilo de apego es más común en familias de bajos recursos y en donde la pobreza extrema cruza con una violencia intrafamiliar o consumo de drogas en los miembros de la familia. Por lo que en los adolescentes de estos contextos se puede evidenciar altos índices de deserción escolar, conflictos legales o problemas de salud mental severos. Para estos jóvenes, su entorno actúa como reforzador del trauma y un contexto sin apoyo ni recursos institucionales los deja sin herramientas para reparar dicha desorganización.

En los adolescentes, los diferentes estilos de apego pueden evidenciarse especialmente en la manera en la que los jóvenes se relacionan con los integrantes de su familia, con sus pares y con otras figuras significativas, determinando directamente su adaptación psicosocial, regulación emocional y manejo del estrés. A pesar de que los estilos de apego se producen en los primeros encuentros con los cuidadores principales, múltiples investigaciones han demostrado que durante la adolescencia se amplía el sistema de apego hacia los pares y relaciones amorosas. Sin embargo, las figuras parentales continúan desempeñando un rol esencial como base segura, especialmente frente a situaciones de estrés

emocional, académico o social. De esta manera, estos esquemas sostienen una estabilidad relativa durante el desarrollo, ya que los estilos tienden a persistir, pero no son inmutables visualizándose en la adolescencia mediante comportamientos interpersonales y emocionales definidas (Oliva Delgado, 2011).

Desde el punto clínico y del desarrollo, el afrontamiento se vuelve particularmente importante en la adolescencia, etapa en la cual se fortalecen las capacidades cognitivas, afectivas y de la conducta que son esenciales para tener una respuesta adecuada a las diferentes situaciones que se presenten.

De manera conjunta, los diferentes estilos de apego inciden de forma diferenciada en el modo en que los adolescentes identifican el apoyo social, regulan sus emociones y afrontan eventos estresantes. En este sentido, se puede evidenciar que los jóvenes que poseen estilos de apego seguros tienen estrategias de afrontamiento adaptativas mientras que los estilos inseguros, muestran una mayor vulnerabilidad emocional por lo que implica a que sean sujetos más propensos ante escenarios complejos. Esto ocurre debido a que pueden presentar problemas para lograr conservar relaciones o manifestar una baja capacidad de tolerancia ante la frustración, llevándolo a que posiblemente el joven conserve sentimientos de soledad, se aíse o tenga evasión emocional. Estos son elementos que pueden determinar de una forma desfavorable la manera en cómo el adolescente se incluye ante su contexto.

Esta distinción de las cualidades posibilita entender la relevancia de analizar cómo los estilos de apego se relacionan con las estrategias de afrontamiento que son empleadas por los adolescentes, particularmente en contextos de vulnerabilidad, cuyas demandas del entorno se encuentran en altos niveles de estrés y pueden llegar a superar los recursos personales disponibles.

4.3. Estrategias de afrontamiento

4.3.1 Definición y Evolución del Concepto

El modelo transaccional del estrés nació de la introducción del conductismo a la psicología y surgió como una crítica hacia las perspectivas biológicas que dominaban en el siglo XX. Entre los pioneros estaba Hans Selye, quien se centraba en respuestas físicas al estrés y llegaba a ignorar completamente el papel fundamental de la cognición individual, donde la evaluación mental actúa como filtro a través del cual se decide si un estímulo externo genera estrés o una

oportunidad de crecimiento (Lazarus, 1966). Por su parte, Lazarus y Folkman (1984) argumentaron que el estrés no se encuentra en el evento en sí, sino que para ellos el estrés se conceptualiza como “una relación particular entre la persona y su entorno que es evaluada por este como amenazante o desbordante de sus recursos” (p.43).

Cuando se habla de afrontamiento, se hace referencia al conjunto de esfuerzos cognitivos y conductuales que una persona emplea para gestionar las demandas internas o externas, las cuales el individuo puede percibir como situaciones estresantes o que sobrepasan sus recursos personales del individuo (Lazarus y Folkman 1984). Desde un punto de vista clínico, el estudio sobre el afrontamiento en la adolescencia es esencial. Según Compas et al., (2001), esta es una etapa clave del desarrollo donde se llegan a consolidar funciones cognitivas, habilidades emocionales y conductuales que son fundamentales para enfrentar los desafíos que tiene el entorno, y de esta manera poder generar respuestas adecuadas ante el estrés.

Desde esta perspectiva, el concepto cobra especial importancia en la adolescencia, etapa marcada por intensos cambios emocionales y el desarrollo progresivo de recursos psicológicos, donde el afrontamiento nos ayuda a comprender cómo los jóvenes se adaptan emocional y conductualmente en situaciones de vulnerabilidad.

4.3.2 Modelo transaccional del estrés de Lazarus y Folkman:

Una de las perspectivas teóricas más relevantes para el estudio del afrontamiento es el modelo transaccional del estrés de Lazarus y Folkman (1984). Este propone que el estrés no depende únicamente de la circunstancia o del individuo, sino más bien es el resultado de un proceso dinámico entre el sujeto y el entorno, el cual se divide en dos etapas críticas:

Evaluación primaria: Es el pensamiento inicial donde se analiza una circunstancia estresante mediante la cual el individuo se pregunta: “¿Qué significa esto para mí?”. Para Lazarus y Folkman (1984), durante este periodo “la persona analiza si el encuentro tiene relevancia para su bienestar y, de ser así, en qué medida” (p.53). En este punto, el adolescente clasifica el evento como irrelevante, benigno positivo o estresante, y lo percibe como un daño o pérdida ya ocurrida, una amenaza futura o un desafío que puede ir acompañado de un probable

crecimiento.

Evaluación Secundaria: Una vez identificada la amenaza o desafío, el individuo se centra en la pregunta: "*¿Qué puedo hacer?*" y evalúa sus propias capacidades para responder. Tal como indica Casuso-Holgado (2011), esta fase del proceso de afrontamiento conlleva un inventario mental donde el individuo evalúa las opciones y recursos disponibles ante las situaciones estresantes. En ese momento, el sujeto examina qué acciones concretas puede llevar a cabo y cuál sería la probabilidad de que resulten efectivas para mitigar o manejar la situación estresante. A partir de esta valoración inicial, se activan estrategias tanto cognitivas como conductuales, que se adaptan continuamente conforme vaya evolucionando la percepción de amenaza y los resultados de los intentos anteriores, generando de esta manera un proceso dinámico y adaptativo.

Para concluir, es fundamental determinar la diferencia entre estrés, respuesta emocional y afrontamiento. En primer lugar, el estrés es el resultado de una relación transaccional entre la persona y el entorno y esta es percibida como una amenaza. Por otro lado, tenemos a la respuesta emocional que, por su parte, constituye la reacción afectiva inmediata que emerge de la evaluación primaria, y la conforman el miedo, la ira, la ansiedad o la frustración. Finalmente, está el afrontamiento (coping) se define como el conjunto de esfuerzos cognitivos y conductuales deliberados que el individuo emplea para manejar situaciones estresantes, ya sea modificando directamente la fuente conflictiva, regulando el malestar emocional o mediando en la relación persona-entorno con el fin de minimizar el impacto negativo (Casuso-Holgado, 2011).

4.3.3 *Afrontamiento en la adolescencia*

En la adolescencia, las estrategias de afrontamiento se ubican en un periodo crítico de estabilización y se encuentran determinadas por varios factores individuales, contextuales y relacionales. Desde un enfoque clínico, el afrontamiento en adolescentes no es un proceso fijo, sino que varía significativamente y que está determinado por la intensidad emocional, la percepción de control y factores como la madurez afectiva, el entorno social y la calidad de los lazos afectivos (Berra Ruiz et al., 2014). Esto permite a los jóvenes aumentar su repertorio de respuestas, alternando entre estrategias para solucionar problemas y regular emociones, eligiendo alternativas funcionales o no según las

demandas del momento.

Desde un punto de vista neurobiológico, esta evolución está influida por una asincronía en el desarrollo del cerebro. El sistema límbico, que es el conjunto de estructuras cerebrales que están encargadas del procesamiento emocional, madura rápidamente a diferencia de la corteza prefrontal, la cual se encarga de las funciones ejecutivas y el control inhibitorio, y su desarrollo finaliza en la adultez temprana aproximadamente entre los 25 a 30 años. En relación con ello, Gaeta González y Martín Hernández (2009) describen que la gestión del estrés está “fuertemente mediada por la capacidad de autorregulación, la cual se ve limitada por la inmadurez de los circuitos prefrontales” (p. 35), lo que explica las conductas impulsivas antes de lograr un afrontamiento más racional.

Bajo la teoría transaccional de Lazarus y Folkman (1984), las habilidades cognitivas emergentes ayudan a anticipar consecuencias y evaluar el control; sin embargo, no solo desde el ámbito biológico, sino que también los patrones de apego tempranos moldean cómo interpretamos el estrés. Así, el afrontamiento es un proceso en construcción sensible a la historia vincular y a los recursos emocionales disponibles, siendo estos elementos fundamentales para la elección de estrategias efectivas en contextos de vulnerabilidad psicosocial.

La investigación sobre el afrontamiento ha permitido fomentar diferentes modelos e instrumentos psicométricos que posibilitan evaluar las estrategias usadas por las personas frente a situaciones complejas o estresantes. Con respecto a la adolescencia, se usan instrumentos específicos debido a los aspectos evolutivos, afectivos y contextuales que se dan en esta fase del desarrollo.

4.3.4 Clasificación de las Estrategias de Afrontamiento

5.3.4.1 Según el Objetivo (Focalización). En su propuesta teórica inicial, Lazarus y Folkman (1984) distinguieron dos grandes tipos de estrategias de afrontamiento: la primera, centrada en el problema, que se caracteriza por cambiar o resolver la situación estresante por medio de medidas concretas. Y la segunda que son las estrategias centradas en la emoción, las cuales consisten en mantener el equilibrio interno mediante la regulación de las emociones relacionadas con el estrés. Se distinguen por el objetivo hacia el cual el individuo está dirigiendo su esfuerzo. Este punto de vista facilita la comprensión de si el adolescente busca cambiar la realidad externa o gestionar la manera en que lo afecta internamente.

Afrontamiento centrado en el problema. Este tipo de afrontamiento tiene como objetivo modificar o eliminar la fuente del estrés mediante acciones directas orientadas a la resolución del problema. Incluye estrategias como la planificación, la búsqueda de información, la toma de decisiones y la reorganización de recursos personales o ambientales. Estas estrategias son semejantes a la resolución de problemas, debido a que conllevan un análisis racional de la situación para disminuir o eliminar la demanda ambiental que genera afectación en el individuo (Lazarus y Folkman, 1984).

En el momento en que un adolescente utiliza este estilo de afrontamiento, toma un rol activo para enfrentar el problema. En relación con ello, Lazarus y Folkman (1984) afirman que “las estrategias centradas en el problema se dirigen a manejar o alterar el problema que causa el malestar ya sea mediante la acción sobre el entorno o sobre uno mismo” (p.152). La planificación y la búsqueda de información son ejemplos claros de cómo el joven intenta retomar el control sobre su situación escolar o personal.

Afrontamiento centrado en la emoción. Este estilo, a diferencia del anterior enfoque, se orienta a regular la respuesta emocional generada por la situación estresante, especialmente cuando el individuo percibe que los recursos para cambiar la situación son insuficientes y no se pueden modificar de forma inmediata. Comprende estrategias como el desahogo emocional, la búsqueda de apoyo emocional y el control de las reacciones afectivas. De acuerdo con Fernández-Abascal (1997), este tipo de afrontamiento busca disminuir la carga emocional o tensión psicológica mediante mecanismos que modifican la percepción del evento, sin alterar la realidad objetiva que la originó.

En la etapa de la adolescencia, estas estrategias son fundamentales para conservar el equilibrio psíquico ante estresores que el individuo no puede controlar, como los conflictos familiares o las pérdidas. Tal como indican Lazarus y Folkman (1984), el afrontamiento emocional abarca “procesos cognitivos dirigidos a reducir el trastorno emocional e incluyen estrategias como la evitación, la minimización, el distanciamiento o la atención selectiva” (p. 150). Por lo tanto, el desahogo emocional posibilita que el joven procese la carga afectiva antes de considerar otras opciones de acción.

4.3.4.2 Clasificación de las Estrategias según su Funcionalidad
(Frydenberg y Lewis). Uno de los instrumentos más utilizados para evaluar a

adolescentes es la Adolescent Coping Scale (ACS), realizada por Frydenberg y Lewis (1996). Esta escala fue elaborada especialmente para detectar la manera en que los jóvenes afrontan situaciones con un alto nivel de estrés, las cuales son propias de la etapa en la que se encuentran, tomando en cuenta tanto los factores personales como contextuales. Partiendo del análisis del ACS, se reconocen tres estilos generales que permiten diferenciar entre aquellas acciones que resuelven el conflicto y las que solo postergan el malestar o lo cronifican.

