

Tipos de apego en las relaciones interpersonales en estudiantes universitarios

Types of attachment in interpersonal relationships among university students

Arcelia María Reyes-Rodríguez

✉ arcelia.reyes@ucn.edu.ni

 <https://orcid.org/0009-0008-4231-424X>

Universidad Central de Nicaragua, Nicaragua.

Resumen

En vista de que las relaciones interpersonales influyen de manera decisiva en la adaptación social y el desempeño académico de los estudiantes universitarios. Esta investigación tuvo el objetivo de analizar los tipos de apego en las relaciones interpersonales de estudiantes universitarios de la Facultad de Ciencias Médicas, sede Doral, en marzo de 2025. Se empleó un enfoque cualitativo, se realizaron entrevistas semiestructuradas y se aplicó la Escala de Apego para Adultos. Los datos fueron procesados mediante matrices analíticas y el uso de excel para clasificar los estilos de apego. Los hallazgos conforman que los estilos de apego establecidos en etapas tempranas, influyen significativamente en las relaciones interpersonales y en la educación universitaria, constituyéndose en un predictor relevante del bienestar emocional, la convivencia académica y el rendimiento académico en estudiantes de educación superior.

Palabras clave: tipos de apego, estudiantes universitarios, relaciones interpersonales

Abstract

Given that interpersonal relationships decisively influence the social adaptation and academic performance of university students, this research aimed to analyze attachment styles in the interpersonal relationships of university students at the Faculty of Medical Sciences, Doral campus, in March 2025. A qualitative approach was used, with semi-structured interviews and the application of the Adult Attachment Scale. The data were processed using analytical matrices and Excel to classify attachment styles. The findings confirm that attachment styles



established in early stages significantly influence interpersonal relationships and university education, constituting a relevant predictor of emotional well-being, social interaction, and academic performance in higher education students.

Keywords: attachment styles, university students, interpersonal relationships

Introducción

Desde una perspectiva teórica, este estudio, facilita la comprensión de la relación entre los modelos de apego y las relaciones interpersonales en el contexto universitario; con ello se pretende contribuir al conocimiento sobre los factores que inciden en el desarrollo social y emocional, de los estudiantes de tercer año de las carreras cuatrimestrales de la facultad de ciencias médicas del turno regular de la Universidad Central de Nicaragua, sede Doral, en el periodo de noviembre 2024-marzo 2025.

En el contexto universitario los diferentes tipos de apego afectan las relaciones familiares, de pareja y la integración en la vida académica. A pesar de su importancia la información sobre los estilos de apego en estudiantes universitarios es escasa, lo que limita el diseño de estrategias educativas para su bienestar emocional. Por tanto, esta investigación se propuso analizar las influencias de los tipos de apego en las relaciones interpersonales de estudiantes universitarios de la Facultad de Ciencias Médicas, sede Doral.

La escasa información sobre los tipos de apego limita la comprensión de los factores que inciden en la dinámica social, el desempeño académico y el desarrollo profesional de los estudiantes. Esta carencia impide la implementación de estrategias que fortalezcan las habilidades interpersonales y el bienestar emocional en el contexto universitario. Por ello, resulta esencial investigar cómo los distintos modelos de apego influyen en las interacciones sociales de los estudiantes, con el fin de generar evidencia que contribuya al diseño de intervenciones orientadas a optimizar su desarrollo personal y profesional.

Según Cedeño et al. (2022) “las relaciones interpersonales constituyen un comportamiento en el desarrollo humano, particularmente durante la etapa universitaria, donde se consolidan habilidades sociales clave para la vida adulta y profesional” (p. 466). El tipo de apego que desarrolla el estudiante puede condicionar su experiencia emocional y su manera de afrontar

el proceso de aprendizaje, lo que influye en su desempeño académico y adaptación social. La teoría del apego, desarrollada por John Bowlby y empleada por Mary Ainsworth con la “Situación extraña” (Mendiola, 2008), clasifica los estilos de apego en: seguro, evitativo y ansioso- ambivalente, cada uno con implicaciones emocionales y relacionales distintas.

