



UNIVERSIDAD INDOAMÉRICA
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANAS
CARRERA DE PSICOLOGÍA

TEMA:

ANSIEDAD Y APEGO EN ADULTOS DE 18 A 45 AÑOS EN LA CIUDAD DE QUITO

Trabajo de titulación previo a la obtención del título de Licenciado en Psicología

Autor(a)

Torres Arguello Michael Jossue

Tutor(a)

Psic. Cl, Herrera Medrano Steven David, MSc

QUITO –ECUADOR

2025

AUTORIZACIÓN POR PARTE DEL AUTOR PARA LA CONSULTA, REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL, Y PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA DEL TRABAJO DE TÍTULACIÓN

Yo Torres Arguello Michael Jossue, declaro ser autor del Trabajo de Titulación con el nombre “Ansiedad y apego en adultos de 18 a 45 años en la ciudad de Quito”, como requisito para optar al grado de Licenciado en Psicología y autorizo al Sistema de Bibliotecas de la Universidad Indoamerica, para que con fines netamente académicos divulgue esta obra a través del Repositorio Digital Institucional (RDI-UTI).

Los usuarios del RDI-UTI podrán consultar el contenido de este trabajo en las redes de información del país y del exterior, con las cuales la Universidad tenga convenios. La Universidad Indoamerica no se hace responsable por el plagio o copia del contenido parcial o total de este trabajo.

Del mismo modo, acepto que los Derechos de Autor, Morales y Patrimoniales, sobre esta obra, serán compartidos entre mi persona y la Universidad Indoamerica, y que no tramitaré la publicación de esta obra en ningún otro medio, sin autorización expresa de la misma. En caso de que exista el potencial de generación de beneficios económicos o patentes, producto de este trabajo, acepto que se deberán firmar convenios específicos adicionales, donde se acuerden los términos de adjudicación de dichos beneficios.

Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Quito, a los 17 días del mes de febrero de 2025, firmo conforme:

Autor: Torres Arguello Michael Jossue

Firma:



Número de Cédula: 1724440597

Dirección: Pichincha, Quito,

Correo Electrónico: tjsoue1304@gmail.com Teléfono:

0992471712

APROBACIÓN DEL TUTOR

En mi calidad de Tutor del Trabajo de Titulación “ANSIEDAD Y APEGO EN ADULTOS DE 18 A 45 AÑOS EN LA CIUDAD DE QUITO” presentado por Torres Arguello Michael Jossue para optar por el Título de Licenciado en Psicología.

CERTIFICO

Que dicho trabajo de investigación ha sido revisado en todas sus partes y considero que reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la presentación pública y evaluación por parte del Tribunal Examinador que se designe.

Quito, 22 de enero del 2025

Psic. Cl, Herrera Medrano Steven David, MSc

DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD

Quien suscribe, declaro que los contenidos y los resultados obtenidos en el presente trabajo de investigación, como requerimiento previo para la obtención del Título de Licenciado en Psicología, son absolutamente originales, auténticos y personales y de exclusiva responsabilidad legal y académica del autor

Quito, 22 enero de 2025

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Michael Jossue', is written over a horizontal dotted line. The signature is stylized and cursive.

Torres Arguello Michael Jossue 1724440597

APROBACIÓN TRIBUNAL

El trabajo de Titulación ha sido revisado, aprobado y autorizada su impresión y empastado, sobre el Tema ANSIEDAD Y APEGO EN ADULTOS DE 18 A 45 AÑOS EN LA CIUDAD DE QUITO, previo a la obtención del Título de Licenciado en Psicología, reúne los requisitos de fondo y forma para que el estudiante pueda presentarse a la sustentación del trabajo de titulación.

Quito, 30 de febrero de 2024

.....

Lcdo. Jonathan Jirón Jiménez, MSc
LECTOR

.....

Ps. Cl. Gabriela Albuja Urvina, MSc
LECTORA

DEDICATORIA

Dedico este logro a los seres que han sido mi soporte inquebrantable: a mi madre Fanny, cuyo amor y sacrificio han sido la fuerza que impulsa cada paso; a mi padre Mauricio, a mi abuelito Fabian cuyo apoyo a sido importante para esta etapa universitaria, a mi querida pareja, Naomi, cuyo apoyo incondicional y comprensión han sido mi refugio en las horas de estudio y desafíos que atravesé durante este periodo académico. Y por último y no menos importante a mis amigos, Fernando, Jean, Esteban, Sebas y Joaquín que hicieron que este camino sea más fácil y lleno de anécdotas. Este trabajo es un tributo a ustedes, los pilares de mi vida, cuyo legado de amor, sabiduría, fortaleza y disciplina se reflejan en cada página de esta tesis. Con inmensa gratitud y amor, les dedico este logro el cual también es de ustedes.

AGRADECIMIENTO

A mi tutor de tesis, Steven Herrera, le expreso mi sincero agradamamiento por su invaluable orientación y apoyo a lo largo de este trabajo académico. Sus conocimientos han sido fundamentales para el éxito en este proyecto. A Dios, mi fuente de fortaleza y sabiduría, le agradezco por la perseverancia y la fe en mí mismo necesaria para superar los desafíos que se presentaron durante este trabajo. Este trabajo no habría sido posible sin la contribución significativa de ellos, quienes han dejado una marca imborrable en este importante capítulo de vida y académico.

INDICE DE CONTENIDOS

PORTADA	I
AUTORIZACIÓN PARA EL REPOSITORIO DIGITAL.....	II
APROBACIÓN DEL TUTOR.....	III
DECLARACION DE AUTENTICIDAD	IV
APROBACIÓN TRIBUNAL.....	V
DEDICATORIA.....	VI
AGRADECIMIENTO	VII
RESUMEN EJECUTIVO	IX
ABSTRACT	X
INTRODUCCIÓN.....	3
MARCO METODOLÓGICO	10
RESULTADOS.....	15
DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES	19
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	22

UNIVERSIDAD INDOAMERICA
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANAS
CARRERA DE PSICOLOGIA

TEMA: ANSIEDAD Y APEGO EN ADULTOS DE 18 A 45 AÑOS EN
LA CIUDAD DE QUITO

AUTOR: Michael Jossue TorresArguello

TUTOR: Psic. Cl. Steven David Herrera Medrano, MSc

RESUMEN EJECUTIVO

El incremento continuo en la predominancia de los trastornos mentales ha convertido en un problema de salud pública en el Ecuador por lo cual en esta investigación abordaremos dos variables en específico la ansiedad y apego. La ansiedad puede describirse como una respuesta emocional que anticipa una posible amenaza en el futuro, esta sensación se origina de la percepción de estímulos generales que podrían ser perjudiciales, lo que provoca un estado de inquietud, agitación y preocupación. El apego se puede entender también como un fenómeno que engloba tanto las emociones como los comportamientos que emergen en el contexto de relaciones significativas, en la vida adulta. El objetivo de esta investigación es analizar la relación que existe entre ansiedad y apego en adultos de 18 a 45 años. Siguiendo el paradigma positivista con un enfoque cuantitativo, la investigación tiene un alcance descriptivo correlacional y utiliza un muestreo no probabilístico, seleccionando adultos de la región mencionada. Los resultados muestran una correlación significativa directamente proporcional entre la ansiedad, apego preocupado y apego temeroso. Se concluye que existe una correlación significativa directamente proporcional entre ansiedad, apego preocupado y temeroso.

DESCRIPTORES: Ansiedad,, Apego, Estilos de apego

UNIVERSIDAD INDOAMERICA
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANAS
CARRERA DE PSICOLOGIA

THEME: ANXIETY AND ATTACHMENT IN ADULTS FROM 18 TO 45
YEARS OF AGE IN THE CITY OF QUITO

AUTHOR: Michael Jossue TorresArguello

TUTOR: Psic. Cl. Steven David Herrera Medrano, MSc

ABSTRACT

Mental disorders have become a public health concern in Ecuador due to their continuing increase, so in this research we will address two variables specifically anxiety and attachment. Anxiety can be described as an emotional response that anticipates a possible threat in the future, this feeling originates from the perception of general stimuli that could be harmful, which causes a state of restlessness, agitation and concern. Attachment is a concept that encompasses both the emotions and behaviors that arise in the context of meaningful relationships in adult life. The aim of this research is to analyze the relationship between anxiety and attachment in adults aged 18 to 45 years. Following the positivist paradigm with a quantitative approach, the research has a descriptive correlational scope and uses a non-probabilistic sampling, selecting adults from the mentioned region. The results show a significant directly proportional correlation between anxiety, concerned attachment and fearful attachment. It is concluded that there is a significant directly proportional correlation between anxiety, concerned and fearful attachment.

KEYWORDS: Anxiety, Attachment, Attachment styles

Ansiedad y Apego en Adultos de 18 a 45 años de la ciudad de Quito

Anxiety and Attachment in Adults from 18 to 45 years of age in the city of Quito

Autor: Michael Torres-Arguello
mtorres28@uti.edu.ec

Tutor: Steven Herrera-Medrano
davidherrera@uti.edu.ec

Lector: Jonathan Jirón-Jiménez
jonathanjiron@uti.edu.ec

Lector: Gabriela Albuja-Urvina
marthaalbuja@uti.edu.ec

Trabajo de Titulación para la obtención del título de Licenciado en Psicología de la Universidad Indoamérica.

Modalidad: Investigación Cuantitativa.