Afrontamiento Productivo. Este estilo agrupa las estrategias orientadas de forma directa a la resolución del conflicto y a la preservación de una actitud optimista. Se diferencia de otras estrategias de afrontamiento debido a que esta se caracteriza porque el individuo selecciona acciones como esforzarse, buscar apoyo social y enfocarse en lo positivo, en las que se puede ver que el sujeto planifica para posteriormente realizar una búsqueda de soluciones y de esa manera realizar una toma correcta de elecciones. Para autores como Frydenberg (1997), el afrontamiento productivo conlleva “una aproximación directa al problema, donde el adolescente utiliza sus recursos personales y sociales para modificar la situación estresante” (p. 65). Al respecto, Gónzales et al., (2002) sostienen que los jóvenes que emplean estas estrategias suelen presentar niveles más elevados de autosuficiencia, debido a que perciben el estrés como un desafío superable y no como una amenaza.

Afrontamiento Improductivo o No Productivo. Contrariamente al anterior, podemos evidenciar que la persona que tiene este tipo de estrategia opta por respuestas evitativas, debido a la incapacidad para poder afrontar el problema. Estas se ven reflejadas en la negación, la evasión o la desconexión afectiva, que pueden mitigar momentáneamente el malestar, pero tienen una efectividad limitada con el tiempo (Canessa, 2002). Estas respuestas son disfuncionales debido a que no brindan una solución real, sino más bien llegan a incrementar los niveles de ansiedad. El uso constante de la estrategia de afrontamiento improductivo actúa como un factor de riesgo para el desarrollo de trastornos, dado que el individuo se enfoca en un ciclo de rumiación y desesperanza que desgasta su salud mental.

Referencia a los Otros. Esta categoría representa una dimensión social del afrontamiento, en el que el individuo busca ayuda externa para poder resolver el problema, como lo puede ser la familia, la sociedad o instituciones y que van a ser

el apoyo para enfrentar diversas situaciones estresantes. Distinto del apoyo social que pertenece a estilo productivo, la referencia a los otros se enfoca en la constante necesidad externa de validación y soporte emocional. Conforme con Frydenberg y Lewis (1996) este estilo se evidencia en “la tendencia del sujeto al volcarse hacia los demás, ya sean compañeros, profesionales o deidades, para compartir el peso de la situación estresante” (p.32). En la adolescencia esta búsqueda de soporte es necesaria, ya que el grupo de iguales como sus progenitores actúan como mitigadores frente a eventos estresantes.

La relevancia del ACS se basa en su destreza para interpretar el afrontamiento en adolescentes que se encuentran en estado de vulnerabilidad, en las que las demandas psicosociales tienden a exceder las capacidades personales disponibles. Esta escala posibilita reconocer patrones de afrontamiento que sean funcionales o disfuncionales, contribuyendo con datos esenciales para un análisis clínico y la intervención psicológica.

4.3.4.3 Modelos Complementarios y Evaluación. Posteriormente, Carver (1997) realizó el cuestionario COPE-28, que está enfocado en el reconocimiento de estrategias concretas de afrontamiento, tales como el afrontamiento activo, la planificación, la reinterpretación positiva, y la búsqueda de apoyo social. En contraste con el instrumento del ACS, el modelo del COPE amplía la teoría del afrontamiento al hacer posible detectar respuestas referidas al comportamiento y las funciones cognitivas frente al estrés, ayudando a entender las diferentes estrategias que pueden ser utilizadas por los adolescentes según sus habilidades emocionales y vinculares.

En este marco, Antoniazzi et al., (1998) proponen que el afrontamiento surge desde que existe un desequilibrio entre las demandas del ambiente y los recursos personales, lo que obliga al individuo a reestructurar las estrategias tanto cognitivas como comportamentales. En este contexto, los instrumentos de afrontamiento van más allá de la descripción de estrategias usadas más bien ayudan a entender los procesos mentales implícitos que condicionan su decisión.

De esta forma, los modelos e instrumentos de afrontamiento proporcionan recursos conceptuales y metodológicos esenciales para examinar cómo los adolescentes afrontan eventos estresantes, particularmente cuando existen situaciones de vulnerabilidad. De igual manera, estas escalas favorecen la comprensión de las vivencias tempranas de apego y cómo estas influyen en la

selección de estrategias ante las diversas situaciones, fortaleciendo la asociación teórica entre ambas variables.

A partir de este enfoque, el afrontamiento se define como un procedimiento que está vinculado al control emocional y a las vivencias tempranas, que forman un eje central para el entendimiento del ajuste mental en la adolescencia. Esta definición sentó los fundamentos teóricos para examinar, posteriormente, la relación entre las estrategias de afrontamiento y los estilos de apego en situaciones vulnerables.

4.3.4.4 Clasificación contemporáneas

Afrontamiento por aproximación vs evitación. Esta categorización se enfoca en la organización de la persona hacia la acción. El afrontamiento activo conlleva que el individuo movilice sus recursos para abordar sus problemas o el factor que ocasiona el estrés. Por el contrario, el afrontamiento pasivo se evidencia por la falta de acción directa, donde se da preferencia a que otros asuman el control o simplemente se espera a que las cosas se arreglen solas, lo cual tiende a generar sentimientos de indefensión (Billings y Moos, 1981).

Afrontamiento adaptativo y desadaptativo. Esta clasificación examina la durabilidad a largo plazo. Las estrategias adaptativas se identifican por buscar apoyo en los demás u otorgar un nuevo significado a lo que pensamos; esto no solo calma la presión del instante, sino que nos ayuda a crecer y a cuidar nuestra salud mental (Zeidner y Endler, 1996). En cambio, las estrategias desadaptativas, como involucrarse en el consumo de sustancias, autoexigirse o rumiar sin cesar, pueden ofrecer un alivio breve, pero terminan agravando el problema incluso provocando nuevos trastornos (Thompson et al., 2010).

Afrontamiento de aproximación y evitación. Expuesta por Roth y Cohen (1986), esta dimensión explica hacia dónde apuntamos nuestra atención cuando algo nos estresa.

- **Aproximación:** es cuando la persona se orienta directamente hacia el problema para procesarlo, ya sea reflexionando mucho en ello o actuando. Es un elemento clave para resolver problemas de manera definitiva.
- **Evitación:** es el intento de huir del problema, ya sea física o mentalmente, por ejemplo, cuando rechazamos la realidad o buscamos evasión. Aunque muchas veces se toma como algo negativo, la evitación puede ayudar como un escudo protector al inicio de un trauma o cuando nos encontramos emocionalmente

desbordados, siempre y cuando sea algo pasajero.

4.3.5 Factores que influyen en el Estilo de Afrontamiento

La manera en la que elegimos cómo responder no ocurre por sí sola; este es el resultado de cómo impactan nuestra personalidad y las exigencias del entorno.

Factores Individuales. Las herramientas psicológicas del propio adolescente, como su autoestima, la confianza en lo que puede hacer y su resiliencia, ejercen de intermediarios frente al estrés. Un adolescente que tiene confianza en sí mismo generalmente percibe las dificultades como retos que puede superar y no como amenazas que lo van a hundir. Respecto a la personalidad, el modelo de los cinco grandes (Big Five) nos brinda una base para entender esto. Según McCrae y Costa (2003), “los rasgos de personalidad no solo determinan cómo percibimos el entorno, sino que predisponen al individuo a utilizar estilos de afrontamiento específicos, como la aproximación activa en personas con alta extraversión” (p. 62). Por eso, ser resiliente no significa la ausencia de estrés, sino la habilidad de movilizar estos rasgos para mantener un funcionamiento adaptativo.

Factores Contextuales. El entorno más cercano es el que brinda el soporte para aliviar el impacto de la adversidad. El ambiente en la familia y el apoyo que el adolescente tenga son determinantes; un hogar con vínculos seguros ayuda a que utilicen estrategias más productivas. Para Musitu y Cava (2003), este apoyo social que sentimos es un “un recurso externo fundamental que influye en la valoración que el sujeto hace de sus propias capacidades para enfrentar los problemas” (p. 45). En el ámbito educativo, también se percibe esto: un ambiente que reconoce la asertividad y el diálogo favorece que los estudiantes desarrollen soluciones funcionales en lugar de huir de estas.

Variables Sociodemográficas. Existen diferencias importantes de acuerdo con el género y la etapa de la adolescencia en la que se encuentren. Distintas investigaciones plantean que las mujeres suelen buscar más apoyo social y tienden a tener más necesidad de desahogo emocional, mientras que los hombres suelen cohibirse o buscar refugio en la actividad física. Como mencionan Frydenberg y Lewis (1996), la manera de afrontar las dificultades también depende de la edad: en la adolescencia temprana es más común que suelen ser impulsivos o dependientes de algún adulto; en cambio en la adolescencia tardía, debido al mayor desarrollo de la corteza prefrontal, se evidencia una mayor habilidad para planificar y controlarse

mentalmente.

4.3.6 Ámbitos de Aplicación y Estresores Comunes

El afrontamiento no sucede de manera aislada, sino que se manifiesta cuando el adolescente tiene que responder a áreas muy específicas de su vida.

Afrontamiento Académico. El ámbito escolar tiende a ser la principal fuente de presión. El estrés se presenta con los exámenes, las ganas de tener éxito y el miedo a fracasar. Cuando las demandas escolares superan lo que el estudiante cree que puede hacer, este puede decidirse por la organización, o en el peor de los casos, por la evasión. En relación a ello, Barraza (2006) plantea el estrés académico como "un proceso sistémico de carácter adaptativo y psicológico que se presenta cuando el alumno se ve sometido a una serie de demandas que son consideradas estresores" (p. 92). Por eso, es necesario enfocarse en estrategias que estén centradas en la tarea dado que es un predictor fundamental para el rendimiento académico.

Afrontamiento Social y de Pares. En esta etapa, sentirse integrado al grupo es algo fundamental; esto hace que las relaciones sociales sean un elemento clave de estrés constante. Situaciones como el bullying, ceder a la presión de grupo o la búsqueda de una identidad propia que generan una elevada carga de estrés emocional. Según Coleman y Hendry (2003), la habilidad del adolescente para gestionar el rechazo social depende de qué tan asertivo sea y cómo se comunique. En este contexto, tener estrategias de búsqueda de apoyo es vital, porque el grupo de iguales puede ser un causante de estrés o por el contrario el principal sistema de soporte emocional.

Afrontamiento ante Riesgos Psicosociales. Cuando aparecen riesgos como el consumo de sustancias, el inicio temprano o desprotegido de la vida sexual, o el uso elevado de la tecnología, se pone a prueba la habilidad de autorregulación del adolescente. El afrontamiento depende de cómo se actúa: ya sea por impulso o mediante la reflexión sobre las consecuencias que conlleva esa situación. Según Cid et al. (2008), emplear estrategias desadaptativas ante problemas se conecta directamente con las conductas de riesgo, debido a que "el adolescente que carece de recursos eficaces de afrontamiento puede visualizar el consumo de drogas como una vía de escape o alivio inmediato frente a sus problemas" (p. 23). Por eso, la formación de una identidad fuerte y el control inhibitorio son un escudo esencial

ante situaciones complejas.

4.3.7 Estrategias específicas de afrontamiento

Búsqueda de apoyo social. Se refiere a recurrir a otros (amigos, familia o profesionales) para manejar la situación que causa estrés. Schwarzer y Knoll (2007) separan el apoyo instrumental (apoyo concreto o material) de la ayuda emocional (sentirse escuchado y comprendido). La percepción de apoyo es una de las herramientas más importantes frente al estrés, debido a que brinda una red de seguridad que valida lo que sientes y ofrece nuevas perspectivas para solucionar los problemas.

Afrontamiento cognitivo y conductual. El afrontamiento cognitivo comprende procesos mentales orientados a reevaluar la situación u otorgarle un nuevo significado. Estrategias como la reestructuración cognitiva facilitan que la persona modifique su percepción de amenaza por la de desafío, lo que permite responder de forma más calmada (Lazarus y Folkman, 1984). En cambio, el afrontamiento conductual alude a acciones físicas y observables como: organizar su tiempo, buscar un trabajo o hablar directamente con alguien. Mientras uno ocurre en la mente, el otro cambia el mundo exterior.

