



FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES

**INFLUENCIA DEL APEGO Y LA DIFERENCIACIÓN DEL SELF  
EN LA SEXUALIDAD**

Autora: Patricia García Rodríguez

Tutora profesional: Olga Jastrzebska

Tutora metodológica: María Cortés

Madrid  
Mayo, 2023

Patricia  
García  
Rodríguez

**INFLUENCIA DEL APEGO Y LA DIFERENCIACIÓN DEL SELF EN LA  
SEXUALIDAD**



## Índice

Resumen/Abstract.....	4
Introducción.....	5
Apego.....	6
<i>Continuidad entre el Apego Infantil y el Apego Adulto</i> .....	8
Diferenciación del Self .....	10
Intimidad y Sexualidad .....	13
Comunicación Diádica Sexual.....	15
Hipótesis .....	16
Método.....	17
Participantes.....	17
Instrumentos .....	17
Procedimiento .....	20
Análisis .....	21
Resultados.....	21
Discusión .....	23
Conclusiones.....	27
Referencias .....	29
Anexo.....	33

## Resumen

El objetivo de la presente investigación es estudiar las relaciones entre las dimensiones del apego adulto, ansiedad y evitación, la diferenciación del self, y sus dimensiones, así como la comunicación diádica sexual y la satisfacción sexual en una muestra de 140 sujetos. Las hipótesis están dirigidas a comprobar la existencia de correlaciones entre dichas variables y si ansiedad, evitación y las cinco subescalas de la diferenciación del self actúan como variables predictoras de la comunicación diádica sexual y la satisfacción sexual. Para someter estas hipótesis a prueba se procedió a realizar correlaciones de Pearson y regresiones lineales múltiples. Una vez realizadas estas pruebas estadísticas se concluye que ansiedad y evitación, no solo están relacionadas con las dos variables de sexualidad, sino que además son predictoras de estas. Por su parte, la diferenciación del self también presenta relaciones con las variables restantes, sin embargo no actúa como variable predictora de la comunicación diádica sexual y la satisfacción sexual.

*Palabras clave: apego adulto, ansiedad, evitación, diferenciación del self, comunicación diádica sexual, satisfacción sexual, relación de pareja.*

## Abstract

The aim of this research is to study the relationships between the dimensions of adult attachment, anxiety and avoidance, self differentiation, and its dimensions, as well as dyadic sexual communication and sexual satisfaction in a sample of 140 subjects. The hypotheses are aimed at verifying the existence of correlations between these variables and whether anxiety, avoidance and the five subscales of self differentiation act as predictor variables of dyadic sexual communication and sexual satisfaction. To test these hypotheses, Pearson correlations and multiple linear regressions were performed. Once these statistical test have been carried out, it is concluded that anxiety and avoidance are not only related to the two sexuality variables, they are also predictors of them. For its part, self differentiation also presents correlations with the rest of the variables, but it does not work as a predictor variable of dyadic sexual communication and sexual satisfaction.

*Key words: adult attachment, anxiety, avoidance, self differentiation, dyadic sexual communication, sexual satisfaction, couple relationship.*

## Introducción

La satisfacción sexual es una variable relevante tanto en la salud individual como para lograr un buen ajuste diádico en las relaciones afectivo-sexuales. Son varios los estudios que posicionan la satisfacción sexual como factor predictor de bienestar físico y psicológico, y también se ha asociado a mayor calidad en la relación de pareja (Gómez-Zapala et al., 2011; Sánchez, 2015; Quijada, 2020).

La satisfacción sexual ha recibido diferentes definiciones en función de los autores de referencia. La definición que más se aproxima a la perspectiva de satisfacción sexual que acogerá el presente trabajo es: "...la respuesta afectiva que surge de la evaluación de los aspectos positivos y negativos asociados a las propias relaciones sexuales" (Byers, et al., 1998) (p. 268). De esta manera, más allá de otras concepciones de carácter más biologicista, la satisfacción sexual se concibe como el grado en el que el individuo se siente complacido con su vida sexual, desde una dimensión psicológica y emocional (Ahumada et al., 2014). No obstante, la satisfacción sexual no se ve únicamente influida por las relaciones sexuales, sino que la existencia de otros factores tanto de la propia relación de pareja, como socioculturales, determina que exista mayor o menor satisfacción sexual (Calvillo et al., 2018).