Quito, Ecuador.
Enero de 2025

RESUMEN

El incremento continuo en la predominancia de los trastornos mentales ha convertido en un problema de salud pública en el Ecuador por lo cual en esta investigación abordaremos dos variables en específico la ansiedad y apego. La ansiedad puede describirse como una respuesta emocional que anticipa una posible amenaza en el futuro, esta sensación se origina de la percepción de estímulos generales que podrían ser perjudiciales, lo que provoca un estado de inquietud, agitación y preocupación. El apego se puede entender también como un fenómeno que engloba tanto las emociones como los comportamientos que emergen en el contexto de relaciones significativas, en la vida adulta. El objetivo de esta investigación es analizar la relación que existe entre ansiedad y apego en adultos de 18 a 45 años. Siguiendo el paradigma positivista con un enfoque cuantitativo, la investigación tiene un alcance descriptivo correlacional y utiliza un muestreo no probabilístico, seleccionando adultos de la región mencionada. Los resultados muestran una

ABSTRACT

Mental disorders have become a public health concern in Ecuador due to their continuing increase, so in this research we will address two variables specifically anxiety and attachment. Anxiety can be described as an emotional response that anticipates a possible threat in the future, this feeling originates from the perception of general stimuli that could be harmful, which causes a state of restlessness, agitation and concern. Attachment is a concept that encompasses both the emotions and behaviors that arise in the context of meaningful relationships in adult life. The aim of this research is to analyze the relationship between anxiety and attachment in adults aged 18 to 45 years. Following the positivist paradigm with a quantitative approach, the research has a descriptive correlational scope and uses a non-probabilistic sampling, selecting adults from the mentioned region. The results show a significant directly

Ansiedad y apego en adultos de 18 a 45 años de la ciudad de Quito

correlación significativa directamente proporcional entre la ansiedad, apego preocupado y apego temeroso. Se concluye que existe una correlación significativa directamente proporcional entre ansiedad, apego preocupado y temeroso.

proportional correlation between anxiety, concerned attachment and fearful attachment. It is concluded that there is a significant directly proportional correlation between anxiety, concerned and fearful attachment.

Palabras Clave: *Ansiedad, Apego, Estilos de apego* (extraídas desde [Tesauros UNESCO](#), orden alfabético).

Keywords: *Anxiety, Attachment, Attachment styles* (extraídas desde [Tesauros UNESCO](#), orden alfabético).

Ansiedad y apego en adultos de 18 a 45 años de la ciudad de Quito

1. INTRODUCCIÓN.

El incremento continuo en la predominancia de los trastornos mentales ha convertido en un problema de salud pública, en particular, los trastornos de ansiedad se destacan como los más comunes entre la población, afectando a personas de todas las edades; esta alta frecuencia resalta la necesidad de prestar atención y recursos adecuados para abordar estos trastornos en diversas etapas de la vida (Carballo et al., 2019).

En la actualidad, la ansiedad se ha convertido en una de las patologías más significativas relacionados con la salud mental en Ecuador, este trastorno afecta a un número creciente de personas en el país, generando preocupaciones sobre el impacto en el bienestar general de la población (Cárdenas y Vicente, 2021).

La predominancia de la ansiedad resalta la necesidad urgente de abordar este fenómeno y de implementar estrategias efectivas para su prevención y tratamiento, dado que se manifiesta en diversas formas y puede tener consecuencias graves para la calidad de vida de quienes lo padecen (Gómez Vásquez, 2018).

A nivel de Ecuador, en ciertos estudios, se ha observado que la ansiedad afecta hasta un

25 % de las personas que han sido evaluadas, este porcentaje significativo sugiere que una de cada cuatro personas en la población analizada experimenta algún grado de ansiedad, lo que pone de manifiesto la magnitud del problema y la necesidad de atención y recursos adecuados para abordar esta situación, estos hallazgos subrayan la importancia de comprender mejor los factores que contribuyen a la ansiedad y de desarrollar intervenciones efectivas que puedan beneficiar a quienes se ven afectados (Arellano y Riofrío, 2010).

El concepto de ansiedad ha experimentado una evolución que lo ha llevado a abarcar diversas dimensiones, en un primer momento, se entendió como un estado emocional y fisiológico que es temporal, además ha sido considerado un rasgo de la personalidad y también se ha utilizado para explicar ciertos comportamientos (Sierra, Ortega y Zubeidat, 2003).

La ansiedad, al igual que el miedo, se considera una de las experiencias más comunes y universales entre los seres humanos, a lo largo de la historia, ha sido uno de las patologías fundamentales que ha llevado al ser humano a reflexionar y buscar explicaciones, si bien esta búsqueda de comprensión ha sido una tarea central en campos como la sociología y la psiquiatría,

Ansiedad y apego en adultos de 18 a 45 años de la ciudad de Quito

otras disciplinas también han contribuido a este análisis, la filosofía, la biología, el arte y la religión, entre otras, han abordado el fenómeno de la ansiedad desde sus propias perspectivas, enriqueciendo así nuestra comprensión de esta experiencia tan humana (Martinez, 2009). Sin embargo ha sido la psicología la disciplina que mejor abarcan este tema.

Se considera una respuesta emocional que presenta similitudes con el miedo, ya que ambas pueden involucrar pensamientos relacionados con el peligro, sensaciones de aprensión, reacciones fisiológicas y respuestas motoras, no obstante, existe una diferencia clínica notable entre ambas, el miedo se caracteriza por un conjunto de síntomas que se activan como respuesta a estímulos que están presentes en el momento, lo que genera una conducta responsiva ante una amenaza inmediata, en contraste la ansiedad se experimenta en anticipación de posibles peligros, que se presentan como estímulos futuros, indefinidos e imprevisibles, esta anticipación puede generar un estado de inquietud que no necesariamente se relaciona con una amenaza inmediata, sino más bien con la preocupación por lo que podría ocurrir (Marks, 1986).

La ansiedad suele ser provocada por experiencias negativas y se expresa a través de alteraciones en el estado de ánimo, lo que lleva al individuo a adoptar una postura de alerta frente a situaciones que percibe como amenazantes, aunque estas no tengan un fundamento real evidente. Esto contrasta con el miedo, que se presenta como una respuesta de defensa ante un peligro claro y tangible. (Torres y Chávez, 2013).

La ansiedad se presenta en las emociones de las personas, de diversas maneras, dificultando su capacidad de adaptación a diferentes situaciones. Además de sus efectos emocionales, también repercute significativamente en la salud física, manifestándose a través de síntomas como dolores de cabeza, aumento de la tensión arterial y tensión muscular. Este trastorno puede interferir en la realización de actividades diarias, ya que las personas suelen experimentar preocupaciones y miedos intensos, excesivos y persistentes, lo que dificulta su funcionamiento cotidiano y genera un ciclo de malestar que afecta tanto su bienestar emocional como físico (Kuaik , 2019).

Al igual que puede describirse como una respuesta emocional que anticipa una posible amenaza en el futuro, esta sensación se origina de la percepción de estímulos

Ansiedad y apego en adultos de 18 a 45 años de la ciudad de Quito

generales que podrían ser perjudiciales, lo que provoca un estado de inquietud, agitación y preocupación, acompañado de una hipervigilancia constante, además se ha entendido la ansiedad como un mecanismo que involucra tanto respuestas fisiológicas como conductuales, diseñado para prevenir cualquier daño, desde una perspectiva evolutiva, se considera que la ansiedad cumple una función adaptativa, ya que ayuda a la supervivencia al motivar a las personas a evitar situaciones y entornos que podrían representar un riesgo (Carballo et al., 2019).

La ansiedad no siempre se ajusta de manera proporcional al nivel de peligro real que presenta una situación específica. En muchas ocasiones, puede manifestarse de manera irracional, surgiendo incluso en circunstancias que no representan un riesgo genuino. Esto significa que las reacciones ansiosas pueden desencadenarse sin que haya un peligro evidente o tangible (Mowrer, 1939).

La ansiedad no se manifestará mientras la persona mantenga reprimido su ego inestable, el cual se encuentra de manera inconsciente como fuerzas internas que permanecen inactivas, sin embargo, cualquier estímulo que tenga la capacidad de perturbar este equilibrio interno puede

resultar en un cambio significativo en su comportamiento social. En algunos casos, esta alteración podría incluso llevar a la aparición de conductas criminales o antisociales (Torres y Chavez, 2013).

El apego se considera una de las teorías más influyentes en la actualidad dentro del ámbito de la investigación sobre las relaciones interpersonales cercanas., esta perspectiva teórica ha ganado una notable prominencia y se ha integrado en numerosos estudios que exploran cómo se forman y desarrollan los vínculos emocionales entre las personas, su relevancia se manifiesta en la manera en que ayuda a comprender las dinámicas de las relaciones, la intimidad y los patrones de comportamiento en diversas interacciones humanas (Feeney, 2001). La teoría del apego ha experimentado un desarrollo significativo desde sus inicios, que se remontan a los trabajos de John Bowlby, lo que evidencia que sus bases están profundamente arraigadas en el psicoanálisis, por lo que Bowlby hace uso de conceptos fundamentales de esta corriente, tales como los mecanismos de defensa, el inconsciente, así como la transferencia y la contratransferencia, los cuales resultaron ser de gran importancia para elaborar una explicación comprensiva sobre cómo se forma el apego, y esta influencia se refleja

Ansiedad y apego en adultos de 18 a 45 años de la ciudad de Quito

claramente en los postulados centrales de la teoría del apego, permitiendo así una mejor comprensión de las dinámicas emocionales y relacionales que se establecen entre los individuos desde la infancia (Marrone, 2018).