Negación y Distracción. Estas dos estrategias facilitan la evitación del estresor. La negación conlleva no querer aceptar la realidad de lo que está sucediendo. Aunque puede ser de gran ayuda al principio de una crisis (como un duelo), si perdura en el tiempo impide que la persona haga algo por su bienestar (Carver, 1997). La distracción es llevar la atención a cosas agradables como: ver la televisión, hacer deporte que vienen hacer conductas de evasión o entretenimiento para evitar pensar en el problema. Lo que ayuda a bajar el malestar temporalmente, pero no quita el problema de raíz.

Conductas de riesgo. En situaciones de alta vulnerabilidad o falta de herramientas psicológicas, los adolescentes suelen acudir al peligro como manera de escapar emocionalmente. El exceso de consumo de drogas o las conductas autolesivas son ejemplos de este afrontamiento dañino. Según Moretti y Peled (2004), estas conductas suelen manifestarse cuando el adolescente no tiene estrategias internas para manejar el estrés y busca alivio sintomático desconectándose o buscando sensaciones extremas fuera de su entorno seguro.

4.3.8 Estrategias de afrontamiento en contextos vulnerables

Estresores psicosociales frecuentes. La vulnerabilidad se determina por estar siempre expuesto a estresores que comprometen el desarrollo saludable. Los problemas más comunes son:

Violencia e Inseguridad. Vivir con miedo dentro del hogar o fuera de él, pone al adolescente en hipervigilancia frecuente. Según Garbarino (1995), en estos entornos se puede desarrollar una adaptación patológica, donde la agresión se convierte en un mecanismo para evitar ser la víctima.

Pobreza y Escasez de recursos. Con pobreza no solo nos referimos a la falta de ingresos; también abarca la presencia de estresores acumulativos. Evans y Kim (2013) indican que la pobreza predice un mayor uso de la evitación, debido a que el adolescente siente que no cuenta con un control real sobre su vida y sus circunstancias materiales.

Abandono y Negligencia. El abandono emocional o físico de parte de los cuidadores, priva al adolescente de la guía necesaria para mantener la autorregulación. Sin alguien que ayude a regular el estrés, el individuo tiende a aislarse o arriesgarse como manera de autoprotección (Masten, 2014).

Discriminación y Exclusión social. Pertenecer a grupos minoritarios o estigmatizados suma una carga extra para el individuo. En este punto, se tiende a oscilar entre la búsqueda de refugio en el grupo (adaptativo) o creerse los estigmas, lo que promueve el aislamiento y daña la autoestima (Pascoe y Smart Richman, 2009).

Inestabilidad escolar. Las variaciones constantes de escuela impiden que estas funcionen como un elemento protector. Sin continuidad, es más complejo aprender a planificar o a resolver los problemas.

4.3.9 Impacto de la vulnerabilidad en el afrontamiento

Estar expuesto a la adversidad de manera prolongada crea patrones fijos en cómo se responde a situaciones estresantes:

Predominio del afrontamiento evitativo. En entornos donde el problema es persistente (como la pobreza o la violencia), el adolescente normalmente prefiere emplear el desenganche cognitivo o conductual. Según Seiffge-Krenke (2011), distanciarse mentalmente debido a que ayuda a preservar el bienestar psíquico, aunque a la larga no resuelva el conflicto.

Normalización del estrés. Vivir frecuentemente bajo crisis conlleva una

reducción de sensibilidad. Debido a que el individuo deja de percibir los eventos traumáticos como algo grave porque pasan a formar parte de su cotidianidad. Esto puede producir un distanciamiento emocional que impide la activación de la búsqueda de estrategias proactivas.

Percepción reducida de control. La vulnerabilidad crea una indefensión aprendida. Como mencionan Evans y Kim (2013), si el individuo percibe que, independiente de su conducta, su realidad no cambia, simplemente deja de intentarlo haciendo un abandono de las estrategias activas y adopta una postura pasiva.

Uso de estrategias de alto riesgo. Sin el apoyo familiar o institucional, el consumo de sustancias o de conductas delictivas se presentan como mecanismos de alivio sintomático para reducir el dolor o para generar un sentido de pertenencia que el mundo formal no les brinda (Moretti y Peled, 2004).

Estos patrones de afrontamiento no son aleatorios; se ha observado que, para no caer en la indefensión aprendida, el adolescente requiere de un modelo operativo interno (Bowlby, 1988), el cual, a pesar de la adversidad externa, le posibilite verse como un sujeto con alto valor y capacidad de agencia.

4.4 Fundamentos teóricos de la relación de las dos variables

El Modelo Operativo Interno. La relación entre los estilos de apego y las estrategias de afrontamiento puede ser interpretada a través de la teoría de los modelos operativos internos propuestos por Bowlby (1988). Estos actúan como estructuras cognitivas y emocionales que dirigen la comprensión de las vivencias, la regulación emocional y la determinación de respuestas ante situaciones estresantes.

Para entender los modelos operativos internos (MOI) conlleva verlos como mapas mentales que los adolescentes construyen progresivamente sobre sí mismos y de sus relaciones; estos esquemas influyen determinadamente en cómo interpretan el estrés y que herramientas el sujeto elige para enfrentarlo (Bretherton y Munholland, 2008). El sistema de apego vive un intenso cambio ante la llegada de la adolescencia temprana debido a que se comienza a depender de los modelos operativos internos. En esta etapa, surge el reto de encontrar un equilibrio entre el apoyo parental y la nueva necesidad de autonomía e intimidad con los pares (Allen, 2008).

Este proceso de reorganización, que está asociado con el desarrollo de la corteza prefrontal, lo que permite que un apego seguro funcione como un escudo frente al malestar psicológico (Siegel, 2012). En última instancia, la eficacia del afrontamiento depende de si existió una crianza sensible que va a reforzar la confianza en los recursos propios, o si prevaleció un vínculo que estuvo caracterizado por la inconsistencia o la negligencia, elementos que suelen alimentar expectativas negativas y predisponer al individuo hacia respuestas desadaptativas como la rumiación o la evitación emocional que son menos saludables.

La regulación emocional como puente. La función de la regulación emocional es actuar como un puente indispensable que conecta la calidad del apego con la manera en que los adolescentes afrontan las demandas del entorno. Debido a que en nuestros primeros vínculos vamos a ir creando escenarios donde aprender a gestionar lo que sentimos, por lo cual es necesario y contar con un apego seguro marca la diferencia. Como lo señalan Ainsworth et al. (1978/2015), tener esa “el acceso a una figura de apego que sea sensible y responsiva proporciona al individuo una base segura desde la cual puede explorar el mundo y enfrentar los desafíos” (p. 120).

A diferencia de cuando es un vínculo inseguro, donde la desregulación puede manifestarse mediante la explosión emocional o la desconexión afectiva. Esto limita las capacidades para responder con eficacia a los desafíos cotidianos, provocando que el adolescente perciba su entorno constantemente como una amenaza incontrolable.

4.4.1 Apego Seguro y Estrategias Adaptativas

Los adolescentes que manifiestan un apego seguro suelen desarrollar modelos operativos internos positivos, producto de la internalización de vivencias tempranas relacionados con la disponibilidad, sensibilidad emocional y contención afectiva. Estas se caracterizan por una evaluación de sí mismos como merecedores de atención y de los otros como accesibles y seguros. Esto contribuye al empleo de estrategias de afrontamiento adaptativas, tales como la resolución de problemas, una buena regulación emocional y la búsqueda de apoyo social. Acerca de ello, se afirma que “los individuos con apego seguro poseen una mayor flexibilidad cognitiva, lo que permite alternar entre las resoluciones de

problemas y reevaluación positiva según las demandas del entorno” (Mónaco et al., 2021, p. 25).

De acuerdo con el modelo de Lazarus y Folkman (1984) sobre como el adolescente procesa el estrés, los individuos que poseen este perfil perciben los problemas como desafíos en vez de amenazas, debido a que confían en sus capacidades para superarlos. Esto permite el uso de estrategias activas y una buena regulación emocional. Asimismo, al percibir a su entorno como seguro, acuden a este para buscar apoyo sin dudarlo, lo que promueve sus redes de protección y disminuye su vulnerabilidad ante la adversidad.

4.4.2 Apego Inseguro (Evitativo y Ambivalente) y Estrategias Desadaptativas

Por el contrario, los adolescentes que muestran un estilo de apego inseguro, sea evitativo o ambivalente, suelen manifestar modelos operativos internos caracterizados por la inestabilidad emocional, la desconfianza o el miedo a ser rechazados. Con respecto al apego evitativo, se evidencia una inclinación a restar importancia a las emociones y a acudir a estrategias de afrontamiento evitativas, como el rechazo o aislamiento afectivo; este fenómeno se describe como una “autosuficiencia compulsiva” derivada del rechazo del cuidador (Bowlby, 1988). En el apego ambivalente, sobresale la hipervigilancia emocional y el empleo de estrategias orientadas a la dependencia, la ansiedad y la rumiación (Aguilar Ccarita, 2021).

Los adolescentes con apego evitativo, en el manejo del estrés, le restan importancia a la carga emocional de sus problemas y desconfían del apoyo externo, resguardándose en una autosuficiencia que los lleva a desconectarse de sus emociones. Mientras tanto, quienes poseen un apego ambivalente viven el proceso contrario, ya que tienden a exagerar las amenazas y dudan constantemente de sus propias capacidades. Para Cassidy y Shaver (2018), este patrón termina impulsando estrategias centradas en la emoción, tales como la rumiación o una dependencia excesiva a los demás, afectando significativamente su bienestar psicológico.

5.4.3. El Apego Desorganizado y respuestas conflictivas ante el estrés

El apego desorganizado, originado en vivencias tempranas de cuidado inconsistente o traumático, se vincula con graves complicaciones para regular emociones y conductas, lo que se expresa en estrategias de afrontamiento

inadecuadas, precipitadas o conflictivas ante el estrés (Main, 1996). Dicho estilo se conecta con patrones de afrontamiento sumamente desadaptativos, identificados por respuestas contradictorias, impulsivas o disfuncionales ante el estrés, lo que eleva la posibilidad de complicaciones emocionales y conductuales durante la adolescencia.

Este tipo de apego se manifiesta en la falta de herramientas claras para gestionar las emociones, principalmente porque el adolescente vivió con una figura de cuidado que era tanto su refugio como su mayor amenaza. Frente al estrés, el adolescente queda atrapado en un conflicto debido a que quiere acercarse, pero al mismo tiempo tiene la necesidad de huir. Esta incertidumbre de no saber qué hacer suele manifestarse en reacciones desorganizadas que, con el tiempo, lo vuelven mucho más vulnerable a los problemas emocionales, de conducta y de adaptación a su entorno social.

En situaciones de vulnerabilidad social, estas relaciones suelen fortalecerse debido a la existencia de estresores y a la falta de fuentes de apoyo. En contextos de vulnerabilidad, la constante exposición a estresores ambientales y la limitada disponibilidad de las figuras de apoyo funcionales aumentan el impacto de los estilos de apego inseguro, profundizando el uso de estrategias de afrontamiento desadaptativas y disminuyendo las oportunidades de una efectiva regulación emocional.

5.4.4 Relevancia clínica del apego en entornos de riesgo

En situaciones de vulnerabilidad social, la conexión entre los estilos de apego y las estrategias de afrontamiento presenta especial relevancia clínica, a raíz de la exposición permanente de los adolescentes a factores estresantes psicosociales y a la escasez de recursos afectivos y de apoyo. En estos contextos, las relaciones afectivas iniciales cumplen un rol organizador central de la regulación emocional y conductual.

Desde una perspectiva clínica, el apego seguro opera como un amortiguador del estrés al facilitar procesos de reevaluación cognitiva y búsqueda de apoyo (Mikulincer y Shaver, 2016). Comprender esta relación permite identificar factores de riesgo y de protección para orientar la intervención hacia el fortalecimiento de vínculos seguros y recursos de afrontamiento funcionales.

El sustento teórico y la evidencia empírica examinada señalan que los

modelos operativos internos, originados en el apego impactan en la manera en que los adolescentes interpretan las situaciones de alto nivel de estrés, regulando sus emociones y determinando las estrategias de afrontamiento. Especialmente, la estabilidad afectiva se relaciona con una elevada adaptabilidad emocional y el empleo de estrategias adaptativas; en cambio, los estilos de apego inseguro se asocian con mayores dificultades en el control emocional y el afrontamiento desadaptativo, particularmente en ámbitos de riesgo psicosocial (Aguilar Ccarita, 2021; Avecilla Torres y Cañas Lucendo, 2022; Bernal, 2024).

Desde una perspectiva clínica, comprender esta relación permite identificar factores de riesgo y de protección en el desarrollo emocional del adolescente, así como orientar la intervención psicológica hacia el fortalecimiento de vínculos seguros y recursos de afrontamiento funcionales. De este modo, el presente marco teórico sustenta las variables centrales del estudio y orienta el enfoque clínico y metodológico que se desarrollará en el capítulo siguiente.

