



# Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico

[www.revistapsicologiaaplicadadeporteyejercicio.org](http://www.revistapsicologiaaplicadadeporteyejercicio.org)



## Revisión sistemática

# Influencia de los estilos de apego en el deportista de competición: una revisión sistemática PRISMA

**María Valls-Barberá**

Fundació Albinegra, Escuela Internacional de Doctorado de la Universidad Nacional de Educación a Distancia (EIDUNED), Castellón, España

**Alejandro Magallares**

Universidad Nacional de Educación a Distancia (UNED), Madrid, España

**RESUMEN:** Se llevó a cabo una revisión sistemática de la literatura, siguiendo las pautas PRISMA, con el objetivo de analizar como influyen los estilos de apego (ansioso, seguro y evitativo) en los deportistas de competición. Se consultaron las bases de datos Web of Science, Scopus, Current Contents Connect, Medline y SciELO, considerando investigaciones publicadas en español e inglés durante el período 2013- 28 enero de 2025. Tras una exhaustiva búsqueda, se seleccionaron 16 estudios que cumplían con los criterios de inclusión y exclusión. Los resultados indicaron que la mayoría de los estudios poseían un diseño transversal, con tres excepciones de corte longitudinal. Las muestras incluyeron deportistas de diversas disciplinas como por ejemplo atletismo o baloncesto. El instrumento de medida más utilizado fue la Coach-Athlete Attachment Scale (CAAS). Los artículos seleccionados se agruparon en tres categorías temáticas: (1) la relación entre los estilos de apego y la satisfacción de necesidades psicológicas básicas (autonomía, competencia y relación); (2) la influencia de los estilos de apego en la dinámica relacional entrenador-atleta; y (3) el impacto de los estilos de apego en la salud física y mental de los deportistas. Los hallazgos revelaron la importancia del estilo de apego seguro en diversos aspectos del rendimiento deportivo y el bienestar psicológico de los atletas. El apego seguro se ha relacionado positivamente con una mayor satisfacción de necesidades psicológicas, una mejor calidad de la relación con el entrenador (considerado una figura potencial de apego principal en el contexto deportivo) y un mejor rendimiento deportivo en general. Por el contrario, los estilos de apego inseguros (ansioso y evitativo) parecieron representar un factor de riesgo para el bienestar del atleta y su desempeño. Se concluye que la teoría del apego se consolida como un marco explicativo útil para comprender los factores intrapersonales y relacionales que influyen en el bienestar y el rendimiento de los deportistas.

**PALABRAS CLAVES:** deportista; bienestar psicológico; salud mental; relaciones interpersonales

## The influence of attachment styles in competitive athletes: a PRISMA systematic review

**ABSTRACT:** A systematic literature review was conducted following PRISMA guidelines, with the aim of analyzing how attachment styles (anxious, secure, and avoidant) influence competitive athletes. The databases Web of Science, Scopus, Current Contents Connect, Medline, and SciELO were consulted, considering research published in Spanish and English between 2013 and January 28, 2025. After an exhaustive search, 16 studies that met the inclusion and exclusion criteria were selected. The results showed that most of

**María Valls-Barberá.** Psicóloga deportiva, Fundació Albinegra, Escuela Internacional de Doctorado de la Universidad Nacional de Educación a Distancia (EIDUNED), Castellón, España [ID 0000-0003-0633-9809](https://orcid.org/0000-0003-0633-9809)

**Alejandro Magallares.** Psicólogo, Departamento de Psicología Social y de las Organizaciones, Universidad Nacional de Educación a Distancia (UNED), Madrid, España [ID 0009-0009-1257-5390](https://orcid.org/0009-0009-1257-5390)

**Para citar este artículo:** Valls-Barberá, M. y Magallares, A. (2025). Influencia de los estilos de apego en el deportista de competición: una revisión sistemática PRISMA. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 10(1), Artículo e6. <https://doi.org/10.5093/rpadef2025a6>

Correspondencia: María Valls-Barberá. Email: [mvals29@alumno.uned.es](mailto:mvals29@alumno.uned.es)



Este es un artículo Open Access bajo la licencia <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

the studies had a cross-sectional design, with three exceptions that were longitudinal. The samples included athletes from various disciplines such as athletics and basketball. The most frequently used measurement tool was the Coach-Athlete Attachment Scale (CAAS). The selected articles were grouped into three thematic categories: (1) the relationship between attachment styles and the satisfaction of basic psychological needs (autonomy, competence, and relatedness); (2) the influence of attachment styles on the coach-athlete relational dynamic; and (3) the impact of attachment styles on athletes' physical and mental health. The findings highlighted the importance of secure attachment in various aspects of sports performance and athletes' psychological well-being. Secure attachment was positively associated with greater satisfaction of psychological needs, better quality of the relationship with the coach (considered a potential primary attachment figure in the sports context), and overall better athletic performance. In contrast, insecure attachment styles (anxious and avoidant) appeared to represent a risk factor for athlete well-being and performance. It is concluded that attachment theory emerges as a useful explanatory framework for understanding the intrapersonal and relational factors that influence athletes' well-being and performance.

**KEYWORDS:** athlete; psychological well-being; mental health; interpersonal relationships

## A influência dos estilos de apego em atletas de competição: uma revisão sistemática PRISMA

**RESUMO:** Foi realizada uma revisão sistemática da literatura, seguindo as diretrizes PRISMA, com o objetivo de analisar como os estilos de apego (ansioso, seguro e evitativo) influenciam os atletas de competição. As bases de dados Web of Science, Scopus, Current Contents Connect, Medline e SciELO foram consultadas, considerando pesquisas publicadas em espanhol e inglês no período de 2013 a 28 de janeiro de 2025. Após uma busca exaustiva, foram selecionados 16 estudos que atendiam aos critérios de inclusão e exclusão. Os resultados indicaram que a maioria dos estudos apresentava um desenho transversal, com três exceções de natureza longitudinal. As amostras incluíram atletas de diversas modalidades, como atletismo e basquete. O instrumento de medida mais utilizado foi a Coach-Athlete Attachment Scale (CAAS). Os artigos selecionados foram agrupados em três categorias temáticas: (1) a relação entre os estilos de apego e a satisfação das necessidades psicológicas básicas (autonomia, competência e relacionamento); (2) a influência dos estilos de apego na dinâmica relacional treinador-atleta; e (3) o impacto dos estilos de apego na saúde física e mental dos atletas. Os achados revelaram a importância do apego seguro em diversos aspectos do desempenho esportivo e do bem-estar psicológico dos atletas. O apego seguro mostrou-se positivamente relacionado com maior satisfação das necessidades psicológicas, melhor qualidade da relação com o treinador (considerado uma figura potencial de apego principal no contexto esportivo) e melhor desempenho esportivo de forma geral. Em contrapartida, os estilos de apego inseguros (ansioso e evitativo) pareceram representar um fator de risco para o bem-estar e o rendimento dos atletas. Conclui-se que a teoria do apego se consolida como um referencial explicativo útil para compreender os fatores intrapessoais e relacionais que influenciam o bem-estar e o desempenho esportivo.

**PALAVRAS-CHAVE:** atleta; bem-estar psicológico; saúde mental; relações interpessoais

Artículo recibido: 29/01/2025 | Artículo aceptado: 21/04/2025

La teoría del apego, formulada por John Bowlby entre 1969 y 1982, facilitó la comprensión sobre cómo las experiencias tempranas moldean los patrones emocionales y relacionales que acompaña a la persona a lo largo de la vida. Bowlby (1989) sostenía que las figuras de apego desempeñan un papel fundamental en el desarrollo humano, actuando como una base segura desde la cual el niño puede explorar su entorno con confianza, sabiendo que siempre encontrará cuidado y protección al regresar. Este vínculo no solo garantiza la seguridad física, sino que también responde a las necesidades emocionales del niño, creando una base segura en momentos de amenaza o incertidumbre.

El apego, según postuló Bowlby (1989), funciona como un sistema conductual diseñado para asegurar la supervivencia.

Ante cualquier señal de peligro o necesidad, el niño busca la proximidad de su figura de apego a través de conductas como el llanto o la búsqueda activa de cercanía, comportamientos que desaparecen una vez que el consuelo es proporcionado. A partir de estas interacciones repetidas, el niño comienza a formar lo que Bowlby denominó modelos internos de trabajo (MOI) o esquemas cognitivos que influyen en cómo percibe a los demás, a sí mismo y a las relaciones interpersonales. Estos esquemas actúan de guía para los vínculos a lo largo de la vida.

Mary Ainsworth (1978), llevó esta teoría a un terreno más empírico con el Procedimiento de la Situación Extraña. A través de esta metodología, identificó tres estilos de apego en la infancia: seguro, ansioso y evitativo. Cada uno de estos

estilos refleja cómo las respuestas de las figuras de apego —especialmente su sensibilidad o insensibilidad ante las necesidades del niño— condicionan la manera en que este enfrenta la separación y el reencuentro, estableciendo patrones que perduran en sus vínculos futuros.

El apego seguro se presenta como el ideal, marcado por la confianza en que los demás son confiables y estarán disponibles en momentos de necesidad. Los niños con este estilo muestran seguridad al buscar apoyo emocional y logran regular sus emociones de forma equilibrada. Por otro lado, los estilos inseguros representan respuestas adaptativas ante la falta de sensibilidad en las figuras de apego. En el estilo ansioso, el miedo al rechazo o al abandono lleva al niño a buscar una atención constante, acompañado de una dependencia excesiva hacia los demás. En cambio, el estilo evitativo surge de la percepción de que los demás no responderán a sus necesidades, lo que impulsa al niño a mostrarse autosuficiente y a reprimir sus emociones incluso en momentos de estrés (Mikulincer y Shaver, 2019).

Bowlby (1989) postuló que “desde la cuna hasta la tumba” (p.78) la persona es feliz cuando la vida está organizada a través de una base segura desde donde explorar el entorno. Por ello, la teoría del apego de Bowlby ha trascendido el estudio de la infancia, aplicándose también a la adolescencia (p.ej. Allen, 2008) y la adultez (p.ej. Bartholomew y Horowitz, 1991; Hazan y Shaver, 1987). En conjunto, las contribuciones de Bowlby (1969-1982) y Ainsworth et al., (1978) han supuesto un marco comprensivo para entender cómo las experiencias tempranas configuran patrones relacionales y emocionales que se extienden a lo largo de la vida. Esta perspectiva ha sido fundamental no solo en el ámbito del desarrollo infantil y las relaciones interpersonales, sino también en otros contextos como, la psicología del deporte y del ejercicio físico (Mikulincer y Shaver, 2012).

Davis y Carr (2024) recopilaron recientemente las investigaciones pioneras que han cimentado el marco teórico del apego como un enfoque válido dentro de la Psicología del Deporte y el Ejercicio Físico. En su revisión, destacan los trabajos de Forrest (2008), quien abordó la hiperactivación del sistema de apego en situaciones de estrés deportivo, como la competición; las contribuciones de Carr (2009a, 2009b) acerca de la relación entre los estilos de apego desarrollados en la infancia y la calidad de las amistades en contextos deportivos; y el reconocimiento del entrenador como una figura potencial de apego para los deportistas, según Davis y Jowett (2010). Asimismo, subrayan el desarrollo de instrumentos específicos para evaluar el apego en el ámbito deportivo, como la *Coach-Athlete Attachment Scale* (CAAS; Davis y Jowett, 2013). En conjunto, estos estudios han contribuido a que la investigación sobre el apego en el contexto

deportivo gane relevancia, al evidenciar su influencia en las dinámicas deportivas y en el bienestar de los deportistas (Davis y Carr, 2024).