Según Bowlby (1969) reconocido como el pionero en la teoría del apego, conceptualizó el apego como una conexión emocional significativa que impacta de manera profunda en el desarrollo psicológico de cada individuo, según su perspectiva, este vínculo es esencial para la supervivencia, ya que facilita la cercanía con aquellos que proporcionan protección y cuidado, esta relación no solo es fundamental en la infancia, sino que también establece las bases para la formación de vínculos saludables en etapas posteriores de la vida, influyendo en cómo las personas se relacionan con los demás y enfrentan situaciones emocionales.

El apego se puede entender también como un fenómeno que engloba tanto las emociones como los comportamientos que emergen en el contexto de relaciones significativas, en la vida adulta, el estilo de apego que una persona ha desarrollado tiene un impacto considerable en aspectos fundamentales como la intimidad, la capacidad de confiar en los demás y la manera en que se manejan los conflictos en

las interacciones con otras personas, esto sugiere que la forma en que nos conectamos emocionalmente con los demás influye en la calidad y la dinámica de nuestras relaciones interpersonales (Mikulincer y Shaver, 2002).

Según lo propuesto por Mikulincer y Shaver (2011), En los adultos, los estilos de apego se caracterizan por dos dimensiones principales: la ansiedad y la evitación, lo que significa que la ansiedad se refiere al nivel de preocupación que siente una persona debido a la percepción de que sus vínculos emocionales no están disponibles en momentos críticos de necesidad, generando temores relacionados con ser engañados, abandonados o no ser lo suficientemente valiosos para quienes le rodean, mientras que la evitación se relaciona con la desconfianza hacia los demás, lo que lleva a la persona a optar por mantener una independencia emocional y evitar la intimidad en sus relaciones, resultando en una distancia emocional significativa, de este modo, los estilos de apego pueden entenderse como patrones que las personas desarrollan para describir a sus figuras significativas, las cuales consideran como una base o refugio seguro en situaciones específicas donde requieren apoyo emocional.

Ainsworth (1970) llevó a cabo una serie de

Ansiedad y apego en adultos de 18 a 45 años de la ciudad de Quito

investigaciones empíricas que resultaron en la identificación de varios estilos de apego, entre ellos el seguro, el ansioso-evitativo y el ansioso-ambivalente, su trabajo más destacado es el experimento conocido como "Situación Extraña", que se centra en observar las conductas de los niños cuando son separados de sus cuidadores y luego reunidos con ellos, este experimento fue fundamental para comprender cómo los diferentes patrones de apego influyen en el comportamiento y las emociones de los niños, brindando una base crucial para el desarrollo de la teoría del apego y sus aplicaciones en el ámbito de la psicología.

Para proporcionar una comprensión más clara de los estilos de apego, es fundamental subrayar la importancia de definir y diferenciar cada uno de ellos de manera adecuada. Esto permitirá contextualizar mejor cómo estos estilos influyen en las relaciones interpersonales y en el bienestar emocional de las personas.

El apego seguro se distingue por una confianza esencial en las personas a las que uno se siente vinculado emocionalmente, lo que brinda al individuo la seguridad necesaria para aventurarse y explorar su entorno, esta confianza en las figuras de apego facilita la formación de relaciones

interpersonales sanas y satisfactorias, permitiendo al individuo interactuar con los demás de manera abierta y segura, lo que contribuye a su desarrollo emocional y social (Mikulincer y Shaver, 2018).

El apego ansioso o preocupado se expresa mediante una necesidad persistente de recibir atención y validación por parte de los demás, esta búsqueda continua puede llevar a la adopción de comportamientos dependientes, donde el individuo siente que su bienestar emocional está ligado a la aprobación de otros, como resultado, estas dinámicas pueden generar altos niveles de ansiedad dentro de las relaciones, haciendo que la persona se sienta insegura y temerosa ante la posibilidad de rechazo o abandono (Barreto, 2022)

El apego alejado o evitativo se define por una inclinación a eludir la intimidad emocional y a establecer una barrera en las relaciones interpersonales, esta tendencia a mantener una cierta distancia emocional puede complicar la capacidad del individuo para desarrollar conexiones profundas y significativas con los demás. Como resultado, las personas con este estilo de apego pueden encontrar difícil abrirse y compartir sus sentimientos, lo que limita su capacidad para formar vínculos cercanos y satisfactorios (Cruz, 2024).

Ansiedad y apego en adultos de 18 a 45 años de la ciudad de Quito

El apego desorganizado temeroso se caracteriza por la manifestación de comportamientos contradictorios y confusos por parte de los individuos, particularmente en momentos de estrés o tensión emocional, esta falta de coherencia en la respuesta emocional sugiere que no cuentan con un modelo de apego estable y fiable, como resultado, pueden exhibir reacciones inesperadas, alternando entre la búsqueda de consuelo y el rechazo a la intimidad, lo que complica su capacidad para establecer relaciones saludables, seguras (Segura y Saludas, 2022).

Los estilos de apego que se desarrollan durante la infancia tienen un impacto duradero en la forma en que los individuos se relacionan en sus vidas adultas, especialmente en el contexto de las relaciones románticas y su bienestar emocional, a medida que las personas crecen, los patrones de apego que establecieron en su niñez pueden influir en su capacidad para formar conexiones íntimas, confiar en sus parejas y manejar las dificultades emocionales, sin embargo, es importante destacar que estos estilos de apego no son rígidos; poseen una notable flexibilidad y pueden evolucionar con el tiempo, las experiencias nuevas, las relaciones significativas y el crecimiento

personal pueden llevar a cambios en estos patrones, lo que permite a las personas adaptarse y mejorar su forma de relacionarse con los demás a lo largo de su vida. (Mikulincer y Shaver, 2019).

La relación entre el apego y la ansiedad ha sido objeto de estudio en la psicología, ya que el estilo de apego desarrollado en la infancia puede influir en la forma en que los individuos experimentan y manejan la ansiedad en la vida adulta, los estilos de apego, que se clasifican en seguro, ansioso y evitativo, afectan la regulación emocional y las interacciones sociales (Sroufe, 2005). Por ejemplo, las personas con apego ansioso tienden a experimentar niveles más altos de ansiedad, ya que pueden percibir las relaciones interpersonales como amenazantes y temen el abandono, en contraste, aquellos con un apego seguro suelen mostrar mayor resiliencia emocional y son más capaces de enfrentar situaciones estresantes (Mikulincer y Shaver, 2007).

Formulación de Problema

En el ámbito psicológico, uno de los principales factores que afecta el bienestar emocional y las relaciones interpersonales es el vínculo afectivo o apego, el cual puede influir significativamente en la forma en que las personas enfrentan situaciones de ansiedad. El apego, que se forma en las

Ansiedad y apego en adultos de 18 a 45 años de la ciudad de Quito

primeras etapas de la vida, determina cómo los individuos perciben y manejan el estrés, la inseguridad y los desafíos emocionales a lo largo de su desarrollo. Por otro lado, la ansiedad, entendida como una respuesta emocional de tensión frente a situaciones percibidas como amenazantes, también juega un papel importante en la forma en que las personas interactúan y se relacionan con su entorno social y afectivo.

En muchos contextos, se observa que personas con un estilo de apego inseguro tienden a experimentar mayores niveles de ansiedad en sus relaciones personales y profesionales, lo que podría afectar su capacidad de manejar situaciones de estrés de manera adecuada. La literatura existente sobre ansiedad y apego sugiere que estos dos factores están profundamente interrelacionados, pero las investigaciones aún no han clarificado cómo se manifiestan específicamente en diferentes grupos de edad, contextos sociales y niveles de desarrollo personal. Esta investigación tiene como objetivo explorar cómo la ansiedad se relaciona con el estilo de apego en adultos jóvenes, considerando variables como el tipo de apego y los niveles de ansiedad experimentados en situaciones cotidianas.

Justificación y relevancia.

El presente estudio sobre Ansiedad y Estilos de Apego en Adultos de 18 a 45 años, se justifica por diversas razones significativas. En un contexto donde las relaciones interpersonales son fundamentales para el bienestar emocional, los estilos de apego desempeñan un papel crucial en la forma en que los adultos gestionan la ansiedad y se relacionan con los demás. Comprender cómo la ansiedad y los patrones de apego se interrelacionan en esta población es esencial para abordar los desafíos psicológicos que enfrentan los adultos jóvenes y de mediana edad.

Es de vital importancia debido al impacto que tienen la ansiedad y apego en la salud mental de los adultos. La ansiedad es una preocupación creciente en esta etapa de la vida, y apego, afectando las relaciones personales y profesionales. Al investigar la relación entre ansiedad y apego, se puede proporcionar información valiosa para el desarrollo de estrategias de prevención y tratamiento orientadas a mejorar la salud mental de esta población.

Preguntas de investigación

¿Cómo se relaciona la ansiedad y el apego en adultos de 18 a 45 años?

¿Cuáles son los niveles de ansiedad en los adultos de 18 a 45 años?

Ansiedad y apego en adultos de 18 a 45 años de la ciudad de Quito

¿Cuáles son los tipos de apego que más se presentan en los adultos de 18 a 45 años?