Esta investigación adopta un enfoque cualitativo, adecuado para analizar las influencias de los tipos de apego en las relaciones interpersonales de estudiantes universitarios.

La unidad de estudio estuvo conformada por 27 estudiantes de tercer año de las carreras de Psicología y Farmacia en la Universidad Central de Nicaragua, sede Doral. Los participantes se seleccionaron de manera intencional, para lo que se tomaron en cuenta criterios como: ser estudiante activo, así como la diversidad en género, edad y antecedentes familiares como los estilos de crianza.

Para recopilar la información, se realizaron entrevistas semiestructuradas de manera individual y se aplicó la Escala de Apego para Adultos desarrollada por Collins y Read, (1990). La investigación se centró en tres áreas esenciales: la familia, las relaciones de pareja y la adaptación del entorno universitario.

El análisis de los datos recolectados a través de la entrevista se realizó utilizando una matriz de reducción de datos, para codificar tres dimensiones: apego y relaciones familiares, apego y relaciones de pareja y apego y vida universitaria, lo que facilitó la detección de pautas y significados comunes en los relatos. Los resultados de la Escala de Apego para Adultos fueron procesados en Excel. Primero, se ingresaron los resultados en una tabla según las instrucciones para la calificación de cada dimensión del test, teniendo como referente a tres estilos de apego (seguro, evitativo y ambivalente).

La escala consta de 18 reactivos, las cuales se distribuyen en tres factores que evalúan: dependencia, ansiedad e intimidad, se utilizó la escala Likert de 5 puntos, con las siguientes opciones y puntuaciones: nunca (1); casi nunca (2); algunas veces (3); casi siempre (4); siempre (5); posteriormente se sumaron las calificaciones obtenidas en cada dimensión, se dividió el total entre el número de ítems evaluados (seis por dimensión) para obtener un promedio. Este procedimiento permitió clasificar a los estudiantes dentro de la escala de apego establecida

por la prueba.

Desarrollo

Concepción teórica de la investigación

El presente estudio se sustenta en la teoría del apego como marco explicativo central para comprender la configuración de las relaciones interpersonales en la etapa universitaria. Desde la psicología del desarrollo, el apego se concibe como un sistema conductual y emocional que se origina en las primeras interacciones con las figuras significativas y que da lugar a modelos internos de funcionamiento, los cuales orientan la forma en que los individuos perciben, regulan y experimentan sus vínculos a lo largo del ciclo vital (Bowlby, 2009).

Bowlby planteó que la calidad del apego temprano influye de manera decisiva en el desarrollo social y emocional, ya que estos modelos internos actúan como esquemas cognitivo-afectivos relativamente estables, que guían la interacción social en etapas posteriores, incluida la adultez joven. Mary Ainsworth a través del procedimiento de la “Situación extraña”, amplió este planteamiento al identificar patrones diferenciados de apego seguro, apego evitativo y apego ansioso-ambivalente, cada uno con implicaciones específicas para la regulación emocional y la construcción de relaciones interpersonales (Mendiola, 2008).

Desde esta perspectiva, las relaciones interpersonales se entienden como procesos dinámicos de interacción social que implican comunicación, intercambio emocional establecimiento de vínculos y desarrollo de habilidades socioemocionales. En el contexto universitario, estas relaciones cumplen una función esencial en la adaptación académica, la integración social y la conformación de redes de apoyo, elementos clave para el bienestar psicológico y el desempeño académico (Cedeño et al., 2022).

El vínculo entre los estilos de apego y las relaciones interpersonales se encuentra mediado por diversos procesos psicológicos, entre ellos las emociones y las estrategias de afrontamiento. Las emociones cumplen un rol central en la experiencia universitaria ya que influyen en la motivación, la toma de sesiones y la forma en que los estudiantes enfrentan las demandas académicas y sociales. Investigaciones previas señalan que los estudiantes con apego seguro tienden a presentar una mejor regulación emocional, lo que se traduce en emociones positivas como la confianza, el interés y la satisfacción en sus interacciones sociales académicas (Benlloch,

2020).