Para finalizar con esta revisión teórica, se evidencia que los estilos de apego son mucho más que un simple vínculo, debido a que también define como un adolescente afronta la vida e influyen de manera directa en cómo se interpretan los problemas y en la capacidad para regular el estrés. Esta conexión es fundamental comprenderla, especialmente en jóvenes de entornos vulnerables, donde la calidad de ese soporte interno puede marcar la diferencia en su capacidad de adaptación. En este contexto, la psicología clínica nos ayuda a comprender las crisis propias de la etapa; teóricos como Bowlby y Ainsworth demuestran que el apego es el cimiento desde el cual los jóvenes interpretan su realidad. Es esta estructura interna lo que finalmente condiciona la selección de estrategias de afrontamiento propuestas por Lazarus y Folkman.

V. Variables o Dimensiones

Estudios literarios realizados en América Latina, como el de Santos Pazos y Larzabal Fernández (2021) ha sobresaltado el uso del CaMir-R para identificar las dimensiones del apego en adolescentes. Dichos estudios demostraron que esta herramienta posibilita detectar factores como el traumatismo infantil y la autosuficiencia, los cuales influyen considerablemente en la autoestima y funcionamiento familiar de los adolescentes en contextos de vulnerabilidad.

Por otro lado, se encontró el cuestionario ACS, el cual ha demostrado ser

sensible a las variaciones culturales, posibilitando identificar que la “referencia a los otros” es una estrategia esencial en los jóvenes de Latinoamérica, debido a que funcionan como un soporte ante la precariedad de recursos (Frydenberg y Lewis,1996; Casuso-Holgado 2011).

Variable 1: Estilos de apego

Los estilos de apego hacen referencia a las representaciones mentales que un sujeto posee a cerca de la disponibilidad y la capacidad de respuesta de sus figuras de apego, así como influye en la percepción que tiene de sí mismo como para ser digno de cuidado. Estas representaciones o modelos operativos internos dirigen la manera en que el adolescente regula sus emociones y busca proximidad en momentos de estrés (Lacasa y Muela.2014).

Dimensiones.

- **Seguridad:** hace referencia a la confianza en las figuras de apego y en uno mismo.
- **Preocupación por la familia:** Demuestra la dificultad de autonomía y ansiedad por la separación.
- **Interferencia parental:** Percibida como falta de libertad o sobreprotección por parte de sus figuras de apego.
- **Valor de la autoridad:** las normas familiares tienen una gran importancia.
- **Autosuficiencia y rencor:** Estrategias de distanciamiento afectivo y rechazo de necesidad de apoyo
- **Permisividad Parental:** Hace referencia a la falta de límites y de una correcta guía parental en la infancia.
- **Traumatismo familiar:** Asociado con experiencias de violencia, falta de cuidado o negligencia en la infancia.

Variable 2: Estrategias de afrontamiento

Definición: Conjunto de procesos cognitivos y conductuales que los adolescentes usan para gestionar las demandas internas o externas que perciben como estresantes o que exceden sus recursos personales (Frydenberg y Lewis,2000).

Dimensiones.

- **Dirigido a la resolución del problema:** Incluye estrategias como: *buscar apoyo*

social, concentrarse en resolver el problema y esforzarse en tener éxito.

- **Afrontamiento en relaciones con los demás:** Enfocado en la búsqueda de soporte externo como lo son: *buscar pertenencia, invertir en amigos íntimos.*
- **Afrontamiento no productivo:** Estrategias que están caracterizadas por la evitación o rumiación como: *preocuparse, hacerse ilusiones, ignorar el problema y autoinculparse.*

Tabla 1

Operacionalización de Variables de Estilos de Apego y Estrategias de Afrontamiento.

Variable e Instrumento	Dimensiones / Escalas	Indicadores
Estilos de Apego CaMir-R	Seguridad, Preocupación, Interferencia, Valor de autoridad, Autosuficiencia, Traumatismo.	Puntuaciones directas convertidas a percentiles o puntuaciones T.
Estrategias de Afrontamiento ACS	18 escalas (Resolución de problemas, Apoyo social, Evitación, etc.)	Frecuencia de uso de conductas de afrontamiento (Escala Likert 1-5).

Nota. Elaboración propia Alcívar y Nieto (2026).

VI. Hipótesis o Supuestos

Hipótesis

Debido al carácter cuantitativo y correlacional de la presente investigación, se propone las siguientes hipótesis que buscan explicar el comportamiento lógico de las variables de estudio:

Hipótesis General

Hay una relación estadísticamente relevante entre los estilos de apego y las estrategias de afrontamiento en los adolescentes de una institución educativa de la ciudad de Quito. Se estima que la calidad del vínculo afectivo determine el funcionamiento de la respuesta ante estímulos estresores

Hipótesis Específicas

- Los adolescentes que muestren un apego seguro (según el CaMir-R) indicaran una alta predisposición a utilizar estrategias de afrontamiento dirigidas a la resolución de problemas (según el ACS).
- Los adolescentes que marquen un alto puntaje en dimensiones de apego inseguro (dimensiones de preocupación, interferencia, autoridad, permisividad y autosuficiencia) emplearan en su mayoría estrategias de afrontamiento no productivo (como lo son la evitación, auto culpación o ignorar el problema).
- Muestras que en el apego desorganizado (que se relaciona con el traumatismo infantil en el CaMir-R) se vincula con la incapacidad para usar la estrategia de “referencias a los otros” como apoyo social, prefiriendo aislarse emocionalmente

VII. Marco Metodológico

El estudio abordó un enfoque cuantitativo, para Hernández-Sampieri et al. (2014) este enfoque se caracteriza por la recolección de datos para probar hipótesis mediante el uso de la medición numérica y el análisis estadístico, con el fin de confirmar pautas de comportamiento y probar teorías. Epistemológicamente, se sustentó en el objetivismo, buscando medir de manera precisa la relación entre las variables planteadas.

El diseño de investigación fue no experimental, dado que dentro del estudio no se manipularon intencionalmente las variables (Hernández -Sampieri et al., 2014). Esto hace referencia a que no se les pidió a los adolescentes que manejaran de determinada manera alguna situación que les generara estrés o que modificaran su conducta.

La investigación tuvo un alcance correlacional y fue de corte transversal. Se definió como correlacional debido a que se indagó sobre la relación entre los estilos de apego y las estrategias de afrontamiento en adolescentes. Este abordaje permitió examinar, desde el punto de vista estadístico, cual fue la relación entre las dos variables, situación que se realizó mediante instrumentos homologados.

Asimismo, fue de corte transversal a causa que los datos recopilados fueron obtenidos en un solo momento, y no a lo largo del tiempo. Es decir, se aplicaron los test una sola vez y no se continuó examinando por meses ni años. Además, la presente investigación presentó un componente descriptivo, por lo que se describió tanto los estilos de apego como las estrategias de afrontamiento, con

mayor relevancia en la población adolescente estudiada.

Este estudio se ha diseñado siguiendo estrictamente los lineamientos éticos de la American Psychological Association (APA). Para garantizar un proceso transparente, cada participante recibió un consentimiento informado donde se detallaron los objetivos de la investigación, permitiéndoles decidir su colaboración de manera totalmente libre y voluntaria.

La investigación cumplió con los principios éticos establecidos por los códigos internacionales de investigación con seres humanos, como la Declaración de Helsinki. La protección de la identidad fue una prioridad; por ello, se aseguró la confidencialidad y el anonimato de los datos personales, los cuales fueron utilizados únicamente con fines académicos dentro del marco de este proyecto. Bajo los principios de beneficencia y no maleficencia, el enfoque del estudio estuvo orientado a promover el bienestar de los voluntarios y a prevenir cualquier tipo de perjuicio. Finalmente, en cumplimiento con el principio de justicia, se garantizó un trato equitativo y digno para todos, libre de cualquier forma de discriminación y con absoluto respeto a sus derechos fundamentales.

Tabla 2*Ficha técnica del CaMir-R (versión reducida)*

Título Original	Cuestionario CaMir-R (versión reducida)
Autor	Pierrehumbert et al.
Año	1996 (adapt. Delgado & Bustamante, 2023)
Edad	Adolescentes entre 13 y 19 años (M = 15.62; SD = 1.49)
Dimensiones	1. Seguridad: disponibilidad y apoyo de las figuras de apego 2. Preocupación familiar 3. Interferencia de los padres 4. Valor de la autoridad de los padres 5. Permisividad parental 6. Autosuficiencia y rencor contra los padres 7. Traumatismo infantil
Tipo de respuesta	Tipo Likert de 5 puntos (1 = totalmente en desacuerdo a 5 = totalmente de acuerdo)
Número de ítems	32 ítems
Tiempo	Variable, de 15 a 20 minutos aproximadamente
Alfa de Cronbach	$\alpha = 0.85$

Nota. Elaboración propia Alcívar y Nieto (2026).

El instrumento que se utilizó para evaluar los estilos de apego en adolescentes, fue el Cuestionario de Apego CaMir-R (versión reducida). Este permitió establecer las representaciones internas de apego, las cuales son estructuras del pensamiento que cada persona construye desde su niñez sobre cómo operan las relaciones con figuras significativas (como sus padres, cuidadores, etc). Asimismo, analizó de qué forma estos episodios influyeron en el modo en que se establecen relaciones interpersonales en su presente.

El CaMir-R es un instrumento comúnmente utilizado en entornos clínicos como en investigativos, y se corroboró que es muy beneficioso en poblaciones adolescentes. Esta versión reducida fue verificada en lengua castellana con una muestra de 676 adolescentes en un rango de edad de 13 y 19 años. El estudio

abordó diferentes grupos como el clínico, maltratados y comunitario, y se logró demostrar niveles apropiados de fiabilidad y validez. En esta validación se obtuvo un indicador de fiabilidad alfa de Cronbach de 0,85, lo que señaló una concordancia interna elevada; asimismo, el estudio factorial investigativo demostró una composición coherente con los factores teóricos del apego (Delgado Arrieta y Bustamante Gonzalez, 2023).

Tabla 3

Ficha técnica de escala de afrontamiento para adolescentes (ACS)

Título Original	Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS)
Autor	Frydenberg & Lewis
Año	1997 (adapt. Domínguez-Lara & Merino-Soto, 2015)
Edad	Adolescentes entre 12 y 18 años
Dimensiones	18 subescalas de afrontamiento agrupadas en 3 estilos: Estilo 1: Resolver el problema Estilo 2: Referencia a otros Estilo 3: Afrontamiento no productivo
Tipo de respuesta	Tipo Likert de 5 puntos (1 = nunca, 2 = raras veces, 3 = algunas veces, 4 = a menudo, 5 = con mucha frecuencia)
Número de ítems	80 ítems
Tiempo	10-15 minutos
Alfa de Cronbach	$\alpha = 0.71$

Nota. Elaboración propia Alcívar y Nieto (2026).

La herramienta que se utilizó para medir las estrategias de afrontamiento en los adolescentes fue la escala de Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS), el cual se conforma de 80 ítems que, en cada una de sus preguntas, proponen situaciones estresantes, agrupadas en dimensiones como afrontamiento centrado en el problema, afrontamiento centrado en la emoción y afrontamiento evitativo. Esta escala permitió identificar tanto estrategias adaptativas como desadaptativas, y ha sido ampliamente utilizada en contextos escolares y clínicos, mostrando un índice alto de confiabilidad en su aplicación.

Este instrumento se ha aplicado en varios estudios psicométricos que han demostrado una confiabilidad interna idónea, con coeficientes alfa de Cronbach que oscilan entre 0.62 y 0.87 en sus subescalas (media = 0.73), y entre 0.54 y 0.84

en la escala general (media = 0.71), lo que respalda su consistencia interna. Asimismo, presenta estabilidad temporal con coeficientes test-retest que varían entre 0.44 y 0.84, con una media cercana a 0.68, siendo hallazgos esperables dada la variabilidad natural de las estrategias de afrontamiento en la adolescencia. En su validación, se realizó un análisis factorial confirmatorio, que corroboró la estructura de 18 subescalas agrupadas en tres estilos generales de afrontamiento, lo que valida su uso tanto en el ámbito clínico como en el educativo (Domínguez-Lara & Merino-Soto, 2015)

La metodología planteada permitió asegurar la rigurosidad científica del estudio, respetando los principios éticos y adecuándose a las características específicas de la población adolescente en situación de vulnerabilidad

VIII. Población y muestra

La población para la investigación se conformó por adolescentes de entre 12 a 15 años, provenientes de hogares que presentaban situaciones socioeconómicas difíciles, como familias monoparentales o bajo supervisión de terceros. La población fue variada en cuanto a género, bajo el requisito de estar matriculados en los niveles de octavo, noveno y décimo en una institución educativa. Para la muestra, se seleccionaron 68 adolescentes quienes respondieron dos instrumentos: el Cuestionario de Apego CaMir, para identificar estilos de apego, y la Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS).