¿Qué relación existe entre el apego y los datos sociodemográficos (edad, sexo, nivel de instrucción, estado civil) en adultos de 18 a 45 años?

Objetivos

Objetivo general

Analizar la relación que existe entre ansiedad y apego en adultos de 18 a 45 años

Objetivos específicos

Describir los niveles de ansiedad en adultos de 18 a 45 años

Identificar el tipo de apego y su incidencia en adultos de 18 a 45 años

Correlacionar el apego y los datos sociodemográficos (edad, sexo, nivel de instrucción, estado civil) en adultos de 18 a 45 años

2. MARCO METODOLÓGICO.

Esta investigación se basa en el paradigma positivista, el cual tiene sus raíces en las ciencias exactas, este enfoque se caracteriza por su capacidad para medir y cuantificar de manera precisa las variables en cuestión, utilizando métodos numéricos, además, el positivismo sostiene que existe una realidad objetiva y absoluta, que se encuentra regida

por leyes naturales, de acuerdo con esta perspectiva, los fenómenos que se observan están determinados por una serie de factores, que pueden ser causales o no, pero que siguen un orden preestablecido que puede ser comprendido y explicado a través de la ciencia (Ramos, 2015).

Las principales características del paradigma positivista se centran en la búsqueda de un tipo de conocimiento que sea organizado de manera sistemática, que pueda ser verificado y comprobado a través de evidencias claras y objetivas, y que permita establecer comparaciones entre diferentes situaciones o fenómenos, este enfoque también pone énfasis en la medición y posibilidad de los resultados, lo que asegura que los hallazgos puedan ser repetidos y corroborados en distintos contextos, el positivismo, además, se restringe al análisis de fenómenos que sean observables directamente, ya que solo aquellos eventos que se pueden medir, estudiar de forma objetiva y controlar mediante experimentos son considerados válidos para su investigación. (Rodríguez, 2018).

En este paradigma, únicamente se acepta el conocimiento que tiene respaldo científico debido a que ha sido sometido a rigurosos procesos experimentales, por lo que solo aquellos fenómenos investigados y

Ansiedad y apego en adultos de 18 a 45 años de la ciudad de Quito

comprobados pertenecen a las ciencias exactas y, además, los fenómenos estudiados son cuantificables y pueden analizarse mediante métodos matemáticos (Ricoy, 2012).

Por ende, este proyecto de investigación hace uso de una metodología cuantitativa, la cual, se caracteriza por ser un enfoque que busca cuantificar y evaluar las magnitudes de los fenómenos o problemas que se estudian. esta metodología se enfoca en la recopilación de datos numéricos que permiten medir y estimar con precisión las dimensiones de los fenómenos, facilitando así su análisis en términos de cantidad y permitiendo obtener resultados objetivos y verificables. En este sentido, el objetivo principal de este enfoque es proporcionar una representación precisa de los aspectos investigados, utilizando instrumentos y técnicas que aseguren la recolección de información de manera sistemática y estructurada (Hernández y Mendoza ,2018).

Según Otero (2018), dicho enfoque se caracteriza por centrarse en mediciones numéricas, las cuales permiten aplicar un análisis estadístico. A través de la recopilación y el análisis de datos, este método busca fundamentar las preguntas de investigación que se han planteado con

anterioridad.

Esta investigación se desarrolla dentro de un enfoque descriptivo-correlacional, el cual permite examinar las diversas relaciones que pueden existir entre las dos variables en estudio (Díaz y Nuñez, 2016).

El diseño se refiere al conjunto de estrategias, métodos y técnicas que el investigador define y organiza para llevar adelante su proyecto de investigación. En otras palabras, constituye un plan estructurado que indica los pasos específicos a seguir para abordar el planteamiento del problema y alcanzar los objetivos propuestos en el estudio. El diseño de la investigación cumple un rol fundamental, ya que proporciona tanto la estructura general como el enfoque específico del estudio. Además, facilita una planificación eficiente de la recolección de datos, asegurando que esta se realice de manera eficaz y alineada con los objetivos planteados (García y Sánchez, 2020).

El diseño de esta investigación es de tipo no experimental y de corte transversal. Un diseño no experimental no requiere la realización de experimentos, sino que se basa en el análisis de variables sin intervenir en ellas, enfocándose únicamente en la observación de los fenómenos tal como ocurren naturalmente, en este tipo de

Ansiedad y apego en adultos de 18 a 45 años de la ciudad de Quito

investigación, el objetivo principal es identificar y registrar los fenómenos que se presentan en un contexto específico, permitiendo su análisis detallado en un momento particular sin modificar o manipular el entorno en el que ocurren (Hernández y Saavedra, 2021). El alcance de esta investigación es correlacional, ya que permitirá determinar cómo los estilos de apego están relacionados con los niveles de ansiedad en los individuos.

De acuerdo con Hernández, Fernández y Baptista (2014), el objetivo principal de una investigación correlacional es examinar y evaluar el tipo de relación que puede existir entre dos o más variables, en los estudios cuantitativos de este tipo, se busca no solo identificar si hay una relación entre las variables, sino también determinar la intensidad o grado de dicha relación, estos estudios permiten analizar de manera detallada cómo se correlacionan las variables, proporcionando una comprensión cuantitativa de sus posibles vínculos.

Según Galarza (2020), este tipo de alcance se establece debido a la necesidad de formular una hipótesis que incluya una posible relación entre dos o más variables. Este enfoque permite investigar y examinar cómo estas variables pueden estar conectadas,

facilitando el análisis de sus posibles interacciones en el estudio.

Piedra y Manqueros (2021) destacan la importancia de la técnica del muestreo como una herramienta esencial en la investigación cuantitativa, fundamentada en principios de la metodología científica. Para entender plenamente su finalidad, es crucial definir este concepto, ya que su objetivo principal es facilitar la evaluación de las características de un grupo amplio o población, a través de la recolección y análisis de datos obtenidos mediante diversas observaciones. De este modo, el muestreo permite extraer conclusiones representativas sin necesidad de examinar a cada individuo de manera exhaustiva.

Según Hernández y Carpio (2019), el muestreo es un proceso ordenado y planificado que implica elegir un grupo de personas o elementos pertenecientes a una población más amplia, asegurando que este grupo comparta características específicas y tenga un tamaño representativo. Este procedimiento es fundamental para llevar a cabo estudios o investigaciones centrados en un tema particular. A través de la recopilación de datos, se busca obtener información relevante que permita hacer generalizaciones o inferencias sobre toda la población. Esta técnica se utiliza con mayor

Ansiedad y apego en adultos de 18 a 45 años de la ciudad de Quito

frecuencia en investigaciones cuantitativas, ya que facilita un análisis más detallado y preciso, contribuyendo a una comprensión más profunda del fenómeno que se examina.

En el muestro no probabilístico, los datos se recopilan de una población particular que puede clasificarse en dos categorías o estratos. Sin embargo, la selección de los participantes no se realiza de manera aleatoria, lo que podría generar ciertos sesgos en los resultados obtenidos. Esta falta de aleatoriedad puede afectar la representatividad de la muestra, dificultando la generalización de los hallazgos a toda la población. Por esta razón, es recomendable optar por un método de muestreo que reduzca al mínimo los sesgos y permita obtener datos más precisos y confiables para la investigación (Piedra y Manqueros, 2021).

La técnica de investigación descrita consiste en seleccionar de forma intencionada aquellos casos que se consideran más significativos o relevantes para el estudio. En este tipo de muestreo, la elección de los casos no es aleatoria, sino que se realiza siguiendo criterios determinados y, en gran medida, depende del juicio subjetivo de los investigadores. Cabe mencionar que este enfoque permite cierta flexibilidad, ya que se pueden realizar ajustes en la muestra según

las necesidades del estudio. Sin embargo, una de sus principales limitaciones es la falta de representatividad, lo que puede afectar la generalización de los resultados obtenidos (Lopez, 2004)

Criterios de inclusión

- Que tengan entre 18 a 45 años.
- Que estén dispuestos a participar en la investigación voluntariamente.
- Que se encuentren en Ecuador.

Criterios de exclusión

- Que no tengan entre 18 a 45 años
- Que no acepten participar libre y voluntariamente en la investigación.
- Se excluirán participantes con discapacidad intelectual severa si la investigación requiere comprensión y autorreflexión complejas.

Criterios éticos

- Se garantizará el respeto absoluto al principio de confidencialidad, lo que significa que la información recolectada de los participantes será manejada de manera segura y no se revelará bajo ninguna circunstancia.
- Se valorará el anonimato de los participantes, asegurando que en ningún momento se revelará

Ansiedad y apego en adultos de 18 a 45 años de la ciudad de Quito

información personal que pueda identificar a los individuos.

- El estudio se llevará a cabo bajo el respeto al principio de autonomía, lo que significa que cada persona tendrá la total libertad para decidir si desea formar parte o no del proyecto de investigación. En ningún caso se ejercerá presión o coerción para que participen. Asimismo, si en cualquier etapa del proceso algún participante decide retirarse, podrá hacerlo sin enfrentar ningún tipo de obstáculo o condición, garantizando así su derecho a abandonar el estudio cuando lo considere necesario.
- El principio de no maleficencia se asegura en este estudio, ya que la información que se recoja será tratada de manera ética y no se utilizará de forma que pueda causar perjuicio o daño a los participantes o a cualquier otra parte involucrada.