Por el contrario, los estilos de apego inseguro, apego evitativo y apego ansioso ambivalente, suelen asociarse con dificultades en la expresión emocionales y en la gestión de las relaciones interpersonales. El apego evitativo se caracteriza por la inhibición emocional y la tendencia a minimizar la cercanía afectiva, lo que puede generar interacciones sociales distantes y una preferencia por la autosuficiencia externa. En cambio, el apego ansioso ambivalente se manifiesta mediante una elevada sensibilidad al rechazo, hipervigilancia emocional y una fuerte necesidad de validación, factores que pueden interferir en la estabilidad y calidad de los vínculos interpersonales (Masapanta y Núñez, 2023).

Las estrategias de afrontamiento constituyen otro eje teórico relevante en este estudio ya que representan los recursos cognitivos y conductuales que utilizan los estudiantes para manejar situaciones de estrés académico y social. La literatura señala que los modelos de apego influyen en el tipo de estrategias de afrontamiento que se desarrollan; mientras que el apego seguro se asocia con estrategias adaptativas y búsqueda de apoyo social, los estilos inseguros tienden a vincularse con evitación, dependencia emocional o afrontamiento poco eficaz (Rodas, 2020).

Asimismo, el desarrollo social y emocional en la etapa universitaria se ve profundamente influido por la calidad de las relaciones interpersonales. Esta etapa representa un periodo crítico para la consolidación de la identidad adulta, el fortalecimiento de las habilidades sociales y la preparación para el ejercicio profesional, especialmente en carreras de áreas de la salud, donde la empatía, la comunicación y el trabajo colaborativo son competencias fundamentales. En este sentido, los estilos de apego actúan como un factor modulador del desarrollo socioemocional, facilitando o limitando la capacidad del estudiante para establecer relaciones interpersonales saludables y funcionales.

Analizar estas perspectivas teóricas permite identificar que el estudio de los estilos de apego en estudiantes universitarios ayuda a comprender cómo las experiencias tempranas continúan influyendo en la interacción social, la regulación de las emociones y las estrategias tempranas en el ámbito universitario.

Resultados de la entrevista semi estructurada

Dimensión apego y relaciones familiares

Los relatos obtenidos a través de la entrevista semiestructurada evidencian diferencias en las experiencias familiares según el estilo de apego. La mayoría los participantes describen vínculos familiares caracterizados por disponibilidad emocional, apoyo afectivo y comunicación abierta, elementos propios del apego seguro. Estos participantes refieren haber crecido en entornos donde se promovía la autonomía, sin que ello implicara ausencia de cuidado: *“mis padres fomentaron mi autonomía, pero siempre estuvieron disponibles cuando los necesité”* (participante número uno).

En contraste, los participantes con narrativas asociadas al apego evitativo describen contextos familiares con baja expresión emocional, en los que la resolución individual de los problemas era una práctica habitual: *“en mi casa no se hablaba de sentimientos; aprendí a resolver todo solo”*, (participante número dos); lo que refleja un aprendizaje temprano de autosuficiencia emocional.

Por su parte, los relatos vinculados al apego ansioso-ambivalente evidencian experiencias de inconsistencia en el apoyo parental, que generan sentimientos de inseguridad afectiva. Estas experiencias se manifiestan en expresiones como: *“a veces mis padres estaban, pero otras veces no respondían a mis necesidades”* (participante 11), acompañadas de dificultades para expresar emociones y establecer vínculos seguros.

Dimensión apego y relaciones de pareja

En esta dimensión, se revelaron patrones diferenciados según los estilos de apego identificados. Los participantes con apego seguro establecieron relaciones basadas en la comunicación abierta y el apoyo mutuo; sus narrativas demuestran mayor capacidad para resolver conflictos de manera constructiva al establecer vínculos basados en confianza mutua y resolución colaborativa de conflictos, por ejemplo: *“trato de ser comprensivo y de comunicarme abiertamente con mi pareja”* (participante número uno).