Para el desarrollo de la investigación se establecieron criterios específicos que ayudaron a determinar a los participantes de forma apropiada y alineado con los objetivos del estudio. Bajo este enfoque, se integró a adolescentes con edades que oscilaron entre los 12 a 15 años, que cursan los niveles académicos de octavo, noveno y décimo año de educación básica superior. Se estimó imprescindible que los participantes se encontraran matriculados dentro de la institución educativa y que participen de manera voluntaria en la investigación. De igual forma, se consideró solamente a los participantes que disponían el consentimiento de sus representantes legales, además del asentimiento del propio adolescente.

Con respecto a los criterios de exclusión, no se incluyó en el estudio a los adolescentes que no cumplieran con el nivel académico establecido; también se excluyó a los estudiantes que no se encontraban matriculados dentro de la institución educativa. Estos criterios contribuyeron a garantizar que la

información obtenida fue confiable y adecuada en función del objetivo del estudio.

La muestra de la investigación fue no probabilística por conveniencia. Para Hernández-Sampieri et al., (2014) “Una muestra no probabilística por conveniencia se elige por la facilidad de acceso a los sujetos y por la disposición de estos a participar” (p.179) Esto hace referencia a que no se seleccionó a los adolescentes de manera determinada, al contrario, se realizó de forma aleatoria, esto se hizo conforme a la disponibilidad y posibilidad de los jóvenes para formar parte del estudio, tomando en cuenta la disposición que tenga cada participante, para integrarse a la investigación.

IX. Descripción de los datos producidos

El estudio registró la participación de 68 adolescentes, cuyas edades oscilan entre los 12 a 15 años y se encuentran matriculados en los niveles educativos de octavo, noveno y décimo. La recopilación de datos se obtuvo a través de la aplicación de dos instrumentos psicométricos: el Cuestionario de Apego CaMir-R y la Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS), los cuales fueron suministrados por medio de la plataforma de Google Forms. Previo a la aplicación de los instrumentos, se informó a los participantes el objetivo del estudio, asegurando la confidencialidad de cada uno de ellos y especificando que dicha información sería de uso exclusivo para fines académicos.

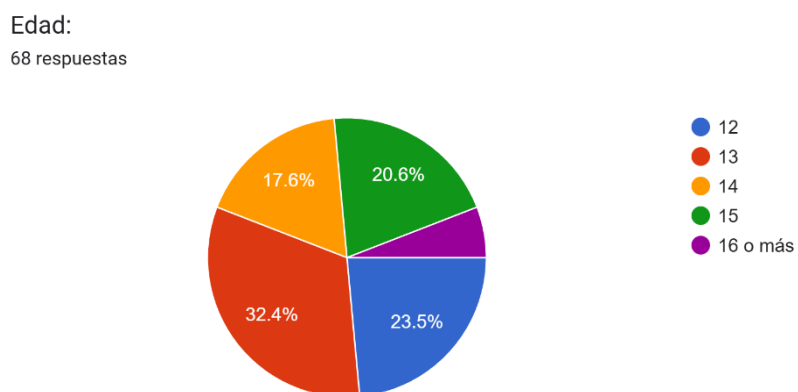
Tras la obtención de datos, se ordenó mediante una matriz que fue realizada en Microsoft Excel, en la cual se realizó una codificación, creando un cuadernillo de codificaciones que ayudó a cambiar las respuestas que estaban de forma cualitativa o verbal a valores numéricos. Este proceso fue fundamental, debido a que facilitó la correcta organización y sistematización de los datos para realizar su análisis.

Finalmente, la base de datos fue transferida al programa estadístico SPSS, que es una herramienta que facilitó la sistematización de la información y el análisis entre ambas variables estudiadas. Se realizó una correlación para construir la interpretación objetiva de los resultados obtenidos.

X. Presentación de los Resultados Descriptivos

Figura 1

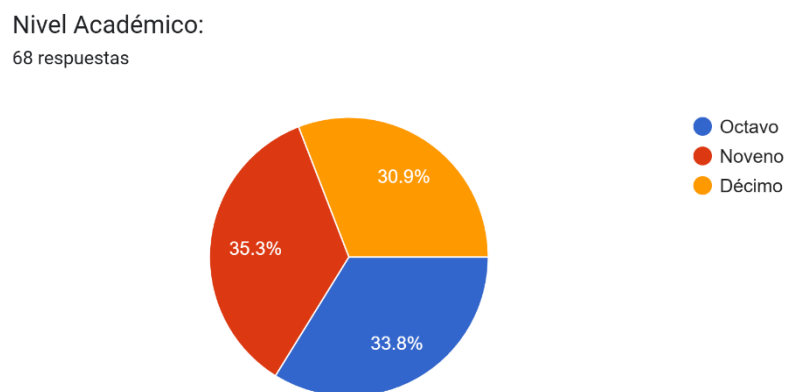
Distribución por edades de los participantes de la muestra.



Nota. Elaboración propia Alcívar y Nieto (2026).

Figura 2

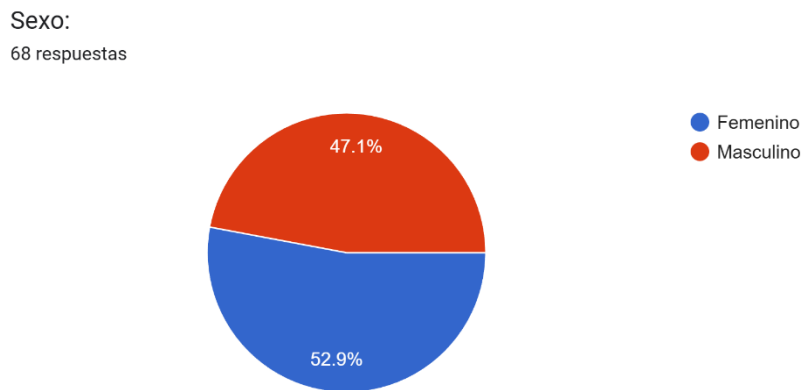
Distribución por nivel académico de los participantes de la muestra.



Nota. Elaboración propia Alcívar y Nieto (2026).

Figura 3

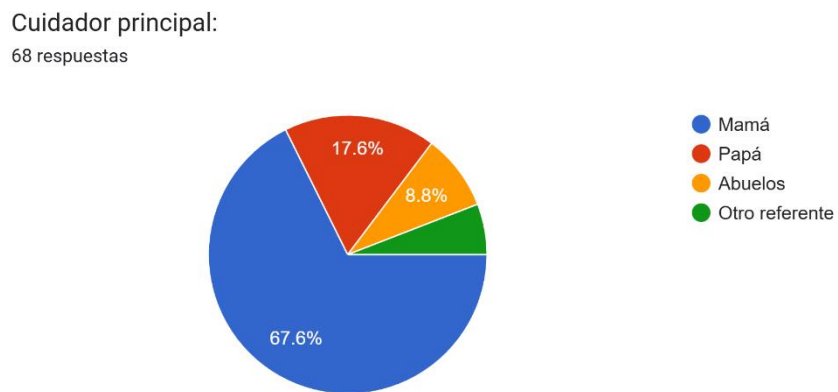
Distribución por sexo de los participantes de la muestra.



Nota. Elaboración propia Alcívar y Nieto (2026).

Figura 4

Distribución por cuidado principal de los participantes de la muestra.

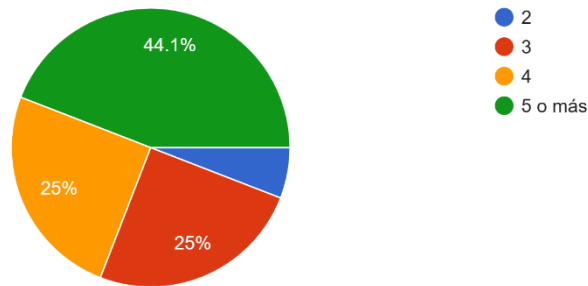


Nota. Elaboración propia Alcívar y Nieto (2026).

Figura 5

Distribución por número de personas que viven en el hogar de los participantes de la muestra.

Número de personas que viven en el hogar:
68 respuestas



Nota. Elaboración propia Alcívar y Nieto (2026).

Tabla 4

Matriz de correlaciones de Pearson entre las dimensiones del apego (CaMir-R) y las estrategias de afrontamiento (ACS).

		Correlaciones									
		1. Seguridad: disponibilidad y apoyo de las figuras de apego	2. Preocupación familiar	3. Interferencia de los padres	4. Valor de la autoridad de los padres	5. Permisividad parental	6. Autosuficiencia y rencor contra los padres	7. Traumatismo infantil	Dimensión 1: Resolver el problema	Dimensión 2: Referencia a otros	Dimensión 3: Afrontamiento no productivo
1. Seguridad: disponibilidad y apoyo de las figuras de apego	Correlación de Pearson	1	,546**	,267	,617**	,061	-,008	-,129	,381**	,468**	,158
	Sig. (bilateral)		,000	,028	,000	,623	,946	,294	,001	,000	,198
	N	68	68	68	68	68	68	68	68	68	68
2. Preocupación familiar	Correlación de Pearson	,546**	1	,309*	,514**	,153	,108	,045	,381**	,317**	,198
	Sig. (bilateral)	,000		,010	,000	,212	,380	,718	,001	,008	,105
	N	68	68	68	68	68	68	68	68	68	68
3. Interferencia de los padres	Correlación de Pearson	,267	,309*	1	,464**	,168	,226	,261*	,394**	,381**	,315**
	Sig. (bilateral)	,028	,010		,000	,171	,064	,032	,001	,001	,009
	N	68	68	68	68	68	68	68	68	68	68
4. Valor de la autoridad de los padres	Correlación de Pearson	,617**	,514**	,464**	1	,103	,114	-,100	,249*	,275*	,149
	Sig. (bilateral)	,000	,000	,000		,404	,356	,419	,041	,023	,224
	N	68	68	68	68	68	68	68	68	68	68
5. Permisividad parental	Correlación de Pearson	,061	,153	,168	,103	1	,307*	,153	,068	,233	,227
	Sig. (bilateral)	,623	,212	,171	,404		,011	,213	,583	,056	,063
	N	68	68	68	68	68	68	68	68	68	68
6. Autosuficiencia y rencor contra los padres	Correlación de Pearson	-,008	,108	,226	,114	,307*	1	,283*	,166	,236	,303*
	Sig. (bilateral)	,946	,380	,064	,356	,011		,019	,176	,053	,012
	N	68	68	68	68	68	68	68	68	68	68
7. Traumatismo infantil	Correlación de Pearson	-,129	,045	,261*	-,100	,153	,283*	1	,140	,090	,286*
	Sig. (bilateral)	,294	,718	,032	,419	,213	,019		,253	,465	,018
	N	68	68	68	68	68	68	68	68	68	68
Dimensión 1: Resolver el problema	Correlación de Pearson	,381**	,381**	,394**	,249*	,068	,166	,140	1	,674**	,732**
	Sig. (bilateral)	,001	,001	,001	,041	,583	,176	,253		,000	,000
	N	68	68	68	68	68	68	68	68	68	68
Dimensión 2: Referencia a otros	Correlación de Pearson	,468**	,317**	,381**	,275*	,233	,236	,090	,674**	1	,518**
	Sig. (bilateral)	,000	,008	,001	,023	,056	,053	,465	,000		,000
	N	68	68	68	68	68	68	68	68	68	68
Dimensión 3: Afrontamiento no productivo	Correlación de Pearson	,158	,198	,315**	,149	,227	,303*	,286*	,732**	,518**	1
	Sig. (bilateral)	,198	,105	,009	,224	,063	,012	,018	,000	,000	
	N	68	68	68	68	68	68	68	68	68	68

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

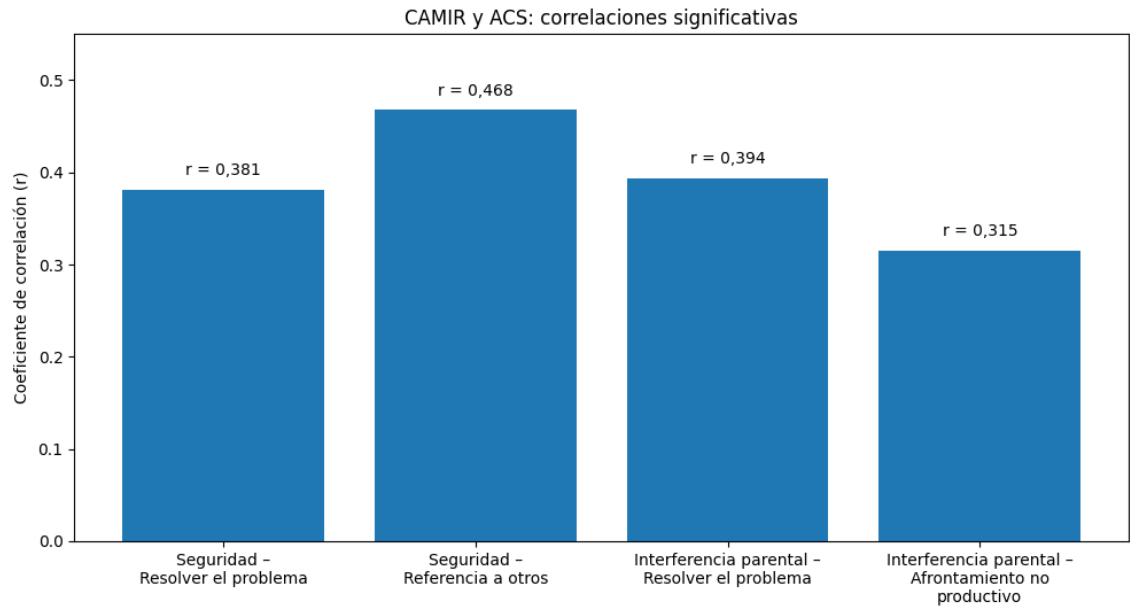
* La correlación es significativa al nivel 0,05 (bilateral).