Los principios formulados por Bowlby (1989) y Ainsworth et al. (1978) encontraron aplicación en el contexto deportivo, especialmente en el análisis de las relaciones interpersonales en este ámbito. Jowett (2003) subrayó la complejidad y relevancia del vínculo entrenador-deportista, señalando su impacto en el rendimiento, el bienestar y el desarrollo integral de los deportistas. En cuanto al bienestar subjetivo, se exploraron dimensiones como la vitalidad, la autoestima, el afecto positivo y negativo, y la depresión, dentro del marco de la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas —autonomía, competencia y relación— propuestas por la teoría de la autodeterminación (Deci y Ryan, 1985; Ryan y Deci, 2002). Investigaciones posteriores confirmaron que satisfacer estas necesidades estaba estrechamente relacionado con un mayor bienestar general, lo que enfatizó la importancia de crear entornos deportivos que atendieran estas dimensiones (Davis et al., 2021).

El estilo de apego también se ha estudiado como predictor clave de la salud física y psicológica de los deportistas de competición. Shanmugam et al. (2014) investigaron su relación con psicopatologías alimentarias, mientras que otros estudios examinaron su influencia en adicciones (Olave et al., 2021; Yilmaz y Özkan, 2022), la adherencia a tratamientos para lesiones (Myers y Capilouto, 2016) y la regulación emocional en deportes de riesgo (Bekaroglu y Bozo, 2017).

En conjunto, estas evidencias demostraron que los estilos de apego no solo influyeron en las relaciones diádicas, como la interacción entrenador-deportista, sino que también jugaron un papel crucial en el desarrollo psicológico, físico y social de los deportistas. Posicionando los estilos de apego como un marco teórico sólido para explorar cómo las experiencias tempranas moldean el funcionamiento integral del deportista. Las investigaciones no solo amplían el conocimiento teórico, sino que también proporcionan aplicaciones prácticas útiles para entrenadores, psicólogos deportivos y equipos técnicos, orientadas a fortalecer la salud integral del deportista desde una perspectiva relacional (Davis y Carr, 2024).

Explorar el apego en el contexto deportivo resulta fundamental, ya que las relaciones interpersonales que se desarrollan en este ámbito —especialmente la relación entre entrenador y deportista— constituyen vínculos significativos que pueden tener un profundo impacto en el bienestar psicológico, la regulación emocional y el rendimiento del deportista (Davis y Carr, 2024). Tal como plantearon Bowlby (1989) y Ainsworth et al. (1978), los modelos internos de trabajo

derivados de las experiencias tempranas de apego influyen en la manera en que las personas establecen relaciones, manejan el estrés y enfrentan los desafíos, aspectos que son especialmente relevantes en el deporte de competición. Por ello, el marco teórico del apego se presenta como una herramienta válida para profundizar en el análisis de variables antecedentes relacionadas con las características de personalidad de los deportistas, a través de la identificación de sus estilos de apego (Davis y Carr, 2024).

En base a lo expuesto, este manuscrito se planteó tres objetivos principales. En primer lugar, se planteó como objetivo recopilar estudios internacionales que hayan aplicado el marco teórico de Bowlby (1989) para examinar cómo influyen los estilos de apego en deportistas de competición. Asimismo, se buscó incentivar la aplicación de este enfoque en el ámbito español, donde, tras una revisión exhaustiva en las principales bases de datos, y aunque cabe la posibilidad de algún error, se ha identificado un vacío significativo en la literatura científica. En concreto, no se han encontrado trabajos desarrollados por autores españoles ni investigaciones que hayan utilizado muestras compuestas por deportistas españoles, con la única excepción de un estudio que incluyó a jugadores de vóley playa participantes en el campeonato mundial de 2018 (Caruzzo et al., 2021). El segundo objetivo fue analizar si la teoría del apego, aplicada al contexto deportivo, permite abordar cuestiones ampliamente estudiadas por la Psicología del Deporte y del Ejercicio. En este sentido, se pretendió evaluar el potencial del marco del apego para abordar temáticas relevantes como las relaciones interpersonales, la dinámica entrenador-deportista, el rendimiento deportivo o las lesiones (p. ej., García-Naveira, 2010).

Por último, el tercer objetivo fue explorar si los estilos de apego pueden actuar como predictores del desempeño y bienestar en los deportistas. Desde esta perspectiva, el apego seguro se entendió como un facilitador de relaciones interpersonales positivas, bienestar físico y psicológico, y un mejor rendimiento deportivo. Por el contrario, los estilos de apego inseguros fueron considerados como posibles obstáculos que limitan el desarrollo psicológico, físico, deportivo y relacional del competidor.

## Método

### Procedimiento de Búsqueda

La búsqueda sistemática se realizó en cinco bases de datos: Web Of Science, Scopus, Current Content Connect,

Medline y Scielo. Se utilizaron operadores booleanos para optimizar los resultados mediante los términos de búsqueda: "Attachment Theory" OR "Attachment Styles" AND "sport", idioma (castellano e inglés), tipo de publicación (artículos de investigación), contenido del registro (título, autor, fuente y resumen) y rango temporal (publicaciones entre 2013-2025, desde la publicación de la CAAS como primer instrumento de medida de los estilos de apego en el ámbito deportivo hasta la actualidad).

El resultado inicial de la búsqueda identificó 448 artículos en las bases de datos mencionadas, adicionalmente, se incorporó manualmente un artículo sugerido por ResearchGate e indexado en la base de datos Pubmed que cumplía con los criterios de inclusión que demandábamos, resultando en un total de 449 registros. Los artículos identificados fueron gestionados mediante la herramienta Zotero para facilitar la organización y el análisis.

En el proceso de depuración de registros, se eliminaron 206 artículos duplicados, quedando 242 registros únicos para análisis, que fueron sujetos a los siguientes criterios de inclusión y exclusión.

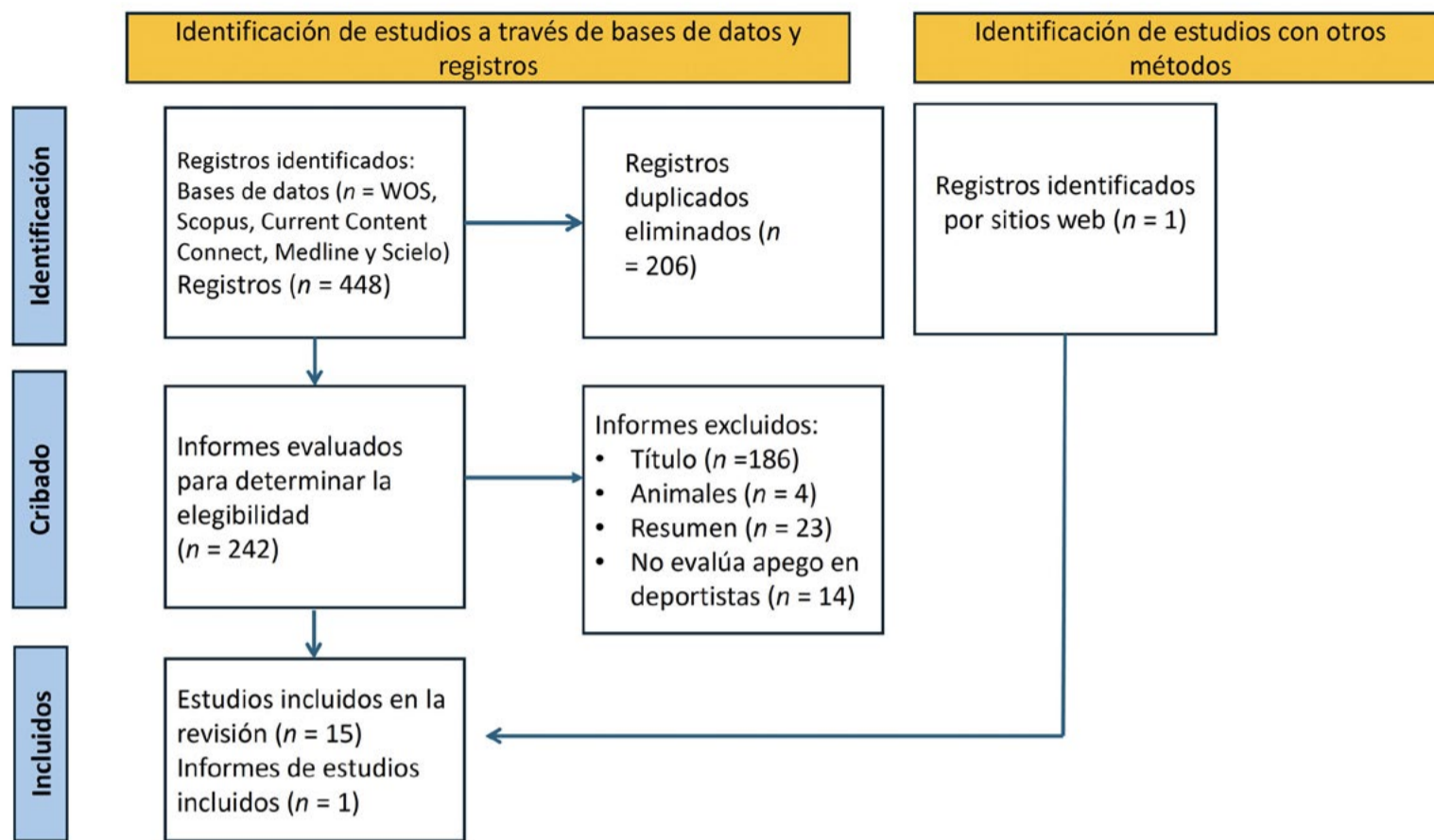
Entre los criterios de inclusión, se consideraron aquellos artículos publicados entre el 1 de enero de 2013 y el 28 de enero de 2025. Además, se aceptaron únicamente publicaciones redactadas en idioma inglés o castellano. Los estudios seleccionados debían ser investigaciones empíricas, que utilizaran instrumentos validados para medir los estilos de apego y, al menos, una variable relacionada con el ámbito deportivo. Asimismo, se requirió que la muestra estuviese compuesta por deportistas de competición, ya sea a nivel de clubes o universitario.

En cuanto a los criterios de exclusión, se descartaron aquellos estudios que abordaran medidas de apego animal, como es el caso de la hípica. También se excluyeron investigaciones centradas en el apego hacia marcas, el turismo deportivo, eventos o seguidores del deporte. Se eliminaron los artículos que evaluaban la relación entrenador-deportista exclusivamente desde la perspectiva de su calidad —por ejemplo, a través del cuestionario CART-Q— sin profundizar en los estilos de apego. De igual forma, se excluyeron estudios que analizaran únicamente los estilos de apego en entrenadores, así como aquellos que se centraran en muestras pertenecientes a deportes escolares o juveniles.

La selección final de la muestra se realizó a través de la lectura de títulos y resúmenes, y finalmente fueron seleccionados 16 artículos que cumplían con todos los criterios de inclusión (ver Figura 1).

Además, con el objetivo de asegurar la máxima coherencia en el análisis de los resultados, se llevó a cabo una

Figura 1. Diagrama del Procedimiento para la Búsqueda PRISMA



Nota. Page et al. (2021).