En esta investigación se usaron los siguientes instrumentos:

Escala de ansiedad de Hamilton

El Test de Ansiedad de Hamilton es una escala diseñada para ser administrada por un profesional, que fue desarrollada en 1969

por Max Hamilton. Este test está compuesto por 14 ítems, de los cuales 13 están enfocados en evaluar los signos y síntomas que el paciente experimenta, mientras que el último ítem se concentra en observar su comportamiento durante la entrevista. El instrumento está diseñado para medir tanto los aspectos psíquicos como los somáticos de la ansiedad, utilizando una escala Likert que va del 1 al 4. Según la puntuación obtenida, los resultados se interpretan de la siguiente manera: si el puntaje total está entre 0 y 5 puntos, se considera que no hay ansiedad; si el puntaje oscila entre 6 y 14 puntos, se interpreta como ansiedad leve o menor; y si el puntaje es de 15 puntos o más, se clasifica como ansiedad moderada o grave de Ansiedad de Hamilton tiene consistencia interna de 7 y el índice alfa de Krobach oscila entre 0,79 y 86. (Bech y Kobak, 1969).

Cuestionario de apego adulto

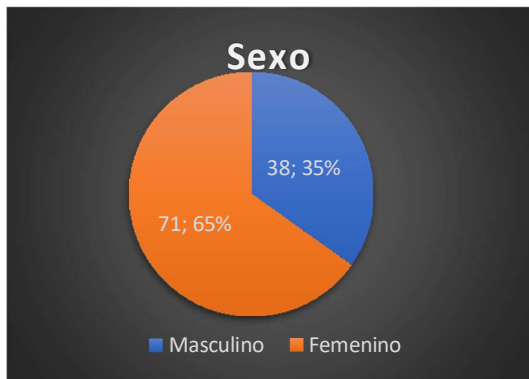
El Cuestionario de Apego Adulto de Melero y Cantero (2005) permite evaluar los estilos de apego en adultos mediante 40 ítems en una escala Likert. Este instrumento analiza cómo las personas establecen y mantienen vínculos afectivos, identificando patrones de apego seguro, evitativo o ansioso. Su aplicación es útil en contextos clínicos, educativos y de investigación, ya que ayuda

Ansiedad y apego en adultos de 18 a 45 años de la ciudad de Quito

a comprender cómo las experiencias tempranas con cuidadores influyen en las relaciones interpersonales y la regulación emocional en la adultez. Además, proporciona información valiosa sobre la dinámica de las relaciones y el bienestar psicológico.

3. RESULTADOS.

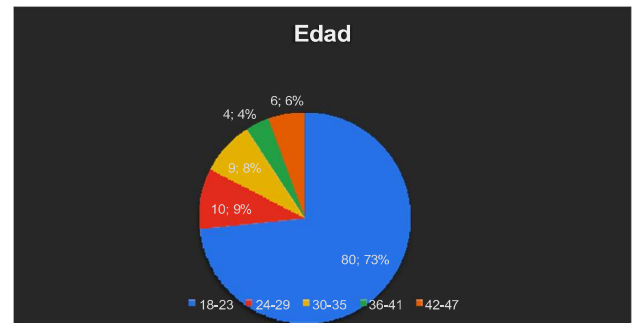
Grafico 1, Sexo:



Fuente: Elaboración propia

En el gráfico 1 se puede evidenciar que el 65%, de participantes son parte del sexo femenino y el 35% restante pertenece al sexo masculino.

Grafico 2, Edad.

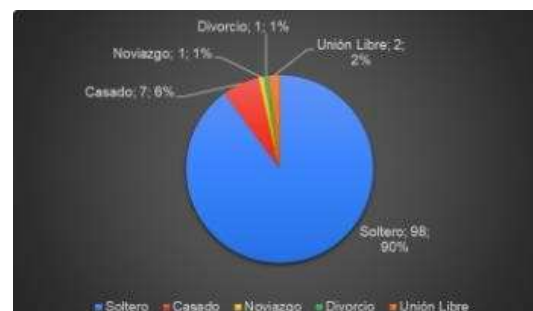


Fuente: Elaboración propia

En el gráfico 2 se observa que el 73% de los participantes se encuentran entre la edad de 18 a 23 años, mientras que el 9% de participantes pertenece a edades de 24 a 29 años, seguidos de los participantes de 30 a 35 años que ocupan un 8% en esta investigación, el 6% está ocupado por los participantes de 42 a 45 años y por último el 4% que está ocupado por los participantes de 36 a 41 años.

Grafico 3

Estado civil:



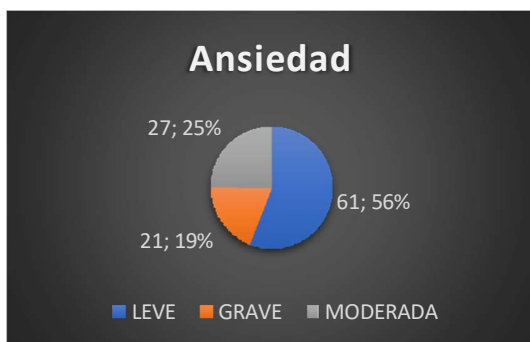
Fuente: Elaboración propia

Ansiedad y apego en adultos de 18 a 45 años de la ciudad de Quito

En el grafico 3 podemos observar que el 90% de los participantes son solteros, mientras que el 6% pertenece a los participantes casado, el 2% de los participantes son de unión libre el grupo que pertenece al divorcio tiene el 1% de participantes, al igual que el noviazgo tiene el 1%.

Grafico 4

Ansiedad



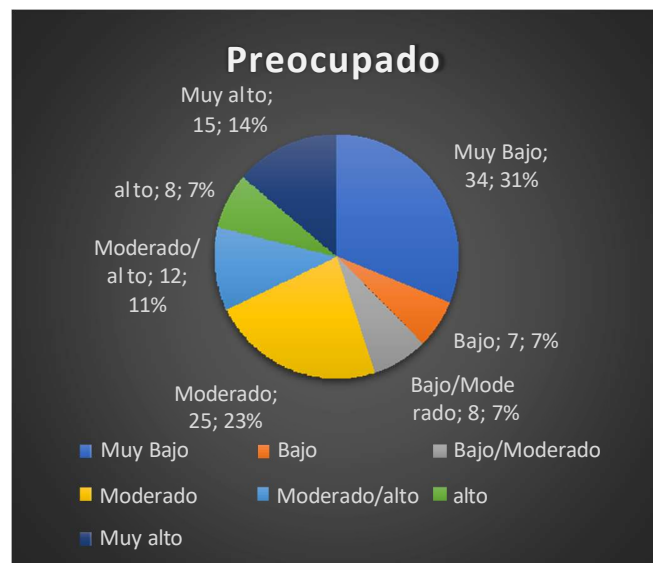
Fuente: Elaboración propia

En este grafico se puede observar que el 56% de participantes tiene un nivel de ansiedad leve, mientras que el 25% de los participantes posee un nivel de ansiedad moderado, y por último el 19% de los participantes que tiene un nivel grave de ansiedad.

Grafico 5

Estilos de apego

Apego preocupado



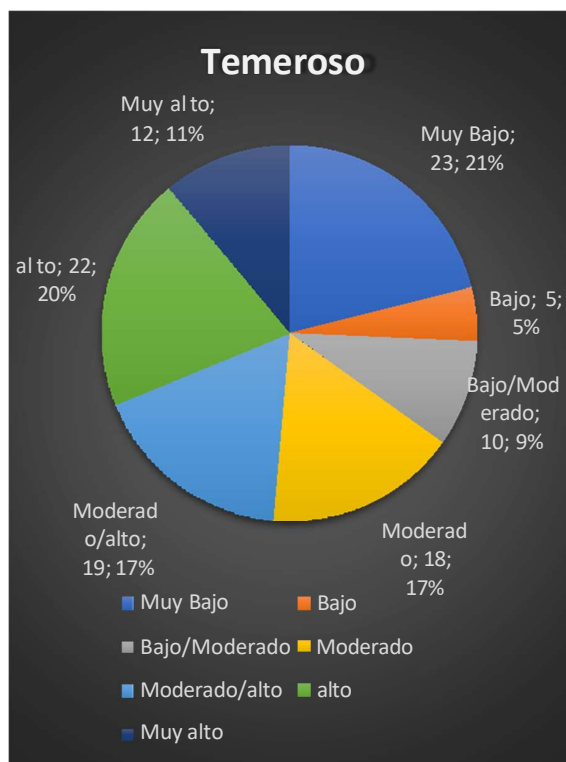
Fuente: Elaboración propia

En el grafico 5 podemos observar que del total de la muestra se presenta el apego preocupado: La categoría predominante es “Muy Bajo” con un 31% de los participantes, seguida por “Moderado” con un 23%. En menor proporción, se encuentran los niveles de preocupación “Muy Alto” con un 14% y “Moderado/Alto” con un 11%. Las categorías “Bajo”, “Bajo/Moderado” y “Alto” tienen porcentajes iguales o cercanos al 7%, indicando un menor número de participantes en estos niveles.