Elaboración propia Alcívar y Nieto (2026).

Nota. La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral). *. La correlación es

significativa al nivel 0,05 (bilateral). n = 68.

Figura 6



Elaboración propia Alcívar y Nieto (2026).

Tabla 5

Matriz de correlación de Pearson entre las dimensiones del cuestionario de apego CaMir-R.

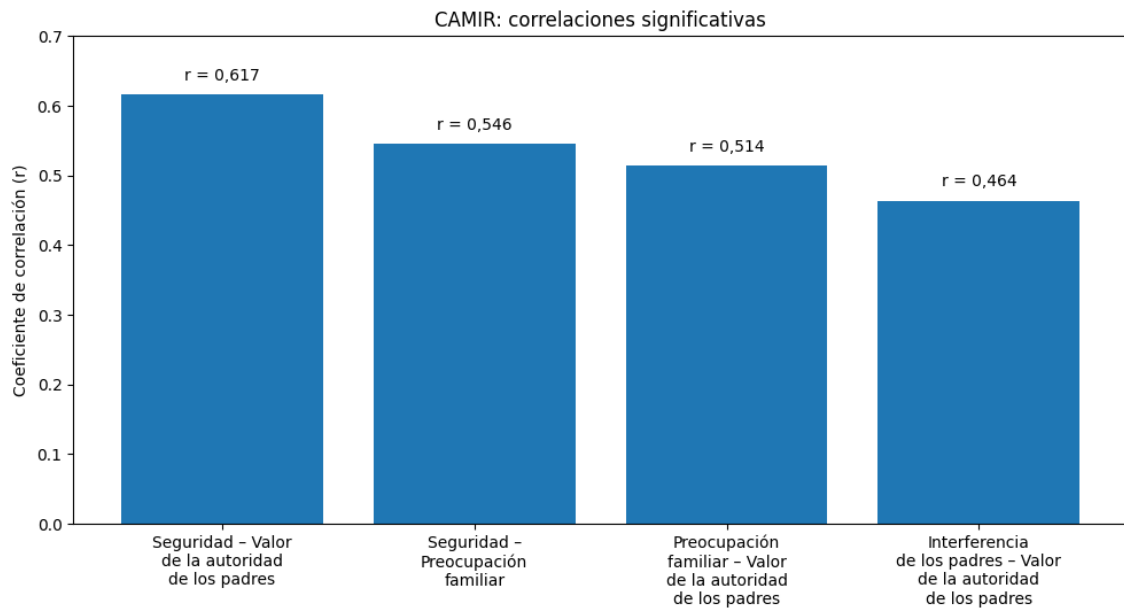
		Correlaciones						
		1. Seguridad: disponibilidad y apoyo de las figuras de apego	2. Preocupación familiar	3. Interferencia de los padres	4. Valor de la autoridad de los padres	5. Permisividad parental	6. Autosuficiencia y rencor contra los padres	7. Traumatismo infantil
1. Seguridad: disponibilidad y apoyo de las figuras de apego	Correlación de Pearson Sig. (bilateral) N	1 68	,546** ,000 68	,267* ,028 68	,617** ,000 68	,061 ,623 68	-,008 ,946 68	-,129 ,294 68
2. Preocupación familiar	Correlación de Pearson Sig. (bilateral) N	,546** ,000 68	1 68	,309* ,010 68	,514** ,000 68	,153 ,212 68	,108 ,380 68	,045 ,718 68
3. Interferencia de los padres	Correlación de Pearson Sig. (bilateral) N	,267* ,028 68	,309* ,010 68	1 68	,464** ,000 68	,168 ,171 68	,226 ,064 68	,261* ,032 68
4. Valor de la autoridad de los padres	Correlación de Pearson Sig. (bilateral) N	,617** ,000 68	,514** ,000 68	,464** ,000 68	1 68	,103 ,404 68	,114 ,356 68	-,100 ,419 68
5. Permisividad parental	Correlación de Pearson Sig. (bilateral) N	,061 ,623 68	,153 ,212 68	,168 ,171 68	,103 ,404 68	1 68	,307* ,011 68	,153 ,213 68
6. Autosuficiencia y rencor contra los padres	Correlación de Pearson Sig. (bilateral) N	-,008 ,946 68	,108 ,380 68	,226 ,064 68	,114 ,356 68	,307* ,011 68	1 68	,283* ,019 68
7. Traumatismo infantil	Correlación de Pearson Sig. (bilateral) N	-,129 ,294 68	,045 ,718 68	,261* ,032 68	-,100 ,419 68	,153 ,213 68	,283* ,019 68	1 68

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

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

Nota. Elaboración propia Alcívar y Nieto (2026).

Figura 7



Nota. Elaboración propia Alcívar y Nieto (2026).

Tabla 6

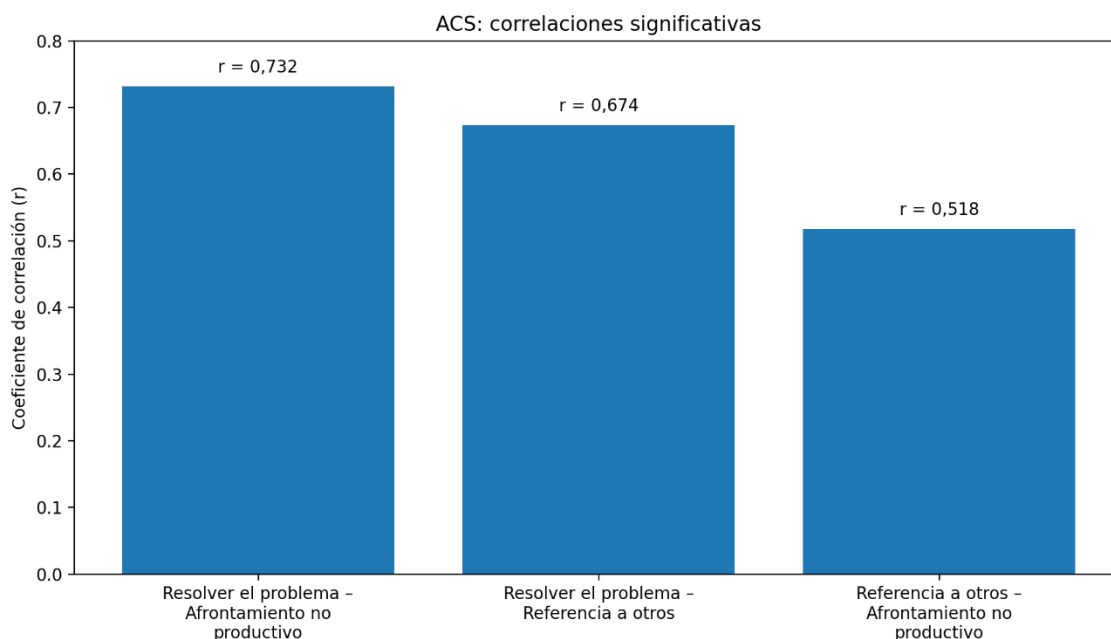
Matriz de correlación de Pearson entre las dimensiones de las estrategias de afrontamiento ACS.

Correlaciones		Dimensión 1: Resolver el problema	Dimensión 2: Referencia a otros	Dimensión 3: Afrontamiento no productivo
Dimensión 1: Resolver el problema	Correlación de Pearson	1	,674**	,732**
	Sig. (bilateral)		,000	,000
	N	68	68	68
Dimensión 2: Referencia a otros	Correlación de Pearson	,674**	1	,518**
	Sig. (bilateral)	,000		,000
	N	68	68	68
Dimensión 3: Afrontamiento no productivo	Correlación de Pearson	,732**	,518**	1
	Sig. (bilateral)	,000	,000	
	N	68	68	68

**.

Nota. Elaboración propia Alcívar y Nieto (2026).

Figura 8



Nota. Elaboración propia Alcívar y Nieto (2026).

XI. Análisis de los Resultados

Edad de los participantes:

Se evidencia que en el gráfico 1 existe un porcentaje superior de participantes que tienen 13 años esto corresponde al 32,4%; seguido por quienes tienen 12 años equivalente al 23,5% y 15 años representa un 20,6%. Un 17,6% pertenece a participantes que tienen 14 años, en tanto que un porcentaje mínimo se integra al grupo de 16 años o más. Estos resultados reflejan que la muestra se centra principalmente en adolescentes tempranos, lo cual está acorde con el nivel académico que se encuentran cursando.

Nivel académico:

En cuanto al nivel académico, se manifiesta un reparto uniforme entre los cursos evaluados. El 35,3% de los participantes se encuentran cursando noveno año de educación, el 33,8% se sitúa en octavo año y, por último, el 30,9% equivale a décimo año. Esta distribución facilita contar con una muestra heterogénea con relación al nivel escolar, optimizando el análisis de los resultados en las diversas etapas del proceso educativo.

Sexo:

Con respecto al sexo, los resultados del gráfico 3 indican una moderada

predominancia del sexo femenino con un 52,9%, en contraste con el sexo masculino, que representa el 47,1%. No obstante, esta variación no es significativa, por ello, se considera que la muestra registra una distribución parcialmente equilibrada entre ambas poblaciones.

Cuidador principal:

En relación con el cuidador principal, un porcentaje mayoritario de los participantes indica que su referente principal de cuidado es la madre, lo cual equivale a un 67,6%, seguido del padre con un 17,6%. Existe una proporción más baja que mencionó que sus cuidadores son los abuelos, con un 8,8% y en otro referente familiar un 5,9%. Estos resultados ponen de manifiesto la importancia de la figura de un cuidador en la vida de los adolescentes, lo cual es significativo para entender las dinámicas familiares y sus vínculos afectivos.

Número de personas que viven en el hogar:

Por su parte, al examinar el número de personas que viven en el hogar, se evidencia que el 44,1% de los participantes habitan en hogares integrados por cinco o más personas. Asimismo, un 25% vive con tres personas y un 25% con cuatro personas. En contraste, un porcentaje menor equivale a hogares de dos personas. Estos datos indican que un aspecto fundamental de la muestra convive en hogares numerosos, lo cual podría incidir en las relaciones familiares y el apoyo que perciben.

Correlaciones de Pearson entre las dimensiones del apego (CaMir-R) y las estrategias de afrontamiento (ACS).

A partir de la tabla de resultados obtenida, se puede observar que las correlaciones más altas y significativas, desde el punto de vista estadístico, se agrupan en la relación entre el apoyo familiar y las habilidades de respuesta del individuo. El análisis correlacional facilitó la identificación de relaciones importantes entre las dimensiones del apego y las estrategias de afrontamiento empleadas por los adolescentes que participaron en la investigación. A continuación, se exponen los principales resultados:

La dimensión de Seguridad: disponibilidad y apoyo de las figuras de apego indicó que se concentra gran parte de los elementos positivos en la familia. Es evidente que el hecho de sentirse seguro con las figuras de apego guarda una relación directa con el Valor de la autoridad de los padres ($r = ,617^{**}$) y considerar que hay una Preocupación familiar real ($r = ,546^{**}$).