En contraste, aquellos con apego evitativo, tienden a evitar la intimidad emocional y a priorizar la independencia: *“prefiero no depender emocionalmente de nadie. Si hay problemas, tiendo a alejarme. No me gusta sentir que necesito a alguien”* (participante número dos); mientras

que los participantes con apego ansioso manifiestan comportamientos asociados al miedo, al abandono y una necesidad constante de validación afectiva: *"siempre estoy preocupado de que mi pareja me deje. Necesito constantemente que me asegure que todo está bien. A veces siento que eso puede ser agotador para ella"* (participante once).

Dimensión apego y vida universitaria

En la dimensión apego y vida universitaria, se identificó la influencia de las experiencias familiares; se observa que los estudiantes con apego seguro recurren con mayor frecuencia a redes de apoyo social para manejar el estrés académico: *"cuando me siento abrumado, hablo con mis amigos o profesores. Eso me ayuda a manejar el estrés; no tengo miedo a pedir ayuda"* (participante número tres). Este grupo muestra preferencia por el trabajo en equipo. Por el contrario, los participantes con apego evitativo presentan una marcada preferencia por el trabajo individual y una tendencia a evitar la solicitud de ayuda, incluso en situaciones de dificultad académica.

La aplicación de la Escala de Apego para Adultos permitió identificar los tipos de apego existentes en la unidad de estudio (fig. 1).

Resultados de la Escala de Apego para Adultos (AAS).

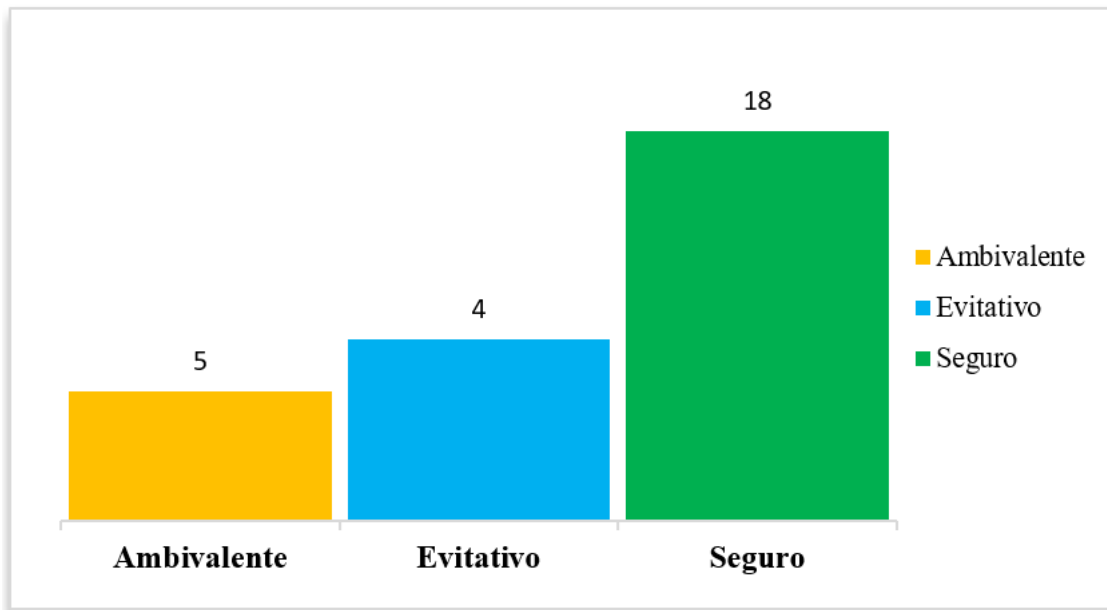


Figura 1

Tipos de apego

Estos resultados cuantitativos permiten identificar el predominio del apego seguro en los participantes, lo cual se asocia con relaciones familiares más afectivas, vínculos de pareja más estables y una mejor adaptación a la vida universitaria. En contraste, los estilos de apego evitativo y apego ansioso-ambivalente se relacionan con mayores dificultades en la expresión emocional, la construcción de vínculos interpersonales y el afrontamiento del contexto académico.