Grafico 6

Apego temeroso

Ansiedad y apego en adultos de 18 a 45 años de la ciudad de Quito

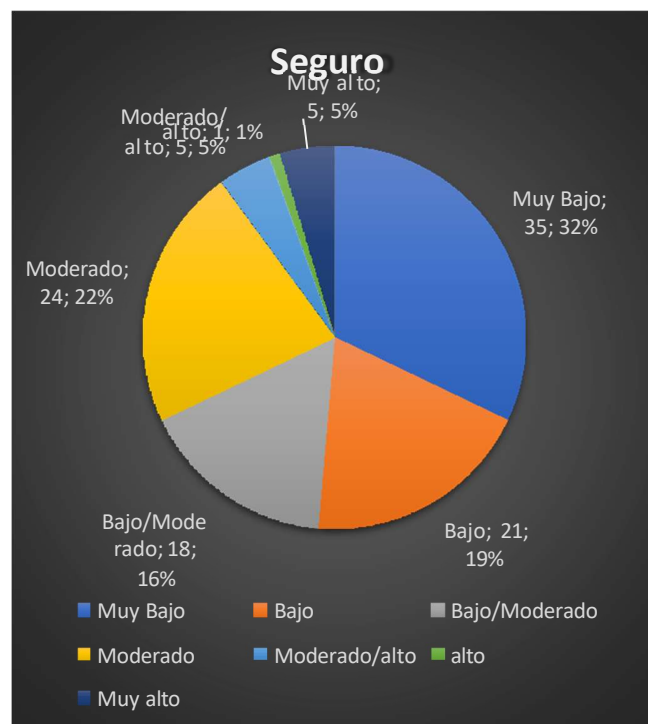


Fuente: Elaboración propia

En el gráfico 6 se puede ver que la categoría predominante es “*Muy Bajo*” con un 21% de los participantes, seguida de “*Alto*” con un 20%. Las categorías moderado y “*Moderado/Alto*” presentan cada una un 17%, mostrando que un grupo considerable se encuentra en niveles intermedios de apego temeroso. En menor proporción, las categorías *Muy Alto* y *Bajo* representan un 11% y 5%, respectivamente

Gráfico 7

Apego seguro



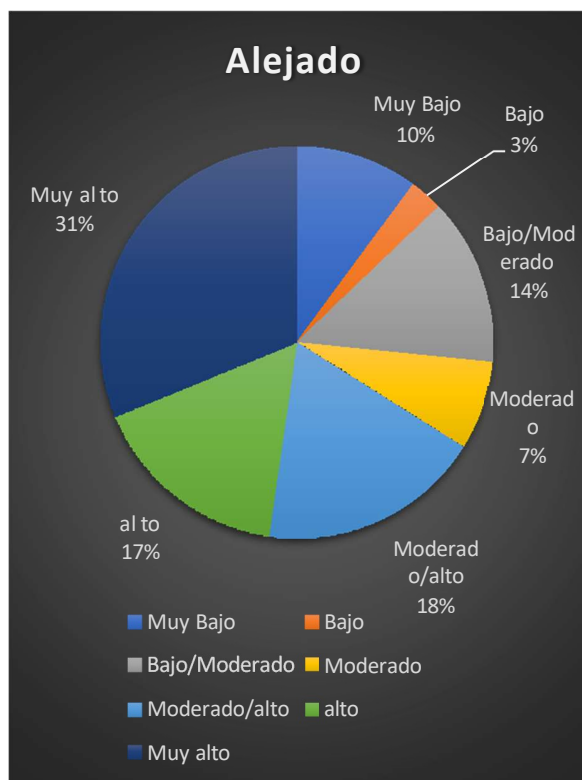
Fuente: Elaboración propia

En el gráfico 7 que pertenece al apego seguro la categoría predominante es “*Muy Bajo*” con un 32% de los participantes, seguida por “*Moderado*” con un 22% y “*Bajo*” con un 19%. Las categorías “*Bajo/Moderado*” y “*Moderado/Alto*” muestran niveles intermedios con un 16% y 5%, respectivamente, mientras que las categorías “*Alto*” y “*Muy Alto*” tienen la menor representación con 5% y 1% respectivamente.

Gráfico 8

Apego alejado

Ansiedad y apego en adultos de 18 a 45 años de la ciudad de Quito



Fuente: Elaboración propia

El gráfico 8 muestra que está dominada por niveles altos, con el 31% concentrado en la categoría “Muy Alto”, seguido por “Moderado/Alto” 18% y “Alto” 17%, lo que en conjunto representa un 66% del total, reflejando una fuerte inclinación hacia valores elevados. En contraste, los niveles más bajos, como “Bajo/Moderado” 14%, “Moderado” 7%, “Muy Bajo” 10% y “Bajo” 3%.

TABLA 1

Correlación

		Ansiedad	Apego Preocupado	Apego Temeroso	Apego Seguro	Apego Alejado
Ansiedad	Correlación de Pearson	1	,592**	,566**	,131	,304**
	Sig. (bilateral)		,000	,000	,175	,001
	N	109	109	109	109	109
Apego Preocupado	Correlación de Pearson	,592**	1	,686**	,011	,284**
	Sig. (bilateral)	,000		,000	,910	,002
	N	109	109	109	109	109
Apego Temeroso	Correlación de Pearson	,566**	,686**	1	-,001	,512**
	Sig. (bilateral)	,000	,000		,990	,000
	N	109	109	109	109	109
Apego Seguro	Correlación de Pearson	,131	,011	-,001	1	-,410**
	Sig. (bilateral)	,175	,910	,990		,000
	N	109	109	109	109	109
Apego Alejado	Correlación de Pearson	,304**	,284**	,512**	-,410**	1
	Sig. (bilateral)	,001	,002	,000	,000	
	N	109	109	109	109	109

** La correlación es significativa en el nivel 0,01 (2 colas).

Fuente: SPSS

En esta tabla se observa una correlación significativa estadísticamente proporcional entre la ansiedad y el apego preocupado, con un coeficiente de 0.592. Esto indica que, a mayor ansiedad, mayor es el nivel de apego preocupado. Asimismo, se evidencia una correlación positiva y significativa entre la ansiedad y el apego temeroso, con un coeficiente de 0.566, lo que sugiere que ambas variables tienden a aumentar juntas. Por último, la correlación entre ansiedad y apego alejado con un coeficiente de 0.304, también estadísticamente significativa.

TABLA 2

Correlación datos sociodemográficos y tipos de apego

Ansiedad y apego en adultos de 18 a 45 años de la ciudad de Quito

		Correlaciones			
		Apego Preocupado	Apego Temeroso	Apego Seguro	Apego Alejado
Apego Preocupado	Correlación de Pearson	1	,686**	,011	,294**
	Sig. (bilateral)		,000	,910	,002
	N	109	109	109	109
Apego Temeroso	Correlación de Pearson	,686**	1	-,001	,512**
	Sig. (bilateral)	,000		,990	,000
	N	109	109	109	109
Apego Seguro	Correlación de Pearson	,011	-,001	1	-,410**
	Sig. (bilateral)	,910	,990		,000
	N	109	109	109	109
Apego Alejado	Correlación de Pearson	,294**	,512**	-,410**	1
	Sig. (bilateral)	,002	,000	,000	
	N	109	109	109	109
Sexo	Correlación de Pearson	,065	,030	,038	-,014
	Sig. (bilateral)	,501	,756	,698	,889
	N	109	109	109	109
Estado Civil	Correlación de Pearson	,035	,033	,002	-,104
	Sig. (bilateral)	,721	,731	,983	,283
	N	109	109	109	109
Edad	Correlación de Pearson	-,084	-,071	-,077	,041
	Sig. (bilateral)	,386	,462	,424	,671
	N	109	109	109	109

** La correlación es significativa en el nivel 0,01 (2 colas).

Fuente: SPSS

En esta tabla se observa que no hay evidencia de una relación significativa entre los tipos de apego y las variables sociodemográficas analizadas, tales como la edad, el sexo y el estado civil. Esto sugiere que estos factores no parecen ejercer una influencia directa o relevante sobre los estilos de apego de los participantes evaluados en el estudio.

4. DISCUSIÓN

Esta investigación reveló una correlación significativa entre la ansiedad y dos estilos de apego específicos: el preocupado y el temeroso. Los resultados mostraron que la ansiedad mantiene una relación positiva y directamente proporcional con ambos estilos de apego, lo que significa que a

medida que aumentan los niveles de ansiedad, también se incrementa la predisposición hacia estos patrones de apego. Además, se identificó una correlación positiva moderada entre la ansiedad y el apego alejado, con un valor de 0.304. Estos datos indican que la ansiedad desempeña un papel determinante en la configuración de los estilos de apego, especialmente aquellos que se caracterizan por una mayor dependencia emocional o una tendencia a evitar la cercanía emocional. Los que se asemejan a lo señalado por Schimmenti y Bifulco (2015) encontraron que los jóvenes adultos que experimentaron vivencias negativas con sus padres durante la infancia tienen una mayor tendencia a desarrollar un apego inseguro, lo cual se asocia también con la presencia de ansiedad social. En este sentido, se puede deducir que la ansiedad social desempeña un papel fundamental en la relación entre los estilos de apego y la manera en que se forman y mantienen diversos tipos de relaciones interpersonales.

Al igual que los resultados de este estudio indican que una mayoría significativa de los participantes, equivalente al 56%, presenta nivel leve de ansiedad. En contraste, un 25% de los individuos evaluados experimenta ansiedad en un nivel moderado, mientras que el 21% restante manifiesta síntomas

Ansiedad y apego en adultos de 18 a 45 años de la ciudad de Quito

correspondientes a un nivel de ansiedad grave. Que se contrarresta con los resultados obtenidos por Narvaez (2019), en relación con el nivel de ansiedad somática, los resultados reflejan que el 54% de los participantes no manifiestan síntomas de ansiedad somática. Por otro lado, un 40% de los encuestados se ubica en el nivel "alto", mientras que un 6% alcanza el nivel "bastante". Cabe destacar que no se registraron participantes que presentaran ansiedad somática en el nivel "mucho", lo que evidencia una ausencia de casos en esta categoría específica.