Al observar cómo las personas abordan sus problemas, se evidencia que contar con un apoyo familiar sólido da respaldo a usar estrategias activas. Por ejemplo, aquellos que manifiestan mayor seguridad y apoyo son justamente quienes más se empeñan en la Dimensión 1: Resolver el Problema ($r = ,381^{**}$) y quienes más tienden a buscar la Dimensión 2: Referencia a otros para solicitar apoyo ($r = ,468^{**}$). Esto se debe a que percibir que cuentas con alguien te brinda la confianza indispensable para solicitar soluciones o apoyo. Incluso la Interferencia de los padres está relacionada a estas dos dimensiones ($r = ,394^{**}$) y ($r = ,381^{**}$), lo que permite inferir que, si un padre se involucra activamente en la vida del adolescente, favorece a que el individuo adopte una postura activa frente a las dificultades.

No obstante, en la Dimensión 3: Afrontamiento no productivo, los datos indican que las formas poco adaptativas de afrontamiento ante los problemas tienen una relación muy significativa con la Interferencia de los padres ($r = ,315^{**}$). Esto muestra que, cuando la intervención de los padres se considera invasiva, incrementa la posibilidad de que el adolescente presente dificultades para gestionar sus problemas de una forma adecuada.

Por último, es importante observar que, de acuerdo con los resultados obtenidos, los individuos no emplean un único recurso para afrontar sus problemas. Existe una correlación elevada y significativa entre la Dimensión 1: Resolver el problema y la Dimensión 3: Afrontamiento no productivo ($r = ,732^{**}$), junto con una relación sólida entre la Dimensión 1: Resolver el problema y la Dimensión 2: Referencia a otros ($r = ,674^{**}$). Esto sugiere que es habitual que los adolescentes combinen intentos racionales de solución con episodios de bloqueo o solicitudes de ayuda externa, empleando la totalidad del repertorio de estrategias de las que disponen de manera simultánea.

Correlación de Pearson entre las dimensiones del cuestionario de apego CaMir-R.

Con base a la tabla de resultados, se indica que las correlaciones más altas y significativas estadísticamente se concentran en el funcionamiento interno del grupo familiar. Mediante el análisis, se observaron las relaciones más importantes entre el apoyo emocional y la organización de autoridad apreciada por los adolescentes.

La dimensión de Seguridad: disponibilidad y apoyo de las figuras de apego cumple un rol central en los factores positivos del entorno familiar. Resulta evidente que el sentirse seguro con los padres guarda una asociación clara y significativa con la dimensión de Valor de la autoridad de los padres ($r = ,617^{**}$). De la misma

forma, esta seguridad se encuentra estrechamente vinculada a la Preocupación familiar ($r = ,546^{**}$), lo que confirma que el apoyo emocional y el interés de la familia siempre tienen una conexión.

Otro aspecto importante que indican los datos obtenidos es la relación de la Preocupación familiar con otros elementos esenciales de la convivencia. Además de su conexión con la seguridad, esta preocupación se asocia de manera sólida con el Valor de la autoridad de los padres ($r = ,514^{**}$). Esto indica que, en la muestra estudiada, el respeto hacia las normas parentales se interpreta no como una imposición, más bien como una respuesta al cuidado y la atención brindados por la familia.

Finalmente, los resultados señalan la importancia de la Interferencia de los padres dentro de esta estructura. Lejos de ser un elemento aislado, esta interferencia tiene una correlación importante y positiva con el Valor de la autoridad de los padres ($r = ,464^{**}$). Esto indica que la participación de manera activa de los padres es un elemento valioso que refuerza la estructura jerárquica dentro del sistema familiar de los participantes.

Correlación de Pearson entre las dimensiones de las estrategias de afrontamiento ACS.

Basado en los resultados que arroja la tabla, se evidencia que las conexiones más representativas se ubican en la forma en que los adolescentes integran sus respuestas frente a sus problemas. Estos datos permiten comprender cómo se combinan los diferentes estilos de respuesta en los participantes. Con base en los valores con los niveles más significativos, los hallazgos indican que:

Se pueden indicar un vínculo altamente significativo entre la Dimensión 1: Resolver el problema y la Dimensión 3: Afrontamiento no productivo ($r = ,732^{**}$). Este resultado es importante debido a que muestra que los adolescentes no recurren a un solo recurso para manejar sus problemas; por el contrario, es muy habitual que combinen intentos lógicos con bloqueos o respuestas menos eficientes.

De igual forma, la Dimensión 1: Resolver el problema indica una relación sólida con la Dimensión 2: Referencia a otros ($r = ,674^{**}$). Esto muestra que quienes realizan un esfuerzo por resolver sus problemas activamente también tienen una tendencia significativa a solicitar apoyo social o respaldo en alguien.

Por último, se evidencia que la Dimensión 2: Referencia a otros también se asocia significativamente con la Dimensión 3: Afrontamiento no productivo ($r =$

,518**). En conjunto, estas cifras indican que los adolescentes evaluados utilizan un repertorio de herramientas en el cual la búsqueda de ayuda y la resolución directa conviven con reacciones de estrés o conductas no productivas ante la presión.

XII. Interpretación de los Resultados

La presente investigación permitió identificar la relación entre los estilos de apego y las estrategias de afrontamiento en una muestra de 68 adolescentes en situación de vulnerabilidad. A continuación, se interpretan los hallazgos más significativos a la luz del marco teórico y empírico establecido.

En el análisis de estos resultados, se puede observar que la familia no opera únicamente como un entorno, sino como la estructura emocional que determina cómo el adolescente se enfrenta a los conflictos que se le presentan. Los datos indican que la dimensión de Seguridad: disponibilidad y apoyo de las figuras de apego es el componente central que integra la representación del sistema familiar, manifestando una relación muy estrecha y positiva con el Valor de la autoridad de los padres ($r=.617^{**}$) y la Preocupación familiar ($r=.546^{**}$). Este dato es plenamente coherente con la base teórica de Bowlby (1988) y Ainsworth et al. (1978/2015), quienes plantean que la “base segura” ayuda a la persona a desarrollar un nivel de confianza de tal modo que la autoridad parental no se considera como una amenaza u obligación, sino más bien como una instancia legítima de cuidado y de protección. De esta forma, como bien exponen Allen (2008) y Oliva Delgado (2011), los adolescentes que perciben que sus padres o cuidadores demuestran un interés real por su bienestar tienden a asumir los límites y la jerarquía familiar como un componente del funcionamiento sano y no como una pérdida de su libertad.

Esta seguridad emocional no se limita al plano afectivo, sino que se manifiesta en acciones directas frente a los problemas. Los resultados reflejan que quienes presentan un nivel más alto de apoyo y seguridad son exactamente aquellos que más emplean estrategias activas de Resolución del problema ($r=.381^{**}$) y en la Búsqueda de apoyo social ($r=.468^{**}$). Esta conexión confirma el modelo transaccional de Lazarus y Folkman (1984) y la investigación de Billings y Moos (1981), donde el apoyo familiar funciona como un elemento protector frente al estrés que proporciona al adolescente la confianza fundamental para implementar recursos eficaces. Hallazgos empíricos recientes en la región, como los de Aguilar Ccarita (2021) y Bernal Arteaga (2024), sustentan esta interpretación al constatar que el apego seguro es el motor que promueve

el uso de estrategias productivas, ayudando al adolescente en el momento que atraviesa por situaciones que tienen un alto nivel de estrés a contar con mayores herramientas de ajuste.

Un punto crítico de análisis se manifiesta al observar la Interferencia de los padres. Si bien se identificó que una participación activa promueve que la persona asuma comportamientos responsables frente a los problemas ($r=.394^{**}$), los datos también indican que esta interferencia mantiene una conexión significativa con el Afrontamiento no productivo ($r=.315^{**}$). Este resultado indica que, cuando la intervención parental es considerada excesiva, puede limitar la autonomía emocional del adolescente, generando respuestas poco funcionales. Esta dualidad se ajusta a las advertencias de Main y Solomon (1990) y Lyons-Ruth et al. (1991) con respecto a la forma en que los vínculos intrusivos limitan la autorregulación. Como indican Morales y Trianes (2010) y la revisión de Delgado Arrieta y Bustamante Gonzalez (2023), el control parental alto puede dificultar la capacidad del adolescente para manejar el estrés por sí mismo, llevándolo a bloqueos o a la ineficacia, los cuales se vuelven la respuesta predominante.

Finalmente, el resultado más significativo de esta investigación es la coexistencia de diversas formas de respuesta. La correlación entre Resolver el problema y el Afrontamiento no productivo ($r=.732^{**}$), integrada a la fuerte relación con la Referencia a otros ($r=.674^{**}$), muestra un conjunto de recursos utilizados de forma concurrente donde conviven la lógica y la desesperación. De forma concordante con Frydenberg y Lewis (2000), el afrontamiento adolescente es un proceso continuo y no lineal; los jóvenes no escogen una sola herramienta, sino las van mezclando con intentos lógicos y momentos de bloqueo emocional. Esta combinación, analizada también por González et al. (2002) y Berra Ruiz et al. (2014), muestra una fase evolutiva donde el empleo de soluciones y la vulnerabilidad, bajo situaciones de presión, conviven dentro de un mismo marco de adaptación. En última instancia, tal como indica Mónaco et al. (2021), esta integración de respuestas evidencia que la regulación emocional está aún en construcción, y que la calidad de las conexiones familiares continúa siendo el eje principal para que el adolescente logre, a lo largo del tiempo, un equilibrio hacia estrategias que sean más funcionales.

XIII. Conclusiones

Basándonos en el análisis estadístico y la discusión de los resultados obtenidos

de la presente investigación con adolescentes de 12 a 15 años de una institución educativa de Quito, se concluye lo siguiente:

1. Conclusiones principales del estudio

Los resultados de la investigación corroboran una correlación significativa ($r=381^{**}$) entre la seguridad en el apego del adolescente y la capacidad para utilizar herramientas de afrontamiento funcionales. Estos datos permiten concluir que un vínculo afectivo sólido con los cuidadores no es solo un apoyo emocional, sino un facilitador crítico para que el adolescente recurra a la solución de problemas y mantenga una actitud optimista ante situaciones de estrés.

El análisis pone de manifiesto que una presencial parental intrusiva, o que interfiere de forma excesiva, se vincula directamente con el uso de estrategias no productivas ($r=315^{**}$). Esto indica que, cuando los padres no respetan la autonomía en la evolución del adolescente, restringen de manera no intencional su habilidad para manejar las demandas de su contexto de manera independiente y adaptativa.

Se evidenció con preocupación que, en el grupo de adolescentes de 12 a 15 años, la falta de acompañamiento emocional y de supervisión por parte de sus cuidadores principales aumenta la vulnerabilidad emocional. Esta ausencia de figuras de apoyo complica que el adolescente desarrolle las capacidades de autorregulación que son vitales para procesar eventos estresantes con éxito.

2. Orientaciones o sugerencias concretas

A partir de los resultados, se recomienda el diseño e implementación de programas de orientación parental. El objetivo debe ser brindar una guía a las familias hacia un modelo de crianza que combine una base segura de apoyo emocional basada en el respeto a la independencia del joven, previniendo la repetición de patrones de sobreprotección o intrusión que suelen derivar en respuestas ineficientes por parte de los adolescentes.

Es fundamental que, dentro de la institución educativa, se integren en su planificación talleres prácticos dirigidos concretamente a los estudiantes de básica superior. Estas jornadas deben tener un foco directo en dotar a los adolescentes de herramientas o recursos de afrontamiento productivo, favoreciendo el desarrollo de la comunicación asertiva, la habilidad para solicitar apoyo social de manera adecuada y la planificación de estrategias frente a los desafíos en el ámbito académico y personal.

Con base en los resultados, es de suma importancia fortalecer las redes de apoyo institucional. Ante la identificación de adolescentes con estilos de apego inseguros o

desorganizados, se recomienda a las instituciones educativas que refuercen sus departamentos de consejería estudiantil, con el objetivo de que estos espacios sean un refugio seguro alternativo para sus estudiantes y que sean capaces de compensar y reducir las carencias afectivas resultantes de un sistema familiar disfuncional.

3. Propuestas de futuras investigaciones y limitaciones

Una de las principales limitaciones metodológicas del presente estudio, fue la muestra reducida de estudiantes de únicamente de 68 participantes, lo que limita la posibilidad de generalizar los resultados a toda la población adolescente de la ciudad de Quito. Por lo tanto, se sugiere a futuras investigaciones procurar aumentar el tamaño de la muestra para asegurar una mejor validez.

Dado que esta investigación se desarrolló en el marco de un enfoque transversal, los datos obtenidos pueden verse influenciados por los constantes cambios que está viviendo el adolescente en esta etapa. Por lo que se sugiere a futuras investigaciones realizar un estudio de corte longitudinal para que, de esta manera, se comprenda con mayor precisión cómo evolucionan los modelos operativos internos de apego y las estrategias de afrontamiento a lo largo de la adolescencia, para identificar puntos críticos de intervención en esta etapa del desarrollo.