Figura 2. Evaluación Crítica Cualitativa de la Calidad Metodológica de los Estudios

|                         | Claridad del Planteamiento del Problema | Diseño del Estudio | Selección de la Muestra | Instrumentos de Medición | Procedimientos | Análisis de Datos | Consideración de Sesgos y Limitaciones | Transparencia y Reproducibilidad |
|-------------------------|---|--------------------|-------------------------|--------------------------|----------------|-------------------|--|----------------------------------|
| Xin et al. (2024)       | ●                                       | ●                  | ●                       | ●                        | ●              | ●                 | ●                                      | ●                                |
| Felton y Jowett (2017)  | ●                                       | ●                  | ●                       | ●                        | ●              | ●                 | ●                                      | ●                                |
| Davis et al. (2013)     | ●                                       | ●                  | ●                       | ●                        | ●              | ●                 | ●                                      | ●                                |
| Andres et al. (2014)    | ●                                       | ●                  | ●                       | ●                        | ●              | ●                 | ●                                      | ●                                |
| Felton y Jowett (2013a) | ●                                       | ●                  | ●                       | ●                        | ●              | ●                 | ●                                      | ●                                |
| Davis y Jowett (2013)   | ●                                       | ●                  | ●                       | ●                        | ●              | ●                 | ●                                      | ●                                |
| Peng et al. (2020)      | ●                                       | ●                  | ●                       | ●                        | ●              | ●                 | ●                                      | ●                                |
| Dizdari y Seiler (2020) | ●                                       | ●                  | ●                       | ●                        | ●              | ●                 | ●                                      | ●                                |
| Shanmugam et al. (2014) | ●                                       | ●                  | ●                       | ●                        | ●              | ●                 | ●                                      | ●                                |
| Davis et al., (2023)    | ●                                       | ●                  | ●                       | ●                        | ●              | ●                 | ●                                      | ●                                |
| Davis et al., (2021)    | ●                                       | ●                  | ●                       | ●                        | ●              | ●                 | ●                                      | ●                                |
| Felton y Jowett (2015)  | ●                                       | ●                  | ●                       | ●                        | ●              | ●                 | ●                                      | ●                                |
| Felton y Jowett (2013b) | ●                                       | ●                  | ●                       | ●                        | ●              | ●                 | ●                                      | ●                                |
| Milroy et al., (2018)   | ●                                       | ●                  | ●                       | ●                        | ●              | ●                 | ●                                      | ●                                |
| Davis y Jowett (2014)   | ●                                       | ●                  | ●                       | ●                        | ●              | ●                 | ●                                      | ●                                |
| Carruzo et al., (2021)  | ●                                       | ●                  | ●                       | ●                        | ●              | ●                 | ●                                      | ●                                |

**Leyenda** ● Alta Calidad ● Calidad ● Aceptable

evaluación crítica cualitativa de los estudios incluidos en la revisión, considerando criterios fundamentales como la claridad del planteamiento del problema, el diseño del estudio, la selección de la muestra, los instrumentos de medición, los procedimientos, el análisis de datos, la consideración de sesgos y limitaciones, así como la transparencia y reproducibilidad (ver Figura 2), así como los criterios seguidos para valorar la calidad. Posteriormente, se verificó que dicha evaluación contemplara los principales ítems propuestos por la herramienta del Joanna Briggs Institute (JBI; Moola et al., 2020) en cinco áreas clave: muestra, instrumentos, análisis estadísticos, resultados y limitaciones reportadas.

## Muestra

El tamaño total de la muestra fue de 3,520 deportistas (Hombres = 1,742, Mujeres = 1,778), con un rango de edad comprendido entre los 11 y los 46 años. Los estudios recogen un amplio abanico de deportes, tanto individuales (atletismo, bádminton, artes marciales, triatlón, natación, gimnasia, tenis, patinaje sobre hielo, salto de pértiga, esquí, lucha libre, campo a través, golf, ciclismo) como colectivos (fútbol, hockey, rugby, baloncesto, cricket, voleibol, hockey sobre hielo, fútbol sala, hockey sobre césped, fútbol americano, lacrosse, floorball) practicados en distintos niveles competitivos (club universitario, regional, nacional e internacional). Además, en

**Tabla 1. País, autores, instrumentos de medida de estilo de apego y variables psicológicas de estudio asociadas**

| País        | Numero de estudios | Autores                 | Instrumento de Apego | Variable deportiva estudiada   |
|-------------|--------------------|-------------------------|----------------------|--|
| Reino Unido | N = 8              | Felton y Jowett (2013a) | ECR-S                | Satisfacción de necesidades psicológicas básicas, índices de bienestar y desempeño |
|             |                    | Davis y Jowett (2013)   | CAAS                 | Satisfacción con la relación entrenador-deportista                                 |
|             |                    | Felton y Jowett (2013b) | ECR-S                | Satisfacción de necesidades psicológicas básicas y Apoyo social del entrenador     |
|             |                    | Davis et al. (2013)     | ECR                  | Calidad de la relación entrenador-deportista                                       |
|             |                    | Felton y Jowett (2015)  | CAAS                 | Necesidades psicológicas básicas, índices de bienestar y desempeño                 |
|             |                    | Davis y Jowett (2014)   | CAAS                 | Calidad de la relación   |
|             |                    | Shanmugam et al. (2014) | ECR                  | Trastornos alimenticios y calidad de la relación entrenador-deportista             |
|             |                    | Felton y Jowett (2017)  | ECR-S                | Necesidades psicológicas básicas, bienestar y desempeño                            |
| Suecia      | N = 2              | Davis et al. (2021)     | CAAS                 | Necesidades psicológicas básicas y prosperidad deportiva                           |
|             |                    | Davis et al. (2023)     | CAAS                 | Calidad y estrategias comunicativas de mantenimiento de la relación                |
| Francia     | N = 1              | Andres et al. (2014)    | IPPA                 | Consumo de alcohol y regulación emocional  |
| Suiza       | N = 1              | Dizardi y Seiler (2020) | ASQ                  | Redes relacionales dentro del equipo   |
| EE.UU.      | N = 1              | Milroy et al. (2018)    | CAAS                 | Notificación de conmociones cerebrales   |
| Brasil      | N = 1              | Caruzzo et al. (2021)   | CAAS                 | Fortaleza mental y liderazgo   |
| China       | N = 2              | Peng et al. (2020)      | CAAS                 | Apoyo social del entrenador e índices de bienestar                                 |
|             |                    | Xin et al. (2024)       | CAAS                 | Burnout y estrategias emocionales (reevaluación cognitiva y supresión emocional)   |

*Nota.* CAAS = Coach–Athlete Attachment Scale (Davis y Jowett, 2013); ECR-S = The Experiences in Close Relationships - Short version (Wei et al., 2007); ECR = Experiences in Close Relationships (Brennan et al., 1998); ASQ = Attachment Style Questionnaire (Feeney et al., 1994); IPPA = The Inventory of Parent and Peer Attachment (Armsden y Greenberg, 1987).

la Tabla 1, se detalla el país de origen de los estudios, así como el instrumento de apego utilizado en cada estudio y la variable deportiva analizada en asociación con el apego.

## Resultados

Los resultados de esta revisión sistemática, basada en 16 estudios entre los años 2013 y el 28 de enero de 2025, destacaron la influencia de los estilos de apego (seguro, ansioso y evitativo) en el contexto deportivo. Pudiendo agruparse los estudios finales (ver Tabla 2 en Anexo 1) en tres clústeres de resultados: (1) Influencia de los estilos de apego en la satisfacción de necesidades psicológicas básicas y bienestar del deportista; (2) Contextos relacionales específicos en el deporte desde la perspectiva de los estilos apego; (3) Impacto de los estilos de apego en la salud física y psicológica del competidor.

### Influencia de los Estilos de Apego en la Satisfacción de Necesidades Psicológicas Básicas (Autonomía, Competencia y Relación)

Los deportistas con estilo de apego seguro mostraron mayores niveles de satisfacción en las tres necesidades básicas, lo cual favoreció su bienestar psicológico y su rendimiento deportivo (Felton y Jowett, 2013a, 2015; Davis et al., 2021). El apego seguro se asoció con mayores niveles de satisfacción de las necesidades psicológicas básicas de autonomía, competencia y relación, promoviendo el bienestar psicológico (vitalidad, autoestima) y el rendimiento deportivo (Felton y Jowett, 2017; Davis et al., 2021).

Los estilos inseguros (ansioso y evitativo) mostraron mayor frustración de necesidades, con efectos negativos en el bienestar (mayor depresión y afecto negativo) y el desempeño (Felton y Jowett, 2015). Concretamente, el estilo de apego evitativo se asoció negativamente con la satisfacción de estas necesidades, particularmente en el ámbito relacional (Felton y Jowett, 2017). Mientras que los deportistas con estilo ansioso reportaron dificultades para satisfacer necesidades de autonomía, competencia y relación en el contexto deportivo, debiendo ser satisfechas en el contexto parental (Felton y Jowett, 2013b).

### Contextos Relacionales Específicos en el Deporte

En el contexto relacional entrenador-deportista, un vínculo seguro predijo positivamente la calidad de la relación, con mayor apoyo, profundidad y menor conflicto interpersonal

(Davis y Jowett, 2014). Mejorando la satisfacción con la relación y el bienestar subjetivo del competidor, mediado por el apoyo percibido del entrenador y la autoestima (Peng et al., 2020). También facilitó la comunicación efectiva mediante las estrategias COMPASS (acrónimo formado por la inicial en inglés de las estrategias comunicativas; Conflict Management, Openness, Motivation, Positivity, Aperture, Support, Social Networks) propuestas por Rhind y Jowett (2010) y fomentó la confianza hacia el entrenador (Davis et al., 2023).

El estilo ansioso actuó como predictor negativo de la satisfacción con la relación y el bienestar subjetivo del deportista (Davis y Jowett, 2013; Peng et al., 2020), impactando negativamente en la autoestima y el apoyo percibido y afectando el bienestar general (Peng et al., 2020).

El estilo evitativo predijo insatisfacción con la relación debido a la distancia emocional y menor percepción de apoyo, por lo que también se produjeron un menor número de conflictos interpersonales (Davis y Jowett, 2014). Además, impactó negativamente en el bienestar del deportista, mediado por una menor autoestima y apoyo percibido (Peng et al., 2020).

Mientras que, en el contexto relacional de equipo, el estilo de apego seguro se asoció a posiciones de centralidad (popularidad) en redes relacionales como amistad, confianza y colaboración, reflejando popularidad y liderazgo. Mientras que el estilo ansioso se relacionó con baja centralidad en redes de confianza y amistad, ocupando posiciones periféricas en redes de colaboración (Dizdari y Seiler, 2020) y el evitativo a mayor participación en redes de contacto superficial (Dizdari y Seiler, 2020).

### Apego y Salud/Psicopatología del Deportista

El estilo de apego seguro actuó como promotor de conductas saludables y fue un predictor significativo en la búsqueda de ayuda, como la notificación de conmociones cerebrales ya que los deportistas con un vínculo seguro entrenador-deportista tuvieron mayores probabilidades de informar síntomas de conmoción cerebral (Milroy et al., 2018). Además, no se encontró evidencia concluyente que relacione el apego seguro con la psicopatología en el deporte (Shanmugam et al., 2014). Respecto del burnout la reevaluación cognitiva como estrategia emocional adaptativa benefició a los competidores con estilo de apego seguro, presentando una correlación negativa entre el síndrome de agotamiento y la estrategia de reevaluación cognitiva (Xin et al., 2024).

Los estilos ansioso y evitativo no fueron predictores significativos en la notificación de síntomas de conmoción cerebral (Milroy et al., 2018). Respecto del consumo de alcohol

en deportistas, el apego inseguro hacia la madre se asoció con un mayor consumo de alcohol, mediado por baja escrupulosidad y alexitimia (Andres et al., 2014). Además, el conflicto en la relación entrenador-deportista fue el único predictor significativo de trastornos alimenticios, indicando que los competidores perciben al entrenador como una figura de apego primaria en el contexto deportivo (Shanmugam et al., 2014). Respecto del burnout, la estrategia de regulación emocional desadaptativa supresión emocional correlacionó positivamente con el síndrome de agotamiento en deportistas con estilo evitativo, no encontrándose correlación con el estilo inseguro ansioso (Xin et al., 2024).