En cuanto a los tipos de apego se obtuvieron los siguientes resultados; apego preocupado, se destaca que la categoría más representativa es "Muy Bajo", alcanzando un 31% de los participantes. Por otro lado, el apego temeroso presenta una distribución más uniforme, aunque también predomina la categoría "Muy Bajo", con un 21%. En el caso del apego alejado, se observa una notable tendencia hacia valores elevados, ya que el 66% de los participantes se encuentra en las categorías de "Muy Alto". Finalmente, en relación con el apego seguro, la mayoría se concentra en la categoría de "Muy Bajo", representando un 32% del total. Estos resultados difieren con los resultados obtenidos en la investigación de Arreaga

(2023), se puede apreciar que la mayor proporción de los participantes corresponde al apego seguro, representando un 42,6% del total. Le sigue el apego desorganizado, que ocupa el segundo lugar con un 29,8%. En tercer lugar, se encuentra el apego ansioso, con un porcentaje de 14,2%, mientras que el apego evitativo se ubica en la última posición, con un 13,5% de los participantes.

Y se puede constatar que no se encuentra una correlación estadísticamente significativa entre los diferentes tipos de apego y las variables sociodemográficas examinadas, como la edad, el género y el estado civil. Esto indica que estos factores no parecen tener un impacto directo ni relevante en los estilos de apego observados en los participantes del estudio. Estos resultados varían con los resultados obtenidos por Narvaez et al. (2019), el apego seguro alcanzó una puntuación del 46.60 %, siendo más común entre las mujeres, que representaron el 60.52 % de los casos, en comparación con los hombres, que constituyeron el 39.48

5. CONCLUSIONES

Se pudo observar en esta investigación evidenció una relación significativa entre la

Ansiedad y apego en adultos de 18 a 45 años de la ciudad de Quito

ansiedad y dos estilos de apego: el preocupado (0.592) y el temeroso(0.566). Se encontró que la ansiedad presenta una correlación positiva directamente proporcional tanto con el apego preocupado como con el apego temeroso, lo que implica que niveles más altos de ansiedad están asociados con una mayor predisposición hacia estos estilos de apego. Asimismo, se identificó una correlación positiva moderada entre la ansiedad y el apego alejado (0.304). Estos hallazgos sugieren que la ansiedad influye de manera directa en los estilos de apego, especialmente aquellos caracterizados por una mayor dependencia emocional o evitación, aunque es relevante considerar otros factores que podrían estar relacionados y no fueron abordados en este estudio.

Al igual que se puede ver que los resultados de esta investigación reflejan que la mayoría de los participantes, el 56%, presentan un nivel de ansiedad leve. Por otro lado, un 25% de los participantes experimenta ansiedad moderada, mientras que un 19% muestra un nivel de ansiedad grave. Estos hallazgos destacan que, aunque la mayoría de los individuos se encuentran en el rango de ansiedad leve, una proporción considerable enfrenta niveles moderados y graves

En conclusión, los resultados de esta investigación permiten identificar los tipos de apego predominantes y su incidencia en adultos de 18 a 45 años. En relación al apego preocupado, se observa que la categoría predominante es "Muy Bajo" 31%, seguida por "Moderado" 23%, mientras que los niveles "Muy Alto" y "Moderado/Alto" alcanzan un 14% y 11%, respectivamente. Las categorías "Bajo", "Bajo/Moderado" y "Alto" tienen porcentajes cercanos al 7%, indicando menor incidencia en estos niveles.

Por su parte, el apego temeroso muestra una distribución más equilibrada, con "Muy Bajo" como categoría predominante 21%, seguida por "Alto" 20%. Las categorías "Moderado" y "Moderado/Alto" presentan un 17% cada una, reflejando una proporción significativa en niveles intermedios, mientras que los niveles "Muy Alto" y "Bajo" alcanzan el 11% y 5%, respectivamente.

Finalmente, el apego alejado evidencia una inclinación hacia valores altos, con un 66% de los participantes concentrados en las categorías "Muy Alto" 31%, "Moderado/Alto" 18% y "Alto" 17. En contraste, los niveles más bajos, como "Bajo/Moderado" 4%, "Moderado" 7%, "Muy Bajo" 10% y "Bajo" 3%, representan una proporción menor.

Ansiedad y apego en adultos de 18 a 45 años de la ciudad de Quito

De la misma forma, los resultados de esta investigación reflejan que la mayoría de los participantes, el 56%, presentan un nivel de ansiedad leve. Por otro lado, un 25% de los participantes experimenta ansiedad moderada, mientras que un 19% muestra un nivel de ansiedad grave. Estos hallazgos destacan que, aunque la mayoría de los individuos se encuentran en el rango de ansiedad leve, una proporción considerable enfrenta niveles moderados y graves

6. RECOMENDACIONES

Se recomienda emplear un enfoque metodológico mixto en los próximos estudios. Este enfoque integraría tanto datos cuantitativos como cualitativos, lo que resulta esencial para no solo analizar la información numérica, sino también comprender a profundidad las percepciones, experiencias y contextos individuales de los participantes. Esto enriquecerá la interpretación de los resultados y ofrecerá una visión más integral del fenómeno estudiado.

Se recomienda, considerar la posibilidad de aumentar el tamaño de la

muestra en investigaciones futuras, con el propósito de obtener un panorama más representativo y completo de la población objetivo. Una muestra más amplia facilitará la recolección de datos más diversos y robustos, lo que contribuirá a una mayor validez externa y permitirá generalizar los resultados obtenidos de manera más precisa y confiable.

Es recomendable tener una muestra más homogénea es decir tratar de tener la misma cantidad de hombres como mujeres para así poder hacer una mejor correlación

7. LIMITACIONES

Fue el no tener una muestra nivelada de hombres y mujeres, lo que puede causar un problema de sesgo, por lo cual para futuras investigaciones se buscaría tener una muestra igual de los dos sexos.

Ansiedad y apego en adultos de 18 a 45 años de la ciudad de Quito

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

- Barreto, A. I. M. (2022). Revisión sistemática: apego y satisfacción sexual en la pareja. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(6), 6546-6559. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i6.3904
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss, vol. 1 attachment*. Basic Books.
<https://www.scirp.org/reference/referencespapers?referenceid=1162623>
- Cárdenas, E. J., & Vicente, B. (2021). Epidemiología de la morbilidad psiquiátrica en el Ecuador. *Gaceta Médica Espirituana*, 23(2), 53-65.
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1608-89212021000200053
- Díaz, N., & Calzadilla Núñez, A. (2016). Artículos científicos, tipos de investigación y productividad científica en las Ciencias de la Salud. *Revista Ciencias de la Salud*, 14(1), 115-121. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1692-72732016000100011
- Feeney, J. A. (s. f.). Adult attachment and conflict behavior: Delineating the links.
https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2007-48322011000200004&script=sci_arttext&tlng=en
- Fernanda, A. y. M., & Francisco, R. A. C. (2010). Prevalencia de trastornos depresivos y de ansiedad en el personal administrativo de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador. <https://repositorio.puce.edu.ec/items/07d07782-934a-4c40-a912-72ed16934b93>
- Galarza, C. A. R. (2020). Los alcances de una investigación. *Dialnet*.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7746475>
- González, J. R. G., & Sánchez, P. A. S. (2020). Diseño teórico de la investigación: Instrucciones metodológicas para el desarrollo de propuestas y proyectos de

Ansiedad y apego en adultos de 18 a 45 años de la ciudad de Quito

- investigación científica. *Dialnet*.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7763871>
- Hernández, C. E., & Carpio, N. (2019). Introducción a los tipos de muestreo. *ALERTA Revista Científica del Instituto Nacional de Salud*, 2(1), 75-79. <https://doi.org/10.5377/alerta.v2i1.7535>
- Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. RUDICS. <https://virtual.cuautitlan.unam.mx/rudics/?p=2612>
- Hernandez, H. A., Cruz-Gil, Y. L., Saavedra, M. D. P., & Patiño, D. E. M. (2021). Diseño de un sistema de gestión de inventarios para el almacén Técnitaller S.A.S de la ciudad Neiva-Huila, Colombia. *Revista de Investigaciones Universidad del Quindío*, 33(2), 143-152.
<https://doi.org/10.33975/riuq.vol33n2.562>
- Kuaik, I. D., & De la Iglesia, G. (2019). Ansiedad: Revisión y delimitación conceptual. *Dialnet*.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7009167>
- López, P. L. (s. f.). Población muestra y muestreo.
http://www.scielo.org/bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1815-02762004000100012
- Lorenzo, C. R. (2006). Contribución sobre los paradigmas de investigación. *Redalyc*.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=117117257002>
- Marrone, M. (2018). La teoría del apego y el psicodrama. *Revista Clínica Contemporánea*.
<https://www.revistaclinicacontemporanea.org/art/cc2018a9>
- Marks, I. M. (1986). Genetics of fear and anxiety disorders. *The British Journal of Psychiatry*, 149(4), 406-418. <https://doi.org/10.1192/bjp.149.4.406>