Triangulación de resultados por dimensiones

La triangulación de los resultados obtenidos a través de la entrevista semiestructurada, la prueba de apego y las teorías del apego, revelaron los hallazgos siguientes:

Apego y relaciones familiares

La triangulación entre la entrevista la prueba y la teoría del apego evidencian una relación consistente entre el apego seguro y dinámicas familiares caracterizados por cuidados sensibles, disponibilidad emocional y comunicación abierta. Los participantes clasificados con apego evitativo muestran coherencia entre los resultados del test y la narrativa autosuficiencia emocional y distanciamiento afectivo. Asimismo, el apego ansioso-ambivalente se vincula con relatos de apoyo parental inconsistente y elevada sensibilidad al rechazo, ejemplo del participante número uno: *“mis padres siempre estuvieron presentes cuando los necesité”*.

Apego y relaciones de pareja

En la dimensión de las relaciones de pareja la triangulación confirma que el apego seguro se asocia con un vínculo afectivo basado en la confianza y la comunicación, mientras que el apego evitativo se relaciona con evidencia de la intimidad emocional y dificultad para compromiso afectivo. El apego ansioso-ambivalente se manifiesta en conductas de dependencia emocional, miedo al abandono y necesidad constante de validación, según los resultados de la prueba AAS y la narrativa obtenida en la entrevista.

Apego y vida universitaria

Los estudiantes con apego seguro presentan mejores estrategias de afrontamiento académico, mayor uso de redes de apoyo, una adaptación universitaria más saludable, en contraste con los que manifiestan el apego evitativo que se asocia con aislamiento académico, baja solicitud de ayuda y preferencia por trabajo individual, mientras que el apego ansioso-ambivalente se

relaciona con ansiedad académica inseguridad interpersonal y dificultades para consolidar vínculos sociales en el contexto universitario.

Valoración de los resultados

Los resultados del presente estudio confirman que los estilos de apego influyen de manera decisiva en las relaciones interpersonales en el contexto universitario. La evidencia recogida indica que los estudiantes con apego seguro, caracterizados por vínculos tempranos de cuidado sensible y disponibilidad emocional, tienden a establecer relaciones estables y afrontar con mayor eficacia los desafíos académicos. Este hallazgo coincide con lo planteado por Bowlby (2009) y ha sido respaldado por investigaciones como la de Wang y Xiao (2025) quienes encontraron que los universitarios con apego seguro muestran mayor autoestima, regulación emocional y adaptación social, factores claves para el éxito.

En contraste, los participantes con apego evitativo relataron vínculos familiares marcados por la distancia emocional promoviendo una marcada autosuficiencia, baja búsqueda de apoyo y una preferencia por el trabajo individual, lo que concuerda con el trabajo de Angarita et al (2024) quienes evidenciaron que este tipo de apego se asocia con un bajo compromiso académico, dificultades para establecer relaciones colaborativas y mayor riesgo de aislamiento en contextos educativos. Así mismo, el apego evitativo ansioso-ambivalente se relaciona con una necesidad constante de validación y miedo al rechazo, lo cual interfiere con el establecimiento de vínculos estables y genera altos niveles de ansiedad en el entorno universitario.

Aunque se ha contestado la pregunta de investigación, es pertinente señalar algunas limitaciones. La muestra fue pequeña y homogénea, lo que restringe la posibilidad de generalizar los resultados a poblaciones más amplias o diversas. Además el enfoque cualitativo, si bien permitió un acercamiento profundo a las experiencias individuales, podría beneficiarse si se complementa con el método cuantitativo para validar patrones identificados en esta población.

Futuras investigaciones en el contexto nacional podrían explorar la influencia del apego en distintas etapas del ciclo universitario, considerando variables como género, contexto sociocultural y modalidad de estudio (presencial o virtual).