### Otras Variables de Estudio

Los deportistas con apego seguro hacia su entrenador mostraron mayores puntuaciones en fortaleza mental. Esta asociación no estuvo mediada por los estilos de liderazgo del entrenador, indicando una influencia directa del vínculo seguro (Caruzzo et al., 2021). Para deportistas con apego ansioso o evitativo, el estilo de liderazgo autocrático (directivo) pareció ser más efectivo en el desarrollo de su fortaleza mental, mientras que un liderazgo más orientado a la enseñanza e instrucción pudo ser contraproducente. Por lo que un enfoque directivo moderado con competidores inseguros puede potenciar su fortaleza mental (Caruzzo et al., 2021).

### Discusión

En relación con los objetivos de esta revisión y basándonos en los resultados obtenidos, este trabajo constituye una recopilación de los principales estudios publicados a nivel internacional desde el 1 de enero de 2013 hasta el 28 de enero de 2025, sintetizando los estudios existentes sobre la influencia de los estilos de apego en los deportistas de competición. Asimismo, esta revisión pretende servir como un aliciente para promover el marco teórico del apego en el contexto aplicado de la psicología del deporte, ya que no se han encontrado investigaciones previas que aborden esta temática en profundidad en muestras de deportistas españoles o publicaciones por autores españoles, lo que pone de manifiesto un vacío en la literatura científica actual, a excepción del estudio de Caruzzo et al., (2021) donde incluye una muestra mínima de jugadores de voley playa españoles.

Los hallazgos de esta revisión subrayan además la relevancia de estudiar los estilos de apego como un componente clave para comprender al deportista desde un enfoque sistémico. Como variable antecedente de la personalidad, el

estilo de apego influye en cómo los deportistas establecen vínculos emocionales con su entorno, exploran nuevos escenarios y enfrentan desafíos propios del deporte de competición (Mårs et al., 2024).

En relación con el segundo objetivo de la revisión, los hallazgos obtenidos ponen de manifiesto que el estudio de los estilos de apego en el contexto deportivo, puede dar respuesta mínimo a nivel correlacional, a diferentes variables de interés en el ámbito de la psicología del deporte aplicada, como la relación entrenador-deportista o las interacciones relacionales dentro del deporte (p.ej. García-Naveira, 2010). En este sentido, los resultados indican que el apego seguro parece actuar como un factor relevante en el bienestar de los deportistas, influyendo positivamente en una mayor calidad de la relación entrenador-deportista o como factor protector del agotamiento psicológico debido al uso adecuado de estrategias de regulación emocional propias de este tipo de vínculo.

Por ejemplo, la relación en la díada entrenador-deportista resulta significativamente más satisfactoria y productiva cuando el competidor presenta un estilo de apego seguro. Este tipo de vinculación no solo contribuye al desarrollo personal del deportista, sino que también se traduce en un rendimiento superior y en mayores niveles de bienestar general (Davis et al., 2021; Peng et al., 2020). Además, los deportistas con apego seguro muestran una mayor capacidad para buscar apoyo en momentos de necesidad, lo que, junto con una regulación emocional más efectiva, les permite afrontar retos y prevenir lesiones físicas de manera más eficiente. En caso de sufrirlas, también exhiben una mejor adaptación y recuperación (Milroy et al., 2018; Olave et al., 2021; Yılmaz y Özkan, 2022).

Lo mismo ocurre con el burnout, ya que los deportistas con estilos de apego seguros tienden a utilizar estrategias de regulación emocional más adaptativas, como la reevaluación cognitiva. Esta capacidad les permite experimentar emociones como la frustración tras un mal desempeño en competición, reinterpretándola como una oportunidad de aprendizaje o como un nuevo reto. Esta perspectiva reduce el riesgo de agotamiento psicológico y, en los casos más graves, puede incluso prevenir el abandono deportivo (Xin et al., 2024). En estudios similares, se ha observado que, a medida que aumenta la fortaleza mental, los efectos positivos del vínculo seguro entre entrenador y competidor sobre el desarrollo y el compromiso deportivo se amplifican, mientras que los efectos del agotamiento se atenúan. Así, el compromiso deportivo —que depende tanto de factores internos como la fortaleza mental, como de factores externos como la calidad de la relación con el entrenador— se ve reforzado por la presencia de un apego seguro en la díada

entrenador-deportista. Esta combinación favorece una mayor prosperidad deportiva en términos de rendimiento y una reducción de los síntomas de agotamiento, un hallazgo especialmente relevante dada la constante exposición de los deportistas a desafíos y presiones (Dai et al., 2025).

Respecto de la psicopatología, aunque el estudio sobre desórdenes alimentarios en deportistas incluido en esta revisión no encontró una relación directa entre los estilos de apego y la presencia de psicopatología, investigaciones previas han señalado que los deportistas con un estilo de apego seguro presentan tasas más bajas de problemas psicológicos, incluidos los trastornos de la conducta alimentaria (Shanmugam et al., 2011, 2012). Este efecto protector del apego seguro parece estar asociado, por un lado, con un entorno familiar saludable, caracterizado por una comunicación fluida, la capacidad para resolver conflictos y la ausencia de patrones de sobreprotección, factores que favorecen el bienestar psicológico del deportista (Marí-Sanchis et al., 2022). Por otro lado, los deportistas con un apego seguro tienden a disfrutar de relaciones interpersonales más positivas y de una mayor autoestima, lo cual se refleja en la adopción de hábitos alimenticios más saludables (Shanmugam et al., 2011).

Otro aspecto relevante identificado es el impacto del apego seguro en las habilidades comunicativas. Los deportistas con este estilo disponen de estrategias más efectivas para manejar conflictos, expresar sus emociones y mantener relaciones sociales de calidad. Estas habilidades no solo favorecen el clima deportivo, sino que también potencian la cohesión grupal y las dinámicas interpersonales positivas (Davis et al., 2023). Por ejemplo, estos deportistas tienden a experimentar una mayor disponibilidad emocional por parte de sus entrenadores y una comunicación más sensible y contingente, lo que refuerza su sentido de competencia y autonomía. Además, se ha observado que los deportistas con un vínculo seguro pueden expresar sus pensamientos y emociones con mayor claridad y confianza, lo cual facilita un clima de confianza mutua y cooperación. Esta dinámica comunicativa, caracterizada por la reciprocidad y la validación emocional, no solo fortalece la relación interpersonal en la díada entrenador-atleta, sino que también actúa como un recurso protector frente al estrés competitivo, promoviendo el bienestar y el rendimiento deportivo (Davis et al., 2021).

Por otro lado, el apego seguro también se refleja en la calidad y extensión de las redes relacionales. Los deportistas con este estilo establecen vínculos de mayor confianza con compañeros, entrenadores y el cuerpo técnico, lo que contribuye a generar un ambiente deportivo más saludable y a fortalecer la percepción de apoyo social (Diaconu-Gherasim y Duca, 2018; Dizdari y Seiler, 2020; Yilmaz y Özkan, 2022).

En relación con el tercer objetivo planteado, los estilos de apego se destacan como características de personalidad del deportista que correlacionan con mejores tasas de calidad relacional, bienestar y la salud física en el contexto deportivo. En particular, los deportistas con apego seguro reportan relaciones más positivas gracias a su seguridad emocional y disposición para involucrarse en interacciones recíprocas y gratificantes (Davis y Carr, 2024). Una relación entrenador-deportista positiva y sana está asociada con un mayor rendimiento deportivo, el desarrollo integral del competidor tanto a nivel profesional como personal, mayores niveles de autoestima, motivación intrínseca, bienestar psicológico y disfrute del deporte, tanto a nivel individual como grupal (Malavé et al., 2024).

Asimismo, el apego seguro parece relacionarse con mejores índices de bienestar físico (e.g. lesiones) y psicológico (vitalidad, autoestima, autoconcepto, rendimiento o afecto), ya que los deportistas con este estilo suelen satisfacer necesidades psicológicas básicas como autonomía, competencia y relación, debido a la mayor percepción de apoyo social, lo que meta analíticamente se ha demostrado que es clave para la satisfacción de las necesidades de competencia, autonomía y relación, contribuye a su bienestar general, que abarca tanto dimensiones físicas como emocionales (Slemp et al., 2024). Su seguridad en sí mismos y en los demás les permite afrontar las demandas del entorno deportivo con estrategias adaptativas, promoviendo su salud integral, adoptando conductas proactivas y saludables, como confiar en otros, buscar apoyo cuando lo necesitan y mantener hábitos que favorecen su equilibrio físico y mental, previniendo por ejemplo el síndrome de burnout que puede incluso conducir a la retirada deportiva (Olave et al., 2021; Xin et al., 2024; Yilmaz y Özkan, 2022).

Por el contrario, los estilos de apego inseguros ya sean evitativos o ansiosos, se relacionan con peores indicadores en calidad relacional, rendimiento y bienestar físico y psicológico. Los deportistas con apego evitativo tienden a ser desconfiados, excesivamente autónomos y reacios a buscar apoyo, por su parte, aquellos con apego ansioso suelen ser hipervigilantes, dependientes y preocupados por el rechazo o abandono, lo que genera tensiones en sus relaciones interpersonales al demandar atención constante lo que dificulta las interacciones interpersonales y perjudica la relación entrenador-competidor, clave en el desarrollo deportivo. Estos estilos inseguros limitan la formación de relaciones de calidad debido a la desconfianza (en el caso del evitativo) o la constante insatisfacción emocional (en el caso del ansioso), afectando negativamente el rendimiento, la motivación y la capacidad de disfrutar del deporte (Shanmuganathan-Felton et al., 2022).

Además, los estilos de apego inseguros correlacionan positivamente con la frustración de la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas, lo que repercute negativamente en el bienestar general, incluyendo vitalidad, autoestima, afecto positivo y desempeño deportivo. Los modelos internos de trabajo propios del apego evitativo o ansioso predisponen a relaciones superficiales o tensas, limitando tanto el desarrollo personal como el deportivo, lo que provoca que no perciban el necesario apoyo social (Davis et al., 2021). Siendo los apoyos interpersonales para la autonomía, la competencia y la relación esenciales para alcanzar un óptimo desempeño y bienestar en los deportistas, lo que explica la frustración de las necesidades psicológicas en estos estilos (Slemp et al., 2024).

En términos de salud física, los deportistas con apego evitativo suelen percibir menos apoyo emocional y presentan menor satisfacción en sus relaciones, lo que afecta su bienestar físico y mental al evitar pedir ayuda ante problemas como lesiones. Por su parte, los deportistas con apego ansioso, a pesar de buscar atención, enfrentan dificultades para sentirse satisfechos, lo que incrementa su vulnerabilidad al estrés y dificulta la regulación emocional. Estas limitaciones pueden predisponerlos a asumir riesgos físicos y desarrollar patologías asociadas a una inadecuada gestión emocional, como por ejemplo a través de la supresión emocional en el burnout (Olave et al., 2021; Davis et al., 2021; Xin et al., 2024).

Sin embargo, un entorno deportivo sensible y comprensivo puede mitigar los efectos negativos de los estilos de apego inseguros. Los entrenadores, a través de estrategias que fomenten la autonomía, competencia y relación, pueden contribuir a un clima deportivo positivo que promueva el bienestar y la funcionalidad relacional de estos deportistas (Vasconcellos et al., 2020).

Para concluir, aunque esta revisión no ha abordado directamente la implicación y la importancia de los padres en la vida del deportista, estudios recientes han analizado este tema desde la perspectiva del apego. Siendo las figuras paternas las más importantes para la creación de los esquemas cognitivos o MOI que determinan a lo largo del ciclo vital como entiende una persona las relaciones y como se desenvuelve en ellas tal y como se detalla en el marco teórico de este manuscrito. Respecto de los deportistas, se ha observado que, a lo largo de su carrera competitiva, los deportistas valoran que sus padres sigan siendo una base segura también en el contexto deportivo. Durante las competiciones, los deportistas aprecian la presencia física de sus padres, así como su disponibilidad para brindar apoyo, responder de manera adecuada y fomentar el desarrollo de representaciones mentales positivas. Esta disponibilidad se

traduce en una valoración positiva de la participación deportiva, en el refuerzo de la motivación y en la recompensa a la perseverancia en el deporte (Mårs et al., 2024).

