

Vínculos persistentes: el rol del apego ansioso en las relaciones con exparejas.

Scheinsohn, Camila y Arana, Fernan.

Cita:

Scheinsohn, Camila y Arana, Fernan (2025). *Vínculos persistentes: el rol del apego ansioso en las relaciones con exparejas*. XVII Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXXII Jornadas de Investigación XXI Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. VII Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional. VII Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-004/107>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/eNDN/YFO>

VÍNCULOS PERSISTENTES: EL ROL DEL APEGO ANSIOSO EN LAS RELACIONES CON EXPAREJAS

Scheinsohn, Camila; Arana, Fernan

Universidad de Buenos Aires. Buenos Aires, Argentina.

RESUMEN

El presente estudio examina el rol del apego ansioso en la persistencia de vínculos emocionales con exparejas, incluso cuando las personas ya se encuentran en una nueva relación o se consideran solteras. Desde el marco teórico del sistema de apego (Bowlby, 1969; Mikulincer & Shaver, 2007), se plantea que los individuos con apego ansioso experimentan una hiperactivación del sistema ante la amenaza de separación, manifestando una mayor necesidad de validación externa y sensibilidad al rechazo. Se llevó a cabo un estudio cuantitativo correlacional con una muestra de personas entre 18 y 65 años. Los participantes completaron cuestionarios validados sobre estilos de apego y apego emocional residual hacia exparejas. Los resultados indican que niveles más altos de apego ansioso se asocian con mayor dificultad para desvincularse emocionalmente de una expareja. Además, estar en una nueva relación predice menor apego emocional residual, independientemente del estilo de apego. No obstante, el efecto del apego ansioso se mantiene significativo tanto en personas solteras como en pareja. Estos hallazgos sugieren que el apego ansioso es un predictor robusto de vínculos persistentes con exparejas, y destacan la importancia de considerar este factor en intervenciones clínicas orientadas a facilitar el desapego emocional y la consolidación de nuevos vínculos afectivos.

Palabras clave

Apego ansioso - Vínculos emocionales - Exparejas - Intervenciones clínicas

ABSTRACT

PERSISTENT BONDS: THE ROLE OF ANXIOUS ATTACHMENT IN PAST ROMANTIC RELATIONSHIPS

This study explores the role of anxious attachment in the persistence of emotional bonds with former romantic partners, even when individuals are in a new relationship or identify as single. Based on the theoretical framework of the attachment system (Bowlby, 1969; Mikulincer & Shaver, 2007), it is proposed that anxiously attached individuals experience hyperactivation of the system when facing separation threats, displaying heightened sensitivity to rejection and an increased need for external validation. A correlational quantitative study was conducted with participants aged 18 to 65, who completed validated

questionnaires on attachment styles and residual emotional attachment to ex-partners. Results showed that higher levels of anxious attachment were associated with greater difficulty in emotionally detaching from a former partner. Moreover, being in a new relationship predicted lower residual emotional attachment, regardless of attachment style. However, the effect of anxious attachment remained significant among both single and partnered individuals. These findings suggest that anxious attachment is a strong predictor of lingering emotional ties to ex-partners. The study highlights the relevance of considering this variable in clinical interventions aimed at promoting emotional detachment and supporting the formation of new affective bonds.

Keywords

Anxious attachment - Emotional bonds - Ex-partners - Clinical interventions

BIBLIOGRAFÍA

- Ainsworth, M. D. S., & Bell, S. M. (1970). Attachment, exploration, and separation: Illustrated by the behavior of one-year-olds in a strange situation. *Child Development*, 41(1), 49-67. <https://doi.org/10.2307/1127388>
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment*. New York: Basic Books.
- Feldman, S., & Downey, G. (1994). Rejection sensitivity as a mediator of the impact of childhood exposure to family violence on adult attachment behavior. *Development and Psychopathology*, 6(1), 231-247. <https://doi.org/10.1017/S0954579400005976>
- Mikulincer, M., Gillath, O., & Shaver, P. R. (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(4), 881-895. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.83.4.881>
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. New York: Guilford Press.
- Spielmann, S. S., MacDonald, G., & Wilson, A. E. (2009). On the rebound: Focusing on someone new helps anxiously attached individuals let go of ex-partners. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 35(10), 1382-1394. <https://doi.org/10.1177/0146167209341580>