Los hallazgos permiten sostener que los estilos de apego tienen implicaciones prácticas para la educación superior. Se recomienda la implantación de programas psicoeducativos que promuevan el autoconocimiento emocional, la empatía y el desarrollo de habilidades sociales. Estos programas podrían ser integrados en el servicio del Centro de Desarrollo y crecimiento personal de la Universidad Central de Nicaragua.

Con este estudio emergen nuevas preguntas que invitan a profundizar en esta línea de estudio, especialmente desde una perspectiva inclusiva, culturalmente sensible y orientada al respeto de los derechos humanos. Hoy esta reflexión abre la posibilidad de generar propuestas más sólidas que respondan a las necesidades de diversos contextos sociales.

Conclusiones

A partir del trabajo realizado, se logró cumplir con el objetivo de analizar la influencia de los tipos de apego en las relaciones interpersonales de estudiantes universitarios de la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad Central de Nicaragua, sede Doral.

La narrativa de los participantes refiere que los esquemas de apego formados en la infancia permanecen activos durante la juventud, y afectan la forma en que los estudiantes se relacionan consigo mismos, con su entorno académico y social. Esta continuidad refuerza la importancia de abordar el apego como una variable relevante en los procesos de adaptación universitaria.

Se concluye que el estilo de apego es un predictor relevante del desarrollo de competencias interpersonales en la formación universitaria y su conocimiento puede contribuir a la implementación de estrategias institucionales orientadas al fortaleciendo del bienestar emocional, la convivencia saludable y el desempeño académico de los estudiantes.

Referencias bibliográficas

- Angarita, F., Reatiga, M. y Bonilla, V. (2024) Relación del apego ansioso con el rendimiento académico en estudiantes universitarios. [Universidad Cooperativa de Colombia]. <https://repository.ucc.edu.co/server/api/core/bitstreams/df5ba43c-f0b7-4b52-9738-3caa3c82a0e1/content>
- Benlloch Bueno, S. (2020). Teoría del apego en la práctica clínica: Revisión teórica y recomendaciones. *Revista de Psicoterapia*, 31(116), 169–189. <https://doi.org/10.33898/rdp>

.v31i116.348

- Bowlby, J. (2009). Una base segura: Aplicaciones clínicas de una teoría del apego (1.ª ed.). Paidós. <https://holossanchezbodas.com/wp-content/uploads/2021/08/John-Bowlby-Una-base-segura.pdf>
- Cedeño Sandoya W., Ibarra Mustelier L., Galarza Bravo F., Verdesoto Galeas, J. y Gómez Villalba D. (2022). Habilidades socioemocionales y su incidencia en las relaciones interpersonales entre estudiantes. *Revista Universidad y Sociedad*, 14(4), 466-474. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2218-36202022000400466&lng=es&tlng=es
- Collins, N. L., & Read, S. J. (1990). Adult Attachment Scale [Instrumento psicométrico]. Scribd. Documento cargado por César Acarapiel el 8 de julio de 2019. <https://es.scribd.com/document/416215565/Adult-Attachment-Scale>
- Masapanta Solís, N. M. y Núñez Núñez, M. (2023). Estilos de apego y estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(1), 421-435. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i1.260>
- Mendiola, R. (2008). Teoría del apego y psicoanálisis. *Clínica y Salud*, 19(1), 131-134. http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1130-52742008000100007&lng=es&tlng=es
- Rodas Vásquez, A. L. (2020). Apego, su formación y repercusión en la vida adulta, 2015-2020. (Tesis de licenciatura). Universidad Señor de Sipán. Repositorio Institucional. <https://repositorio.uss.edu.pe/handle/20.500.12802/8573>
- Wang, X. Liu, Q. y Xiao, B. (2025). El impacto del apego adulto en la toma de decisiones profesionales en estudiantes universitarios chinos: el papel mediador de la cadena de la autodiferenciación y el apoyo social. *Frente. Psychol.*, 16, 1531292. <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2025.1531292/full>

Conflicto de interés

Los autores no declaran conflictos de intereses.