## Aplicaciones Prácticas

A partir de los resultados obtenidos en los 16 estudios analizados, se proponen diversas recomendaciones y aplicaciones prácticas para potenciar el desarrollo integral y el bienestar de los deportistas desde la perspectiva de los estilos de apego.

En primer lugar, es fundamental implementar intervenciones psicológicas individualizadas. Los entrenadores y psicólogos deportivos pueden evaluar los estilos de apego de los deportistas mediante herramientas validadas, como la Coach-Athlete Attachment Scale (CAAS). Esta evaluación permite identificar patrones de apego inseguro y diseñar estrategias específicas para fomentar un apego más seguro, fortaleciendo las relaciones interpersonales y promoviendo un entorno más funcional. Realizar estas evaluaciones al inicio de la temporada o al establecer una nueva relación entrenador-deportista puede ser clave para comprender cómo los estilos de apego influyen en la dinámica interpersonal y el desempeño deportivo. Además, proporcionan información a los entrenadores sobre las características relacionales asociadas a cada estilo de apego lo que puede mejorar significativamente su capacidad para manejar estas dinámicas de manera efectiva.

Otro aspecto relevante es la capacitación de los entrenadores en competencias relacionales. Dado su papel como potenciales figuras de apego para los deportistas tal y como han señalado diferentes autores (p.ej. Davis y Jowett, 2010; Mikulincer y Shaver, 2008), es crucial que los entrenadores reciban formación en habilidades de comunicación y regulación emocional. Programas como el modelo COMPASS (Rhind y Jowett, 2010) resultan útiles, ya que incluyen estrategias como la gestión de conflictos, el apoyo y la creación de redes sociales sólidas.

Asimismo, es importante la prevención de problemas de salud mental y conductas de riesgo.

La ausencia de una asociación entre apego inseguro y la notificación de conmociones cerebrales al entrenador (Milyoy et al., 2018) o la falta de adherencia al tratamiento subraya la necesidad de programas psicoeducativos dirigidos a abordar estas cuestiones, especialmente en contextos de alto rendimiento. Por ejemplo, Myers y Capilouto (2016) propusieron un modelo de adherencia al tratamiento basado en los estilos de apego, que establece pautas específicas para tratar a los deportistas según su perfil de apego. Este

enfoque puede ser de gran utilidad para los equipos médicos y fisioterapéuticos al trabajar con deportistas en procesos de recuperación.

Finalmente, se plantea la optimización del rendimiento deportivo y el bienestar integrando la teoría del apego con otros marcos conceptuales, como la teoría de la autodeterminación (Ryan y Deci, 2002). Esta integración permite crear entornos deportivos que satisfagan las necesidades psicológicas básicas de los deportistas: competencia, autonomía y relación. La satisfacción de estas necesidades no solo mejora el bienestar general del deportista, sino que también favorece un mayor rendimiento y una mayor estabilidad emocional.

En conjunto, estas recomendaciones conforman un marco práctico dirigido a entrenadores, psicólogos deportivos y equipos técnicos, con el propósito de fortalecer la salud integral del competidor desde una perspectiva relacional y contextual. En este sentido, resulta fundamental fomentar que el deportista disponga de una base segura en el ámbito deportivo, desde la cual pueda crecer y desarrollarse plenamente en su práctica. Solo a través de una figura de confianza, que le brinde la certeza de estar disponible en momentos de necesidad emocional y funcione como un refugio seguro, se establece y fortalece el apego seguro (Mårs et al., 2024).

Por ello, es esencial trabajar y consolidar aspectos clave como la lealtad, la confianza, el compromiso, el entendimiento mutuo y el mantenimiento de una relación de calidad dentro de la díada entrenador-deportista (Davis y Jowett, 2013). Estos elementos deben cultivarse progresivamente y de manera natural, sin imposiciones, mediante encuentros informales, la creación de espacios donde se puedan tratar tanto temas deportivos como extradeportivos, y el fomento de entornos seguros y de confianza para ambos miembros de la díada.

Todo este proceso debe partir de una evaluación previa del estilo de apego del deportista. Por ejemplo, un atleta con un estilo de apego ansioso puede sentirse valorado al recibir atención, pero probablemente requerirá muestras constantes de afecto y cercanía, lo cual hace necesario establecer estos encuentros con límites claros. En cambio, un deportista con un estilo evitativo podría interpretar estos acercamientos como una invasión de su espacio personal, dado que suele mostrar desconfianza y preferencia por mantener cierta distancia emocional con los demás.

### Líneas de Investigación Futuras

Para comprender de manera más integral el funcionamiento relacional dentro de la díada entrenador-deportista,

resulta necesario ampliar el enfoque de estudio hacia los estilos de apego de ambos miembros de la relación. La salud y el bienestar del entrenador influyen significativamente en la relación interpersonal y en el rendimiento deportivo del competidor o equipo (Davis et al., 2023; Olusoga et al., 2019). Por ello, investigaciones diádicas que analicen conjuntamente los estilos de apego del entrenador y del deportista podrían ofrecer una perspectiva más profunda sobre las dinámicas interpersonales que sustentan esta relación.

Asimismo, se subraya la importancia de realizar estudios en contextos deportivos reales, como entrenamientos, competiciones o procesos de rehabilitación tras lesiones. Este enfoque permitiría identificar las situaciones en las que se activa el sistema conductual de apego del deportista y desarrollar estrategias para que los entrenadores actúen como bases seguras. Comprender en qué escenarios los deportistas necesitan sostén emocional no solo contribuiría a su bienestar psicológico, sino que también facilitaría la creación de herramientas prácticas para mejorar su rendimiento y estabilidad emocional en momentos críticos.

Finalmente, se destaca la necesidad de diseñar nuevos instrumentos de medición adaptados al ámbito deportivo. Hasta ahora, la CAAS es la única herramienta validada para evaluar estilos de apego en esta relación. La creación de escalas y métodos específicos permitiría capturar con mayor precisión las complejidades del apego en contextos deportivos y evaluar su impacto en diferentes niveles relacionales.

Estas propuestas ofrecen un marco prometedor para avanzar en la investigación aplicada al deporte, integrando perspectivas relacionales, contextuales y psicológicas que potencien tanto el desarrollo del competidor como la relación entrenador-deportista.

### Limitaciones

Esta revisión presenta varias limitaciones que merecen ser destacadas. En primer lugar, los criterios de exclusión aplicados, como el idioma y el año de publicación, representan una restricción significativa. Es probable que estos criterios hayan dejado fuera estudios valiosos que podrían haber proporcionado información adicional sobre la influencia de los estilos de apego. Sin embargo, cabe señalar que trabajos anteriores a la publicación de la CAAS, aunque relevantes, presentaban limitaciones metodológicas. Por un lado, evaluaban los estilos de apego con instrumentos generales, no específicamente diseñados para la población diana de deportistas. Por otro lado, cuestionarios de medida del apego adulto como el Experiences in Close Relationships (ECR; Brennan et al., 1998) no medían directamente el estilo de

apego seguro, sino que lo inferían a partir de puntuaciones bajas en las dimensiones inseguras.

Una segunda limitación importante radica en que la mayoría de los estudios incluidos en esta revisión son de naturaleza transversal. Esto significa que los resultados obtenidos únicamente reflejan la validez de los hallazgos en un momento temporal específico, sin ofrecer evidencia longitudinal que permita observar cómo evolucionan las dinámicas de apego a lo largo del tiempo. No obstante, dado que los estilos de apego son relativamente estables (Opie et al., 2021), es razonable asumir que los hallazgos encontrados no deberían variar drásticamente en contextos temporales diferentes. A su vez, los diseños transversales, no permiten establecer una causalidad entre las variables, por lo que no se puede afirmar que el estilo de apego sea la causa de una mayor calidad relación-deportista, de conductas promotoras de salud o de bienestar subjetivo del deportista, por lo que hay que ser cauteloso con los resultados e interpretar que efectivamente el estilo de apego seguro correlaciona positivamente de forma favorable con diferentes variables deportivas (calidad relación-deportista, de conductas promotoras de salud o de bienestar subjetivo del deportista), mientras que los estilos inseguros parecen representar un handicap para la satisfacción de las variables mencionadas en este estudio. Aunque en esta revisión se ha realizado una evaluación crítica cualitativa de los estudios incluidos, sería necesario llevar a cabo una evaluación cuantitativa mediante un metaanálisis. Este análisis permitiría estimar con mayor precisión el tamaño del efecto de la influencia de los estilos de apego.

Una tercera limitación importante es la falta de diversidad cultural en la muestra de los estudios, ya que los participantes provienen principalmente de países como Reino Unido, Suecia, Suiza, China, Francia y Estados Unidos. Esto limita la capacidad de generalizar los resultados a otras culturas. Sin embargo, en cuanto a la representatividad de género, la muestra es equilibrada, con un 54.7% de mujeres y un 45.3% de hombres.

Finalmente, como destacan Davis y Carr (2024), aunque la investigación sobre los estilos de apego en el ámbito deportivo todavía está en sus inicios, existe una creciente base empírica que respalda la validez de los postulados de Bowlby para este contexto. En particular, el lenguaje conceptual y las herramientas desarrolladas para medir las relaciones de apego desde la perspectiva de esta teoría han demostrado ser útiles para entender y analizar las dinámicas relacionales en el deporte. Este marco teórico, aunque en una etapa temprana de desarrollo, ofrece una sólida plataforma para seguir explorando las interacciones entrenador-competidor y su impacto en el rendimiento y bienestar de los deportistas.

## Conclusiones

Los estilos de apego juegan un papel fundamental en la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas, la calidad de las relaciones interpersonales y la salud integral de los deportistas. Mientras que el apego seguro actúa como un factor protector que promueve el bienestar y el rendimiento deportivo, los estilos de apego inseguros pueden representar un riesgo significativo, afectando negativamente las relaciones, la salud y el desarrollo en el ámbito deportivo. Sin embargo, es necesario destacar que, debido a la naturaleza transversal de la mayoría de los estudios revisados, los resultados obtenidos solo permiten establecer relaciones correlacionales entre los estilos de apego y las variables estudiadas, sin poder afirmar relaciones causales.

En conclusión, la teoría del apego constituye un marco sólido y valioso para comprender y optimizar las dinámicas psicológicas y relacionales en el deporte. Los hallazgos de esta revisión subrayan que la aplicación de los principios de la teoría del apego de Bowlby (1989) en el contexto deportivo no solo puede impulsar el rendimiento deportivo, sino también favorecer el desarrollo personal y el bienestar general de los deportistas. Por tanto, este enfoque se consolida como un pilar fundamental en el estudio y la práctica de la psicología del deporte.

## Conflicto de Interés

Los autores declaran que en la elaboración del manuscrito no hay ningún conflicto de intereses.