Ansiedad y apego en adultos de 18 a 45 años de la ciudad de Quito

- Martínez, M. T. G. (2009). Aproximación al concepto de ansiedad en psicología: su carácter complejo y multidimensional. *DOAJ (Directory of Open Access Journals)*.
<https://doi.org/10.14201/3270>
- Mikulincer, M., Gillath, O., & Shaver, P. (2002). Activation of the attachment system in adulthood: Threat-related primes increase the accessibility of mental representations of attachment figures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83, 881-895.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2018). Attachment orientations and emotion regulation. *Current Opinion in Psychology*, 25, 6-10. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2018.02.006>
- Mowrer, O. H. (1939). A stimulus-response analysis of anxiety and its role as a reinforcing agent. *Psychological Review*, 46(6), 553-556. <https://doi.org/10.1037/h0054288>
- Narváez, B. L. R., Castiblanco, J. U., Valencia, M. M., & Riveros, F. A. (2019). Estilos de apego parental y dependencia emocional en las relaciones románticas de una muestra de jóvenes universitarios en Colombia. *Diversitas*, 15(2), 285-299.
<https://doi.org/10.15332/22563067.5065>
- Narváez, L. C. A. (2019, agosto 1). Ansiedad y su relación con la autoconfianza en atletas de alto rendimiento de artes marciales mixtas de la ciudad de Quito en el año 2018.
<https://repositorio.uti.edu.ec/handle/123456789/1279>
- Otero, A. (2018). Enfoques de investigación. *ResearchGate*.
<https://www.researchgate.net/publication/326905435>
- Piedra, J. A. M., & Manqueros, J. M. C. (2021). El muestreo y su relación con el diseño metodológico de la investigación. *Manual de temas nodales de la investigación cuantitativa. Un abordaje didáctico*, 81.
- Ramiro, G. V. C. (2018). Prevalencia de trastornos mentales y del comportamiento en el primer nivel de atención de la Coordinación Zonal 9-Salud. *Repositorio Digital UCE*.
<https://www.dspace.uce.edu.ec/entities/publication/34bd7b24-8cbc-401d-88d0-e95899e54cdf>

Ansiedad y apego en adultos de 18 a 45 años de la ciudad de Quito

Ramos, C. A. (2015). Los paradigmas de la investigación científica. *Avances en Psicología*, 23(1), 9-17.

<https://doi.org/10.33539/avpsicol.2015.v23n1.167>

Rodríguez, J. I. H. (2018). Las prácticas investigativas contemporáneas. *Revista Científica*, 3(7), 6-

15. <https://doi.org/10.29394/scientific.issn.2542-2987.2018.3.7.0.6-15>

Schimment, A., & Bifulco, A. (2015). Linking lack of care in childhood to anxiety disorders in emerging adulthood: The role of attachment styles. *Child and Adolescent Mental Health*, 20(1), 41–

48. <https://doi.org/10.1111/camh.12051>

Sierra, J. C., Ortega, V., & Zubeidat, I. (s. f.). Ansiedad, angustia y estrés: Tres conceptos a diferenciar. [https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1518-](https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1518-61482003000100002)

[61482003000100002](https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1518-61482003000100002)

Ansiedad y apego en adultos de 18 a 45 años de la ciudad de Quito

AGRADECIMIENTOS.

A mi tutor de tesis, Steven Herrera, le expreso mi sincero agradamient o por su invaluable orientación y apoyo a lo largo de este trabajo académico. Sus conocimientos han sido fundamentales para el éxito en este proyecto. A Dios, mi fuente de fortaleza y sabiduría, le agradezco por la perseverancia y la fe en mí mismo necesaria para superar los desafíos que se presentaron durante este trabajo. Este trabajo no habría sido posible sin la contribución significativa de ellos, quienes han dejado una marca imborrable en este importante capítulo de vida y académico.

DEDICATORIA.

Dedico este logro a los seres que han sido mi soporte inquebrantable: a mi madre Fanny, cuyo amor y sacrificio han sido la fuerza que impulsa cada paso; a mi padre Mauricio, a mi abuelito Fabian cuyo apoyo a sido importante para esta etapa universitaria, a mi querida pareja, Naomi, cuyo apoyo incondicional y comprensión han sido mi refugio en las horas de estudio y desafíos que atravesé durante este periodo académico. Y por último y no menos importante a mis amigos, Fernando, Jean, Esteban, Sebas y Joaquín que hicieron que este camino sea más fácil y lleno de anécdotas. Este trabajo es un tributo a ustedes, los pilares de mi vida, cuyo legado de amor, sabiduría, fortaleza y disciplina se reflejan en cada página de esta tesis. Con inmensa gratitud y amor, les dedico este logro el cual también es de ustedes.

Ansiedad y apego en adultos de 18 a 45 años de la ciudad de Quito

ANEXOS.

Escala de ansiedad de Hamilton

SÍNTOMAS DE LOS ESTADOS DE ANSIEDAD	Ausencia	Leve	Modorada	Grave	Muy grave/Incapacitante
1. Estado de ánimo ansioso. Preocupaciones, anticipación de lo peor, aprensión (anticipación temerosa), irritabilidad	0	1	2	3	4
2. Tensión. Sensación de tensión, imposibilidad de relajarse, reacciones con sobresalto, llanto fácil, temblores, sensación de inquietud	0	1	2	3	4
3. Temores. A la oscuridad, a los desconocidos, a quedarse solo, a los animales grandes, al tráfico, a las multitudes	0	1	2	3	4
4. Insomnio. Dificultad para dormirse, sueño interrumpido, sueño insatisfactorio y cansancio al despertar	0	1	2	3	4
5. Intelectual (cognitivo) Dificultad para concentrarse, mala memoria	0	1	2	3	4
6. Estado de ánimo deprimido. Pérdida de interés, insatisfacción en las diversiones, depresión, despertar temprano, cambios de humor durante el día	0	1	2	3	4

QUESTIONARIO DE APEGO ADULTO
IMPLOR, INC. PUBLICADA EN MAYO DE 2003
 A continuación encontrará una serie de afirmaciones. Antes de responder, por favor lea el estado de ánimo que le está dando en este momento sus sentimientos y su grado de concordancia con las afirmaciones.

	1 Completamente inconcordante	2 Bastante inconcordante	3 Alguno inconcordante	4 Totalmente concordante	5 Bastante concordante	6 Completamente concordante
1. Tengo dificultad para controlar mis sentimientos y comportamiento	1	2	3	4	5	6
2. No sé cómo expresarme ni cómo ser seguro/a	1	2	3	4	5	6
3. Si me demuestro, a veces me siento con ganas de llorar, pero no me permito llorar ni hacer al ruido	1	2	3	4	5	6
4. Soy particularmente "dulce" por cómo me siento con los demás"	1	2	3	4	5	6
5. Necesito asegurarme todo el tiempo	1	2	3	4	5	6
6. Nunca hego a comprometerme totalmente con una relación	1	2	3	4	5	6
7. Me siento un poco inseguro/a en las relaciones. Soy un poco inseguro/a con respecto a mi futuro	1	2	3	4	5	6
8. No puedo confiar en la afirmación de los demás	1	2	3	4	5	6
9. Creo que los demás se van a separar de mí, incluso si me lo aseguran	1	2	3	4	5	6
10. Me gusta tener pareja, pero necesito recibir mucha seguridad	1	2	3	4	5	6
11. Tengo problemas para hacer compromisos permanentes	1	2	3	4	5	6
12. Cuando tengo un problema me voy a otros, no puedo estar dependiente de ellos	1	2	3	4	5	6
13. Hay cosas que me preocupan en relación con mis relaciones	1	2	3	4	5	6
14. Tengo sentimientos de inferioridad	1	2	3	4	5	6
15. Quisiera ser independiente por encima de todo	1	2	3	4	5	6
16. Me siento inseguro/a que los demás se separarán de mí	1	2	3	4	5	6
17. Me gustaría tener alguien que me ayude a sentir más seguro/a y dependiente	1	2	3	4	5	6
18. Soy muy sensible a las críticas de los demás	1	2	3	4	5	6
19. Cuando alguien se muestra desinteresado de mí, siento desilusión	1	2	3	4	5	6
20. Cuando se va una persona importante de mi vida, siento que voy a llorar o a llorar	1	2	3	4	5	6

Ansiedad y apego en adultos de 18 a 45 años de la ciudad de Quito

Formulario sin título ☆ Se guardaron todos los cambios en Drive

Preguntas Respuestas 111 Configuración

Sección 1 de 2

“Ansiedad y apego en adultos de 18 a 45 años en la ciudad de Quito ”

La presente investigación titulada “Ansiedad y apego en adultos de 18 a 45 años ” previo a la obtención del título de licenciado en psicología, tiene como objetivo determinar la relación entre la ansiedad y apego. A continuación, se presentarán preguntas relacionadas con dos instrumentos psicológicos. El primer instrumento se titula “CUESTIONARIO DE APEGO ADULTO ” y consta de 40 preguntas . El segundo instrumento se titula “Escala de Hamilton para la ansiedad ” y consta de 14 preguntas . Es importante señalar que el docente y los estudiantes que participan en la presente investigación, asumen la responsabilidad de proteger la información personal de cada participante y utilizar esta información anónima únicamente para fines de investigación.

¿Esta usted de acuerdo en participar en esta investigacion? *

Si

No