Este estudio, al tener una metodología cuantitativa, limitó la exploración de las narrativas personales de los adolescentes. Se propone que las próximas investigaciones utilicen una metodología cualitativa o mixta que permita explorar el porqué de ciertas conductas, y así de esta manera explorando con mayor profundidad las experiencias de vida y la dinámica familiar, para identificar las causas subyacentes por las que los adolescentes tienden a refugiarse en el aislamiento o buscar ayuda social ante estímulos estresantes, y de esta manera mejorar la comprensión psicológica.

XIV. Referencias Bibliográficas:

- Aguilar Ccarita, L. M. (2021). *Apego, estrategias de afrontamiento y ansiedad en adolescentes en confinamiento por Covid 19* [Tesis de maestría, Universidad Nacional de San Agustín]. Repositorio Institucional UNSA. https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UNSA_af7af528df974543c264a041c3d57808
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. N. (2015). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Routledge. (Obra original publicada en 1978).
- Allen, J. P. (2008). The adolescent-parent attachment relationship. En J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (2da ed., pp. 419–435). The Guilford Press.
- Antoniazzi, A. S., Dell'Aglio, D. D., y Bandeira, D. R. (1998). O conceito de coping: Uma revisão teórica. *Estudos de Psicologia (Natal)*, 3(2), 273-308. <https://doi.org/10.1590/S1413-294X1998000200006>
- Avecilla Torres, L. P., & Cañas Lucendo, M. (2022). Estrategias de afrontamiento y estrés percibido en adolescentes frente a la pandemia de covid-19. *Revista De Investigación Enlace Universitario*, 21(2), 100-109. <https://doi.org/10.33789/enlace.21.2.119>
- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista*

Electrónica de Psicología Iztacala, 9(3), 110-129.

- Bernal Arteaga, P. G. (2024). *Estilos de apego y tipos de afrontamiento en adolescentes de América Latina* (Tesis de licenciatura, Universidad Católica de Cuenca). Repositorio Institucional UCACUE.
<https://dspace.ucacue.edu.ec/server/api/core/bitstreams/2b6b2852-c779-458e-ae36-0363997a294d/content>
- Bernal Rivas, F., & Avello-Sáez, D. (2023). Efectos del apego y procesamiento sensorial en el desarrollo de niñas y niños. Una revisión sistemática. *Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional*, 31, e3527.
- Berra Ruiz, E., Iturbide, M. C., y Durand, A. S. (2014). Estrategias de afrontamiento en adolescentes: un estudio descriptivo. *Revista de Psicología (Especialidad Psicología UCA)*, 10(2), 15-28.
- Billings, A. G., & Moos, R. H. (1981). The role of coping responses and social resources in attenuating the stress of life events. *Journal of Behavioral Medicine*, 4(2), 139-157.
- Bornstein, M. H. (2017). The Specificity Principle in Psychological Development. *Child Development*, 88(1), 3-45. <https://doi.org/10.1111/cdev.12710>
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss: Vol. 1. Attachment*. Basic Books.
- Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. Basic Books.
- Bowlby, J. (6). *Una base segura: Aplicaciones clínicas de una teoría del apego*. Paidós. (Obra original publicada en 1988).
- Bretherton, I., & Munholland, K. A. (2008). Internal working models in attachment relationships. En J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (2da ed., pp. 102–127). The Guilford Press.
- Canessa, B. (2002). Adaptación psicométrica de las Escalas de Afrontamiento para Adolescentes de Frydenberg y Lewis en un grupo de escolares de Lima metropolitana. *Persona*, (5), 191-233.
- Carver, C. S. (1997). *You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the Brief COPE*. *International Journal of Behavioral Medicine*, 4(1), 92–100. doi.org
- Cassidy, J., y Shaver, P. R. (Eds.). (2018). *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* [Manual de apego: Teoría, investigación y aplicaciones clínicas] (3.ª ed.). The Guilford Press.
- Casuso-Holgado, M. J. (2011). *Estrategias de afrontamiento, estrés y síntomas psicopatológicos en estudiantes universitarios* [Tesis doctoral, Universidad de Málaga].

Repositorio Institucional RIUMA.

- Cid, P., Varas, M., y Saavedra, E. (2008). Factores protectores y de riesgo en el consumo de tabaco, alcohol y drogas en adolescentes. *Revista Panamericana de Salud Pública*, 24(4), 223-230.
- Coleman, J. C., y Hendry, L. B. (2003). *Psicología de la adolescencia* (4.^a ed.). Ediciones Morata.
- Compas, B. E., Connor-Smith, J. K., Saltzman, H., Thomsen, A. H., & Wadsworth, M. E. (2001). Coping with stress during childhood and adolescence: Problems, progress, and potential in theory and research. *Psychological Bulletin*, 127(1), 87–127. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.127.1.87>
- Delgado Arrieta, M y Bustamante Gonzalez, A. (2023). Estilos de apego y estrategias de regulación emocional en los adolescentes entre los 10 y los 19 años: una revisión sistemática de la literatura actual [Tesis de pregrado, Universidad Cooperativa de Colombia]. Repositorio Institucional UCC. <https://hdl.handle.net/20.500.12494/52221>
- Evans, G. W., & Kim, P. (2013). Childhood poverty, chronic stress, self-regulation, and coping. *Child Development Perspectives*, 7(1), 43-48. <https://doi.org/10.1111/cdep.12013>
- Feeney, B. C., & Woodhouse, S. S. (2018). Caregiving. En J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (3.^a ed., pp. 827–850). The Guilford Press.
- Fernández-Abascal, E. G. (1997). Estilos y estrategias de afrontamiento. En E. G. Fernández-Abascal (Ed.), *Psicología General. Motivación y Emoción* (pp. 189-206). Centro de Estudios Ramón Areces.
- Frydenberg, E. (1997). *Coping in Adolescence: Play it Safe or Survive?* Oxford University Press.
- Frydenberg, E., y Lewis, R. (1996). *ACS: Escalas de Afrontamiento para Adolescentes. Manual*. TEA Ediciones.
- Frydenberg, E., y Lewis, R. (2000). *ACS: Escalas de Afrontamiento para Adolescentes. Manual* (3.^a ed.). TEA Ediciones.
- Gaeta González, M. L., y Martín Hernández, P. (2009). Estrés y adolescencia: estrategias de afrontamiento y autorregulación en el contexto escolar. *STVDIVM. Revista de Humanidades*, (15), 327-344.
- Garbarino, J. (1995). *Raising children in a socially toxic environment*. Jossey-Bass.
- González, R., Montoya, I., Casullo, M. M., y Bernabéu, J. (2002). Relación entre estilos y

- estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes. *Psicothema*, 14(2), 363-368.
- Hazan, C., y Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process [El amor romántico conceptualizado como un proceso de apego]. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511–524. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.3.511>
- Hernández-Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6.ª ed.). McGraw-Hill Education.
- Lacasa, F., & Muela, A. (2014). Guía para la aplicación e interpretación del cuestionario de apego CaMir-R. *Guía para la aplicación e interpretación del Cuestionario de Apego CaMir-R.*, (24).
- Larzabal-Fernández, A., y Santos, M. S. (2021). Apego y vulnerabilidad social: Un análisis de las interrupciones vinculares. *Revista de Psicología Clínica Infantil*, 8(2), 45-58.
- Lazarus, R. S. (1966). *Psychological stress and the coping process*. McGraw-Hill.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Lyons-Ruth, K., Alpern, L., y Repacholi, B. (1991). Disorganized infant attachment classification and maternal psychosocial problems as predictors of hostile-aggressive behavior in the preschool classroom [La clasificación del apego infantil desorganizado y los problemas psicosociales maternos como predictores de la conducta hostil-agresiva en el aula preescolar]. *Child Development*, 62(5), 1164–1185. <https://doi.org/10.2307/1131157>
- Main, M. (1996). Introduction to the special section on attachment and psychopathology: 2. Overview of the field [Introducción a la sección especial sobre apego y psicopatología: 2. Descripción general del campo]. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(2), 237–243.
- Main, M., y Solomon, J. (1990). Procedures for identifying infants as disorganized/disoriented during the Ainsworth Strange Situation [Procedimientos para identificar a los bebés como desorganizados/desorientados durante la Situación Extraña de Ainsworth]. En M. T. Greenberg, D. Cicchetti, y E. M. Cummings (Eds.), *Attachment in the preschool years: Theory, research, and intervention* (pp. 121–160). University of Chicago Press.
- Masten, A. S. (2014). *Ordinary magic: Resilience in development*. Guilford Publications.
- McCrae, R. R., y Costa, P. T. (2003). *Personality in Adulthood: A Five-Factor Theory Perspective* (2.ª ed.). Guilford Press.
- Mikulincer, M., y Shaver, P. R. (2016). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and*

change [El apego en la edad adulta: Estructura, dinámica y cambio] (2.^a ed.). Guilford Press.

- Mónaco, E., De la Barrera, U. y Montoya-Castilla, I. (2021). La influencia del apego sobre el bienestar en la juventud: el rol mediador de la regulación emocional. *Anales de Psicología*, 37(1), 21-27. <https://doi.org/10.6018/analesps.37.1.345421>
- Morales, F. M., & Trianes, M. V. (2010). *Estrategias de afrontamiento e inadaptación en niños y adolescentes*. European Journal of Education and Psychology, 3(2), 275-286. <https://doi.org/10.1989/ejep.v3i2.65>
- Moretti, M. M., & Peled, M. (2004). Adolescent-parent attachment: Bonds that support healthy development. *Paediatrics & Child Health*, 9(8), 551–555. <https://doi.org/10.1093/pch/9.8.551>
- Musitu, G., y Cava, M. J. (2003). *El rol del apoyo social en el ajuste de los adolescentes*. Edicionesb Akal.
- Oliva Delgado, A., (2011). APEGO EN LA ADOLESCENCIA. *Acción Psicológica*, 8(2), 55-65.
- Padrós, F., & Granados, R. (2018). *Vías de desarrollo del apego desorganizado*. Revista de Psiquiatría Infanto-Juvenil, (30). <https://www.aepnya.eu/index.php/revistaepnya/article/download/881/824/3183>
- Pascoe, E. A., & Smart Richman, L. (2009). Perceived discrimination and health: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 135(4), 531-554.
- Roth, S., & Cohen, L. J. (1986). Approach, avoidance, and coping with stress. *American Psychologist*, 41(7), 813-819.
- Santos Pazos, D. A., & Larzabal Fernández, A. (2021). Apego, autoestima y funcionamiento familiar en estudiantes de bachillerato de los cantones Riobamba y Guano. *Revista Eugenio Espejo*, 15(3), 4-15.
- Sawyer, S. M., Azzopardi, P. S., Wickremasinghe, D., & Patton, G. C. (2018). The age of adolescence. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 2(3), 223-228. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(18\)30022-1](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(18)30022-1)
- Schwarzer, R., & Knoll, N. (2007). Functional roles of social support within the coping process: A theoretical and empirical overview. *International Journal of Psychology*, 42(4), 243-252.
- Seiffge-Krenke, I. (2011). Coping with relationship stressors: A decade review. *Journal of Research on Adolescence*, 21(1), 196–210. <https://doi.org/10.1111/j.1532->

- Siegel, D. J. (2012). *The Developing Mind: How Relationships and the Brain Interact to Shape Who We Are*. Guilford Press.
- Sroufe, L. A., Egeland, B., Carlson, E. A., y Collins, W. A. (2005). *The development of the person: The Minnesota study of risk and adaptation from birth to adulthood* [El desarrollo de la persona: El estudio de Minnesota sobre el riesgo y la adaptación desde el nacimiento hasta la edad adulta]. Guilford Press.
- Steinberg, L. (2014). *Adolescence* (10.^a ed.). McGraw-Hill Education.
- Thompson, R. J., Mata, J., Jaeggi, S. M., Buschkuhl, M., Jonides, J., & Gotlib, I. H. (2010). Rumination and social anxiety: A distinctive combination of coping responses. *Cognitive Therapy and Research*, 34(2), 107-113. <https://doi.org/10.1007/s10608-009-9232-9>
- Toala Zavala, K. L., & Rodríguez Pérez, M. L. (2022). Estrategias de afrontamiento y tolerancia a la frustración en adolescentes. *Revista Ecuatoriana De Psicología*, 5(12), 72–80. <https://doi.org/10.33996/repesi.v5i12.72>
- Zeidner, M., & Endler, N. S. (1996). *Handbook of coping: Theory, research, applications*. John Wiley & Sons.

a. Anexos