## Referencias

- Ainsworth, M. D., Blehar, M. C., Waters, E. y Wall, S. (1978). *Patterns of Attachment: A psychological study of the Strange Situation*. Erlbaum.
- Allen, J. P. (2008). The attachment system in adolescence. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (2nd ed., pp. 419–435). The Guilford Press.
- Andres, F., Castanier, C. y Le Scanff, C. (2014). Attachment and alcohol use amongst athletes: The mediating role of conscientiousness and alexithymia. *Addictive Behaviors*, 39(2), 487–490. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2013.10.022>
- Armsden, G. C. y Greenberg, M. T. (1987). The Inventory of Parent and Peer Attachment: Individual differences and their relationship to psychological well-being in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 16(5), 427–454. <https://doi.org/10.1007/BF02202939>
- Bagby, R. M., Parker, J. D. A. y Taylor, G. J. (1994). The twenty-item Toronto Alexithymia scale—I. Item selection and cross-validation

- of the factor structure. *Journal of Psychosomatic Research*, 38(1), 23-32. [https://doi.org/10.1016/0022-3999\(94\)90005-1](https://doi.org/10.1016/0022-3999(94)90005-1)
- Bartholomew, K. y Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226-244. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.2.226>
- Bartholomew, K. J., Ntoumanis, N., Ryan, R. M. y Thøgersen-Ntoumani, C. (2011). Psychological need thwarting in the sport context: Assessing the darker side of athletic experience. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 33(1), 75-102. <https://doi.org/10.1123/jsep.33.1.75>
- Bekaroglu, E. y Bozo, O. (2017). The relationship between attachment styles, emotion regulation strategies, and health-promoting behaviors: Extreme sports participants versus non-participants. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 11(2), 89-106. <https://doi.org/10.1123/jcsp.2016-0023>
- Bostic, T. J., McGartland Rubio, D. y Hood, M. (2000). Validation of the Subjective Vitality Scale using structural equation modeling. *Social Indicators Research*, 52(3), 313-324. <https://doi.org/10.1023/A:1007136110218>
- Bowlby, J. (1969/1982). *Attachment and loss* (Vol. 1). Hogarth.
- Bowlby, J. (1989). *Una base segura: Aplicaciones clínicas de una teoría del apego*. Paidós.
- Brennan, K. A., Clark, C. L. y Shaver, P. R. (1998). Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview. In J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (pp. 46–76). The Guilford Press.
- Brown, D. J., Arnold, R., Fletcher, D. y Standage, M. (2017). Human thriving: A conceptual debate and literature review. *European Psychologist*, 22(3), 167-179. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000294>
- Carr, S. (2009a). Adolescent–parent attachment characteristics and quality of youth sport friendship. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(6), 653-661. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2009.04.001>
- Carr, S. (2009b). Implications of attachment theory for sport and physical activity research: Conceptual links with achievement goal and peer-relationship models. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 2(1), 95-115. <https://doi.org/10.1080/17509840902759173>
- Caruzzo, N. M., Vissoci, J. R. N., Contreira, A. R., Caruzzo, A. M. y Fiorese, L. (2021). Leadership, mental toughness, and attachment relationship in the world beach volleyball context. *Sustainability*, 13(19), 1-12. <https://doi.org/10.3390/su131910748>
- Chelladurai, P. y Saleh, S. D. (1978). Preferred leadership in sports. *Canadian Journal of Applied Sport Sciences*, 3(2), 85-92.
- Dai, Z., Zheng, T. y Li, R. (2025). The U-shaped effect of coach-athlete attachment on athlete engagement: The mediating role of thriving and the moderating role of mental toughness. *Frontiers in Psychology*, 16, Artículo 1544860. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1544860>
- Davis, L. y Carr, S. (2024). Applying attachment theory to the study of relationships in sport. In L. Davis, R. Keegan & S. Jowett (Eds.), *Social Psychology in Sport* (pp. 33-48). Human Kinetics.
- Davis, L., Jowett, S., Sörman, D. y Ekelund, R. (2023). The role of quality relationships and communication strategies for the fulfilment of secure and insecure athletes' basic psychological needs. *Journal of Sports Sciences*, 40(21), 2424–2436. <https://doi.org/10.1080/02640414.2022.2162240>
- Davis, L., Jowett, S. y Sörman, D. (2023). The importance of positive relationships for coaches' effectiveness and well-being. *International Sport Coaching Journal*, 10(2), 254-265. <https://doi.org/10.1123/iscj.2021-0065>
- Davis, L., Brown, D. J., Arnold, R. y Gustafsson, H. (2021). Thriving through relationships in sport: The role of the parent-athlete and coach-athlete attachment relationship. *Frontiers in Psychology*, 12, Artículo 694599. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.694599>
- Davis, L., Jowett, S. y Lafrenière, M. A. (2013). An attachment theory perspective in the examination of relational processes associated with coach-athlete dyads. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 35(2), 156–167. <https://doi.org/10.1123/jsep.35.2.156>
- Davis, L. y Jowett, S. (2010). Investigating the interpersonal dynamics between coaches and athletes based on fundamental principles of attachment. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 4(2), 112-132. <https://doi.org/10.1123/jcsp.4.2.112>
- Davis, L. y Jowett, S. (2013). Attachment styles within the coach-athlete dyad: Preliminary investigation and assessment development. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 7(2), 120-145. <https://doi.org/10.1123/jcsp.7.2.120>
- Davis, L. y Jowett, S. (2014). Coach-athlete attachment and the quality of the coach-athlete relationship: Implications for athlete's well-being. *Journal of Sports Sciences*, 32(15), 1454-1464. <https://doi.org/10.1080/02640414.2014.898183>
- Deci, E. L. y Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Plenum Press. <https://doi.org/10.1007/978-1-4899-2271-7>
- Derogatis, L. R. y Melisaratos, N. (1983). The Brief Symptom Inventory: An introductory report. *Psychological Medicine*, 13(3), 595-605. <https://doi.org/10.1017/S0033291700048017>
- Diaconu-Gherasim, L. R. y Duca, D. S. (2018). Parent–adolescent attachment and interpersonal relationships in sports teams: Exploring the gender differences. *Gender Issues*, 35(1), 21-37. <https://doi.org/10.1007/s12147-017-9190-0>
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.34>
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. y Griffin, S. (1985). The satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75. [https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901\\_13](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13)
- Dizdari, H. y Seiler, R. (2020). Key players in sport teams. An exploratory study on the effects of attachment styles on intra-team relational networks. *Psychology of Sport and Exercise*, 51, Artículo 101798. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101798>
- Fairburn, C. y Beglin, S. (2008). Eating Disorder Examination Questionnaire (EDE-Q 6.0). *Cognitive Behavior Therapy and Eating Disorders*, 309-313. <https://doi.org/10.1037/t03974-000>
- Feeney, J. A., Noller, P. y Hanrahan, M. (1994). Assessing adult attachment. In M. B. Sperling & W. H. Berman (Eds.), *Attachment in adults: Clinical and developmental perspectives* (pp. 128–152). Guilford Press.
- Felton, L. y Jowett, S. (2013a). Attachment and well-being: The mediating effects of psychological needs satisfaction within

- the coach–athlete and parent–athlete relational contexts. *Psychology of Sport and Exercise*, 14(1), 57-65. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.07.006>
- Felton, L. y Jowett, S. (2013b). The mediating role of social environmental factors in the associations between attachment styles and basic needs satisfaction. *Journal of Sports Sciences*, 31(6), 618-628. <https://doi.org/10.1080/02640414.2012.744078>
- Felton, L. y Jowett, S. (2015). On understanding the role of need thwarting in the association between athlete attachment and well/ill being. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 25(2), 289–298. <https://doi.org/10.1111/sms.12196>
- Felton, L. y Jowett, S. (2017). A self-determination theory perspective on attachment, need satisfaction, and well-being in a sample of athletes: A longitudinal study. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 11(4), 304-323. <https://doi.org/10.1123/jcsp.2016-0013>
- Forrest, K. (2008). Attachment and attention in sport. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 2(3), 242-257. <https://doi.org/10.1123/jcsp.2.3.242>
- García-Naveira, A. (2010). El psicólogo del deporte en el alto rendimiento: aportaciones y retos futuros. *Papeles del Psicólogo*, 31(3), 259-268. <https://www.papelesdelpsicologo.es/pdf/1855.pdf>
- Gross, J. J. y John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Gucciardi, D. F., Hanton, S., Gordon, S., Mallett, C. J. y Temby, P. (2015). The concept of mental toughness: Tests of dimensionality, nomological network, and traitness. *Journal of Personality*, 83(1), 26-44. <https://doi.org/10.1111/jopy.12079>
- Hazan, C. y Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511-524. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.3.511>
- John, O. P., Donahue, E. M. y Kentle, R. L. (1991). *Big Five Inventory (BFI)* [Database record]. APA PsycTests. <https://doi.org/10.1037/t07550-000>
- Jowett, S. (2003). When the “honeymoon” is over: A case study of a coach-athlete dyad in crisis. *The Sport Psychologist*, 17(4), 444-460. <https://doi.org/10.1123/tsp.17.4.444>
- Jowett, S. (2009a). Factor structure and criterion-related validity of the metaperspective version of the Coach-Athlete Relationship Questionnaire (CART-Q). *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*, 13(3), 163-177. <https://doi.org/10.1037/a0014998>
- Jowett, S. (2009b). Validating coach-athlete relationship measures with the nomological network. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 13(1), 34-51. <https://doi.org/10.1080/10913670802609136>
- Jowett, S. y Ntoumanis, N. (2004). The Coach–Athlete Relationship Questionnaire (CART-Q): Development and initial validation. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 14(4), 245-257. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2003.00338.x>
- La Guardia, J. G., Ryan, R. M., Couchman, C. E. y Deci, E. L. (2000). Within-person variation in security of attachment: A self-determination theory perspective on attachment, need fulfillment, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(3), 367-384. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.79.3.367>
- Malavé Jiménez, Y. S., Castillo Monteverde, A. A. y D' Amico López, A. (2024). Análisis en la formación de entrenadores en cuanto a la relación entrenador–atleta. *Revista Actividad Física y Ciencias*, 16(2), 159-183. <https://doi.org/10.56219/afc.v16i2.2871>
- Marí-Sanchis, A., Burgos-Balmaseda, J. y Hidalgo-Borrajo, R. (2022). Trastornos de conducta alimentaria en la práctica deportiva. Actualización y propuesta de abordaje integral. *Endocrinología, Diabetes y Nutrición*, 69(2), 131-143. <https://doi.org/10.1016/j.endinu.2021.04.004>
- Marin, A. y Hampton, K. N. (2007). Simplifying the personal network name generator: Alternatives to traditional multiple and single name generators. *Field Methods*, 19(2), 163-193. <https://doi.org/10.1177/1525822X06298588>
- Mårs, T., Knight, C. J., Davis, L., Nyström, M. B. T. y Rouquette, O. Y. (2024). Understanding parental secure base support across youth sport contexts in Sweden. *Psychology of Sport and Exercise*, 73, Artículo 102658. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2024.102658>
- Marsh, H. W., Hey, J., Roche, L. A. y Perry, C. (1997). Structure of physical self-concept: Elite athletes and physical education students. *Journal of Educational Psychology*, 89(2), 369-380. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.89.2.369>
- Mikulincer, M. y Shaver, P. R. (2008). Adult attachment and affect regulation. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (2nd ed, pp. 503–531). The Guilford Press.
- Mikulincer, M. y Shaver, P. R. (2012). An attachment perspective on psychopathology. *World Psychiatry*, 11(1), 11-15. <https://doi.org/10.1016/j.wpsyc.2012.01.003>
- Mikulincer, M. y Shaver, P. R. (2019). Augmenting the sense of attachment security in group contexts: The effects of a responsive leader and a cohesive group. In Cheri L. Marmarosh (Ed.), *Attachment in group psychotherapy* (pp. 5–19). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781351010818-2>
- Milroy, J. J., Hebard, S., Kroshus, E. y Wyrick, D. L. (2018). Sport-related concussion reporting and coach-athlete attachment among collegiate student-athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 12(2), 268-281. <https://doi.org/10.1123/jcsp.2017-0029>
- Moola, S., Munn, Z., Tufanaru, C., Aromataris, E., Sears, K., Sfetcu, R., Currie, M., Qureshi, R., Mattis, P., Lisy, K., Mu, P-F. (2020). Systematic reviews of etiology and risk. In Aromataris E, Munn Z (Eds.). *JBI Manual for Evidence Synthesis* (pp. 1-7). JBI, 2020. <https://synthesismanual.jbi.global>
- Myers, N. L. y Capilouto, G. J. (2016). A model for rehabilitation adherence in athletes demonstrating different attachment styles. *International Journal of Athletic Therapy & Training*, 21(4), 12-17. <https://doi.org/10.1123/ijatt.2015-0029>
- Ng, J. Y. Y., Lonsdale, C. y Hodge, K. (2011). The basic needs satisfaction in Sport Scale (BNSSS): Instrument development and initial validity evidence. *Psychology of Sport and Exercise*, 12(3), 257-264. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2010.10.006>
- Olave, L., Estevez, A., Momene, J., Munoz-Navarro, R., Jose Gomez-Romero, M., Jesus Boticario, M. y Iruarrizaga, I. (2021). Exercise addiction and muscle dysmorphia: The role of emotional dependence and attachment. *Frontiers in Psychology*, 12, Artículo 681808. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.681808>
- Olusoga, P., Bentzen, M. y Kenttä, G. (2019). Coach burnout: A scoping review. *International Sport Coaching Journal*, 6(1), 42-62. <https://doi.org/10.1123/iscj.2017-0094>

- Opie, J. E., McIntosh, J. E., Esler, T. B., Duschinsky, R., George, C., Schore, A., Kothe, E. J., Tan, E. S., Greenwood, C. J. y Olsson, C. A. (2021). Early childhood attachment stability and change: A meta-analysis. *Attachment & Human Development*, 23(6), 897-930. <https://doi.org/10.1080/14616734.2020.1800769>
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T., Mulrow, C., Shamseer, L., Tetzlaff, J., Akl, E., Brennan, S., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J., Hróbjartsson, A., Lalu, M., Li, T., Loder, E., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., ...Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. *Systematic Reviews*, 10(89), 1-11. <https://doi.org/10.1186/s13643-021-01626-4>
- Peng, J., Zhang, J., Zhao, L., Fang, P. y Shao, Y. (2020). Coach-athlete attachment and the subjective well-being of athletes: A multiple-mediation model analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(13), Artículo 4675. <https://doi.org/10.3390/ijerph17134675>
- Raedeke, T. D. y Smith, A. L. (2001). Development and preliminary validation of an athlete burnout measure. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 23(4), 281-306. <https://doi.org/10.1123/jsep.23.4.281>
- Riemer, H. A. y Chelladurai, P. (1998). Development of the Athlete Satisfaction Questionnaire (ASQ). *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20(2), 127-156. <https://doi.org/10.1123/jsep.20.2.127>
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. JSTOR. <http://www.jstor.org/stable/j.ctt183pjhh>
- Rusbult, C. E., Martz, J. M. y Agnew, C. R. (1998). The Investment Model Scale: Measuring commitment level, satisfaction level, quality of alternatives, and investment size. *Personal Relationships*, 5(4), 357-387. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.1998.tb00177.x>
- Rhind, D. J. A. y Jowett, S. (2012). Development of the Coach-Athlete Relationship Maintenance Questionnaire (CARM-Q). *International Journal of Sports Science & Coaching*, 7(1), 121-137. <https://doi.org/10.1260/1747-9541.7.1.121>
- Rhind, D. J. A. y Jowett, S. (2010). Relationship maintenance strategies in the coach-athlete relationship: The development of the COMPASS model. *Journal of Applied Sport Psychology*, 22(1), 106-121. <https://doi.org/10.1080/10413200903474472>
- Ryan, R. M. y Deci, E. L. (2002). Overview of self-determination theory: An organismic-dialectical perspective. In E. L. Deci & R. M. Ryan (Eds.), *Handbook of self-determination research* (pp. 3-33). University of Rochester Press.
- Ryan, R. M. y Frederick, C. (1997). On energy, personality, and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. *Journal of Personality*, 65(3), 529-565. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1997.tb00326.x>
- Saunders, J. B., Aasland, O. G., Babor, T. F., De La Fuente, J. R. y Grant, M. (1993). Development of the Alcohol Use Disorders Identification Test (AUDIT): WHO Collaborative Project on Early Detection of Persons with Harmful Alcohol Consumption-II. *Addiction*, 88(6), 791-804. <https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.1993.tb02093.x>
- Shanmugam, V., Jowett, S. y Meyer, C. (2011). Application of the transdiagnostic cognitive-behavioral model of eating disorders to the athletic population. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 5(2), 166-191. <https://doi.org/10.1123/jcsp.5.2.166>
- Shanmugam, V., Jowett, S. y Meyer, C. (2014). Interpersonal difficulties as a risk factor for athletes' eating psychopathology. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 24(2), 469-476. <https://doi.org/10.1111/sms.12109>
- Shanmuganathan-Felton, V., Felton, L., y Jowett, S. (2022). It takes two: The importance of the coach-athlete relationship. *Frontiers for Young Minds*, 10, Artículo 676115. <https://doi.org/10.3389/frym.2022.676115>
- Slemp, G. R., Field, J. G., Ryan, R. M., Forner, V. W., Van den Broeck, A. y Lewis, K. J. (2024). Interpersonal supports for basic psychological needs and their relations with motivation, well-being, and performance: A meta-analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 127(5), 1012-1037. <https://doi.org/10.1037/pspi0000459>
- Thompson, E. R. (2007). Development and validation of an Internationally Reliable Short-Form of the Positive and Negative Affect Schedule (PANAS). *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 38(2), 227-242. <https://doi.org/10.1177/0022022106297301>
- Vasconcellos, D., Parker, P. D., Hilland, T., Cinelli, R., Owen, K. B., Kapsal, N., Lee, J., Antczak, D., Ntoumanis, N., Ryan, R. M. y Lonsdale, C. (2020). Self-determination theory applied to physical education: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Educational Psychology*, 112(7), 1444-1469. <https://doi.org/10.1037/edu0000420>
- Wei, M., Russell, D. W., Mallinckrodt, B. y Vogel, D. L. (2007). The Experiences in Close Relationship Scale (ECR)-Short Form: Reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment*, 88(2), 187-204. <https://doi.org/10.1080/00223890701268041>
- Watson, D., Clark, L. A. y Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063-1070. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.6.1063>
- Williams, G. C., Grow, V. M., Ryan, R. M. y Deci, E. L. (1996). Motivational predictors of weight loss and weight-loss maintenance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(1), 115-126. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.70.1.115>
- Xin, Z., Li, T., Li, Q., Chen, Y. y Wang, M. (2024). Coach-athlete attachment and athlete burnout: Testing longitudinal mediation via cognitive reappraisal and expressive suppression. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1-19. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2024.2389207>
- Yılmaz, B. y Özkan, Y. (2022). The effects of perceived social support, family climate, and adult attachment styles on digital game addiction in esports players. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 9(3), 334-342. <https://doi.org/10.5152/ADDICTA.2022.22042>
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G. y Farley, G. K. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30-41. [https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201\\_2](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2)

## ANEXO I

Tabla 2. Estudios incluidos en la Revisión Sistemática

| Categoría: Influencia de los estilos de apego en la satisfacción de necesidades psicológicas básicas (autonomía, satisfacción y relación) |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|
| Autor   | Título   | Muestra  | Instrumentos   | Resultados   |
| Felton y Jowett (2017)  | A Self-Determination Theory Perspective on Attachment, Need Satisfaction, and Well-Being in a Sample of Athletes: A Longitudinal Study<br>Base de datos: WOS               | 110 deportistas (68% mujeres) con edades comprendidas entre 15 y 32 años ( $M = 20.96$ , $DT = 3.07$ ).  | ECR-S<br>The Need Satisfaction Scale (NSS; La Guardia et al., 2000).<br>Subjective Vitality Scale (SVS; Bostic et al., 2000).<br>Rosenberg Self-Esteem Scale (RSE; Rosenberg, 1965)<br>The International Positive and Negative Affect Schedule - Short Form (I-PANAS-SF; Thompson, 2007).<br>Elite Athlete Self-Description Questionnaire (EASDQ; Marsh et al., 1997). | <b>Estilo de Apego Evitativo:</b> Predijo negativamente la satisfacción de necesidades básicas en los contextos relacionales parental y deportivo.<br><b>Estilo de Apego Ansioso:</b> No mostró una relación significativa con la satisfacción de necesidades básicas en el contexto deportivo entrenador-deportista.<br><b>Satisfacción de Necesidades Básicas:</b> En el contexto deportivo, la satisfacción de necesidades básicas en la relación entrenador-deportista predijo positivamente la vitalidad del deportista y su autoconcepto de desempeño. |
| Felton y Jowett (2013a)   | Attachment and well-being: The mediating effects of psychological needs satisfaction within the coach-athlete and parent-athlete relational contexts<br>Base de datos: WOS | 430 deportistas, muestra compuesta por 166 hombres (39%) y 264 mujeres (61%) con un rango de edad de 15 a 35 años ( $M = 20.4$ años, $DT = 2.71$ ).  | ECR-S<br>NSS<br>Subjective Vitality Scale (SVS; Ryan y Frederick, 1997).<br>RSE<br>EASDQ<br>I-PANAS-SF   | <b>Estilo de Apego Evitativo:</b> Se asoció con una baja satisfacción de las necesidades psicológicas básicas en la relación entrenador-deportista. Impactó negativamente en el bienestar, reflejado en menor vitalidad, afecto positivo y desempeño, pero sin efectos significativos en la autoestima.<br><b>Estilo de Apego Ansioso:</b> La satisfacción de las necesidades psicológicas básicas no explicó la relación entre este estilo y el bienestar en el contexto deportivo.   |
| Felton y Jowett (2015)  | On understanding the role of need thwarting in the association between athlete attachment and well/ill-being<br>Base de datos: WOS   | 241 deportistas, de los cuales 154 eran mujeres (64%) y 87 eran hombres (36%), con edades entre 18 y 31 años [ $M = 20.74$ , ( $DE = 2.23$ )]  | Psychological Need Thwarting Scale (PNTS; Bartholomew et al., 2011)<br>CAAS<br>Satisfaction with Life Scale (SLS; Diener et al., 1985).<br>Athlete Satisfaction Questionnaire (ASQ; Riemer y Chelladurai, 1998).<br>Brief Symptom Inventory (BSI; Derogatis y Melisaratos, 1983).<br>I-PANAS-SF  | La frustración de las necesidades de competencia y relación actúa como mediadora en la asociación entre estilos de apego inseguros y el bienestar, afectando negativamente a la satisfacción con la vida, satisfacción con el desempeño, niveles de depresión y afecto negativo.   |
| Felton y Jowett (2013b)   | The mediating role of social environmental factors in the associations between attachment styles and basic needs satisfaction<br>Base de datos: WOS                        | 215 deportistas, hombres (41%) y mujeres (59%) de 15 a 35 años ( $M = 20.56$ años, $DT = 3.21$ ).  | ECR-S<br>NSS<br>Sport-Specific Quality of Relationship Inventory (SSQRI; Jowett, 2009b).<br>The Sport Climate Questionnaire (SCQ; Williams et al., 1996)<br>Coaches' Controlling Behaviour Scale (CCBS; Bartholome et al., 2010)   | En la relación entrenador-deportista, el apoyo social y la conducta de apoyo a la autonomía del entrenador mediaron la asociación entre el apego evitativo y la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas, mientras que no se encontró asociación con el apego ansioso.   |
| Davis et al. (2021)   | Thriving Through Relationships in Sport: The Role of the Parent–Athlete and Coach–Athlete Attachment Relationship<br>Base de datos: WOS                                    | Estudio 1<br>290 deportistas suecos (138 mujeres y 152 varones) con edades comprendidas entre 11 y 46 años y con una edad media de 18.46 ( $DT = 4.54$ ).  | Estudio 1<br>CAAS<br>Basic Need Satisfaction in Sport Scale (BNSSS; Ng et al., 2011)<br>Thriving (Brown et al., 2017)<br>I-PANAS-SF<br>SVS   | Los estilos de apego inseguro (ansioso y evitativo) se asociaron con menor éxito deportivo debido a la percepción de que sus necesidades básicas no son satisfechas. En contraste, los deportistas con un estilo de apego seguro mostraron una relación positiva con la prosperidad deportiva, mediada por la satisfacción de sus necesidades básicas.   |
| Davis et al. (2023)   | The role of quality relationships and communication strategies for the fulfilment of secure and insecure athletes' basic psychological needs<br>Base de Datos: WOS         | 350 deportistas suecos; 159 (45.4%) hombres, 190 (54.3%) del sexo femenino y 1 (0.3%) categorizado como otro.<br>La edad de la muestra fue de 19.18 años ( $DT = 3.98$ años, rango = 15–45 años) | CART-Q (Jowett, 2009a; Jowett y Ntoumanis, 2004)<br>CARM-Q (Rhind y Jowett, 2012)<br>CAAS<br>BNSSS   | El estilo de apego seguro al entrenador moderó positivamente el efecto de la estrategia comunicativa de apoyo sobre la satisfacción de las necesidades básicas. En cambio, los estilos de apego inseguros (ansioso y evitativo) no actuaron como moderadores significativos entre las estrategias de comunicación y las necesidades psicológicas básicas.  |

Tabla 2. Estudios incluidos en la Revisión Sistemática (Continuación)

| Categoría 2: Influencia de los estilos de apego en la salud del deportista                        |   |  |   |  |
|---|---|--|---|--|
| Autor   | Título  | Muestra  | Instrumentos  | Resultados   |
| Andres et al. (2014)  | Attachment and alcohol use amongst athletes: The mediating role of conscientiousness and alexithymia<br>Base de datos: WOS                              | 434 estudiantes y deportistas franceses de ciencias del deporte (45.62% mujeres), con edades comprendidas entre 17 y 27 años ( $M = 20.24$ ; $DT = 202$ ).   | The Alcohol Use Disorders Identification Test (AUDIT; Saunders et al., 1993)<br>IPPA<br>The Big Five Inventory (BFI; John et al., 1991).<br>The Toronto Alexithymia Scale (TAS-20; Bagby et al., 1994). | El estilo de apego inseguro hacia la madre se asoció positivamente con el consumo de alcohol en deportistas, mediado por la baja escrupulosidad y la dificultad para identificar sentimientos (DIF).   |
| Milroy et al. (2018)  | Sport-Related Concussion Reporting and Coach-Athlete Attachment Among Collegiate Student-Athletes<br>Base de datos: WOS                                 | 1,027 deportistas universitarios, de los cuales 284 sufrieron conmociones cerebrales (57.1% hombres) con rangos de edad entre los 18 y 22 años ( $M = 19.16$ , $DT = 0.49$ ).  | Demographic and sport-related risk factor (Impact expectation by sport list NCAA, 2014)<br>SRC (sport-related concussion) experience and reporting.<br>CAAS   | El estilo de apego seguro predijo significativamente la notificación de conmociones cerebrales, mientras que los estilos ansioso y evitativo no mostraron una asociación significativa con dicha notificación.   |
| Shanmugam et al. (2014)   | Interpersonal difficulties as a risk factor for athletes' eating psychopathology<br>Base de datos: WOS  | 122 deportistas británicos (36 hombres y 86 mujeres) con una edad media de 21.22 años ( $DT = 4.02$ , rango = 17-36)   | Eating Disorder Examination Questionnaire (EDEQ 6; Fairburn y Beglin, 2008)<br>SQRI<br>ECR  | El conflicto con el entrenador fue el único predictor significativo de la psicopatología alimentaria en los deportistas en un estudio longitudinal.  |
| Xin et al. (2024)   | Coach-athlete attachment and athlete burnout: testing longitudinal mediation via cognitive reappraisal and expressive suppression<br>Base de datos: WOS | 258 deportistas de alto nivel de los cuales 176 fueron hombres (68.2%) y 82 mujeres (31.8%) con una medida de edad de 22.2 años ( $DT = 3.2$ ).  | CAAS<br>Athlete burnout questionnaire (ABQ; Raedeke y Smith, 2001).<br>Emotion regulation questionnaire (ERQ; Gross y John, 2003).  | El apego seguro se relacionó negativamente con el síndrome de burnout del deportista a través del papel mediador de la reevaluación cognitiva y la supresión expresiva, y el apego evitativo se relacionó positivamente con el síndrome de burnout del competidor a través del papel mediador de la supresión expresiva, no siendo significativa en el apego ansioso.  |
| Categoría 3: Influencia de los estilos de apego en contextos relacionales específicos del deporte |   |  |   |  |
| Autor   | Título  | Muestra  | Instrumentos  | Resultados   |
| Davis y Jowett (2013)   | Attachment Styles Within the Coach-Athlete Dyad: Preliminary Investigation and Assessment Development<br>Base de datos: WOS                             | La muestra ( $N = 703$ ) estuvo compuesta por 405 entrenadores (hombres = 249 [61,5%], mujer = 156 [38,5%], edad $M = 43.23$ , $DT = 13.53$ ) y 298 deportistas (hombre = 135 [45.3%], mujer = 163 [54.7%], $M$ edad = 19.43, $DT = 2.10$ ). | CAAS<br>Coach-athlete relationship (Davis y Jowett, 2010).<br>Investment Model Scale (IMS; Rusbult et al., 1998).   | Se desarrolló un cuestionario específico para medir los estilos de apego seguro, evitativo y ansioso en el ámbito deportivo. El estilo de apego seguro predijo positivamente la satisfacción con la relación, mientras que el estilo de apego inseguro fue un predictor negativo de dicha satisfacción.  |
| Davis y Jowett (2014)   | Coach-athlete attachment and the quality of the coach-athlete relationship: implications for athlete's well-being<br>Base de datos: WOS                 | Se obtuvieron datos de 192 deportistas, de los cuales 122 (65.5%) eran hombres y 70 (35.5%) eran mujeres. Las edades de los deportistas oscilaron entre 16 y 32 años ( $M$ edad = 20.14, $s = 2.66$ ).                                       | CAAS<br>Positive and Negative Affect Schedule (PANAS; Watson et al., 1988).<br>SSQRI  | La calidad de la relación y el estilo de apego seguro predijeron un mayor apoyo, profundidad en la relación y menor conflicto interpersonal. No se encontró asociación entre el estilo de apego ansioso y la calidad de la relación. Los deportistas con estilo evitativo percibieron menos apoyo, lo que resultó en una relación menos satisfactoria. Los estilos seguro y evitativo estuvieron asociados con menor probabilidad de experimentar conflicto interpersonal. |

Tabla 2. Estudios incluidos en la Revisión Sistemática (Continuación)

| Categoría 3: Influencia de los estilos de apego en contextos relacionales específicos del deporte |  |  |  |   |
|---|--|--|--|---|
| Autor   | Título   | Muestra  | Instrumentos   | Resultados  |
| Dizdari y Seiler (2020)   | Key players in sport teams. An exploratory study on the effects of attachment styles on intra-team relational networks<br><br>Base de datos: WOS | 158 deportistas (126 mujeres y 32 hombres) Los deportistas tenían una edad media de 23.6 años ( $DT = 6.2$ )   | ASQ; Feeney et al., 1994). Social relations in the team were captured through the name generator Method (Marin y Hampton, 2007). | El estilo de apego seguro se asoció positivamente con posiciones de centralidad en redes relacionales de amistad, confianza y colaboración, y negativamente con pequeñas redes de contacto. En cambio, los estilos de apego ansioso y evitativo se correlacionaron negativamente con la centralidad en redes relacionales cercanas de amistad y positivamente con redes de pequeños contactos.  |
| Peng et al. (2020)  | Coach–Athlete Attachment and the Subjective Well-Being of Athletes: A Multiple-Mediation Model Analysis<br><br>Base de datos: Reserach Gate      | 179 deportistas (114 hombres y 65 mujeres). Sus edades oscilaban entre 16 y 25 años ( $M$ edad = 19.12, $DT = 2.01$ )  | CAAS-14<br>Perceived Coach Support Scale (PCSS; Zimet et al., 1988)<br>RSE<br>Subjective Well-Being Scale (SWBS; Diener, 2000)   | Se encontró que los estilos de apego ansioso y evitativo hacia los entrenadores se correlacionaban negativamente con el bienestar de los deportistas. Los efectos del apego ansioso en el bienestar fueron parcialmente mediados por la autoestima y el apoyo percibido del entrenador, mientras que los efectos del apego evitativo en el bienestar fueron completamente mediados por la autoestima y el apoyo percibido del entrenador.   |
| Davis et al. (2013)   | An Attachment Theory Perspective in the Examination of Relational Processes Associated With Coach-Athlete Dyads<br><br>Base de datos: WOS        | 107 diadas entrenador-deportista. De los 107 deportistas ( $M = 20.6$ años, $DT = 6.1$ ) siendo el 51.4% mujeres. De los 107 entrenadores ( $M = 41.1$ años, $DT = 13.8$ ), siendo el 80.4% hombres. | ECR<br>CART-Q<br>Escala Modelo de Inversión (IMS; Rusbult et al., 1998)  | Los estilos de apego evitativo tanto del entrenador como del deportista se asociaron negativamente con la percepción directa y metapercepción de la calidad de la relación. En cuanto a los efectos de pareja, el apego evitativo del deportista predijo una asociación negativa y significativa con las percepciones directas y metapercepción de su pareja sobre la calidad de la relación.   |
| Otros estudios  |  |  |  |   |
| Autor   | Título   | Muestra  | Instrumentos   | Resultados  |
| Caruzzo et al. (2021)   | Leadership, Mental Toughness, and Attachment Relationship in the World Beach Volleyball Context<br><br>Base de datos: WOS                        | El estudio incluyó a 65 deportistas de élite de voleibol playa (38 mujeres y 27 hombres) con una media de edad de 28.16 años ( $DT = 4.85$ )   | CAAS<br>The Mental Toughness Index (MTI; Gucciardi et al., 2015)<br>Leadership Scale for Sport (LSS; Chelladurai y Saleh, 1978)  | Se encontró una asociación directa entre el estilo de apego seguro entre entrenador y deportista y el aumento en las puntuaciones de fortaleza mental, sin mediación de los estilos de liderazgo del entrenador. En el caso de los estilos de apego inseguros (ansioso y evitativo), un liderazgo directivo se asoció positivamente con la fortaleza mental, mientras que un estilo de liderazgo basado en entrenamiento e instrucción se asoció negativamente con la fortaleza mental. |



**Disponible en:**

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=613882437006>

Cómo citar el artículo

Número completo

Más información del artículo

Página de la revista en redalyc.org

Sistema de Información Científica Redalyc  
Red de revistas científicas de Acceso Abierto diamante  
Infraestructura abierta no comercial propiedad de la  
academia

María Valls-Barberá, Alejandro Magallares

**Influencia de los estilos de apego en el deportista de  
competición: una revisión sistemática PRISMA**

**The influence of attachment styles in competitive  
athletes: a PRISMA systematic review**

**A influência dos estilos de apego em atletas de  
competição: uma revisão sistemática PRISMA**

*Revista de Psicología Aplicada al Deporte y el Ejercicio Físico*  
vol. 10, núm. 1, e6, 2025

Colegio Oficial de la Psicología de Madrid,

**ISSN:** 2530-3910

**DOI:** <https://doi.org/10.5093/rpadef2025a6>