En una revisión sobre la satisfacción sexual (Sánchez, 2015), se definió este término como un constructo complejo influido por diversas variables, estudiado desde la Teoría Ecológica de Bronfenbrenner (1994). Sánchez (2015) explica que la satisfacción sexual depende de variables de carácter individual, relacional y cultural. En un primer nivel microsistémico se encontrarían factores del sujeto como características de personalidad, estilo de apego, nivel de diferenciación del self, género, nivel educativo, edad, entre otras. En segundo lugar, a un nivel mesosistémico, influirían variables, en su mayoría, de la relación de pareja, como por ejemplo: ajuste diádico, comunicación y asertividad sexual, y capacidad de resolución de conflictos. En un tercer nivel exosistémico se encontraban variables como el estatus social, el nivel socioeconómico, o influencias de la familia de origen del individuo. Por último, el nivel macrosistémico alude, en términos generales, el entramado social, político y cultural que rodea a los individuos de una sociedad, por ejemplo, cómo es percibida la sexualidad desde el imaginario sociocultural.

Tomando como referencia el modelo teórico de Bronfenbrenner, el presente trabajo acoge como variables de estudio: el apego adulto, la diferenciación del self, y la comunicación diádica sexual con el fin de observar cómo influyen en el grado con la satisfacción sexual de los sujetos. El motivo por el que se seleccionan estas variables es porque, tanto el apego como la diferenciación del yo, son conceptos centrales en el desarrollo del individuo en sus contextos vinculares más tempranos, y repercuten de manera significativa en el establecimiento de relaciones íntimas en la edad adulta (Vargas e Ibáñez, 2010). Asimismo, se ha querido estudiar ambos conceptos junto con otros dos constructos: la comunicación y la satisfacción sexual, pues aportan información acerca de las dinámicas de la pareja en su contexto más íntimo y vulnerable, la sexualidad (Gómez-Zapiain et al., 2011).

### **Apego**

La teoría del apego ha sido colocada como base para comprender el funcionamiento de la pareja. Desde las primeras investigaciones de Hazan y Shaver (1987) acerca de la relación entre la seguridad en el apego y la satisfacción en las relaciones de pareja, diversos autores han apoyado esta misma línea de investigación (Gómez-Zapiain et al., 2011; Guzmán y Conteras, 2012; Heffernan et al., 2012; Martínez-Álvarez et al., 2014). Bowlby (1969, citado en Pinedo y Santelices, 2006), desarrolla la teoría del apego en la que expone la tendencia innata de los seres humanos a establecer vínculos afectivos desde los primeros meses de vida con sus cuidadores principales, especialmente entre madres e hijos. Esta tendencia se articula a través de conductas del bebé dirigidas a buscar la proximidad de su figura de apego en momentos de temor o estrés, con la pretensión de encontrar una base de seguridad. Además de actuar como un sistema que garantiza la supervivencia y la autoconservación, el sistema de apego también cumple una función afectivo-emocional transmitida de cuidadores a bebé.

En función de cuan disponibles y capaces sean los cuidadores principales de captar y satisfacer las necesidades del bebé, la psique infantil comienza a desarrollar representaciones mentales que explican cómo se percibe y qué se puede esperar de los demás (Barón et al., 2002). Estos modelos mentales, denominados *Modelos Operativos Internos* (MOI), codifican la generalidad de experiencias tempranas del infante con sus cuidadores de referencia en términos de expectativas, sentimientos, pensamientos y

comportamientos que guiarán el funcionamiento interpersonal del individuo en sus relaciones futuras (Martínez-Álvarez et al., 2014). De esta manera, el sujeto desarrolla, por una parte, una representación de sí mismo, positiva o negativa, en función de cómo de merecedor se sienta de afecto, y por otro lado, una representación de los demás, positiva o negativa, en términos de cómo de disponibles están los demás para actuar como base de protección y seguridad (López, 2021).

Ainsworth (1979) desarrolla la primera clasificación de los diferentes estilos de apego a partir del estudio de la situación extraña, experimento que consistió en la observación de la conducta de niños ante la separación y el posterior encuentro con su figura de apego. En esta clasificación se extraen tres estilos de apego (Sánchez, 2011; Lastra, 2021):

- El apego seguro se gesta ante la responsividad y disponibilidad del cuidador principal para satisfacer las demandas del niño. La figura de apego posee la capacidad de atender al bebé afectuosamente. Por su parte, los niños con un estilo de apego seguro experimentan ansiedad de separación cuando su figura de referencia no se encuentra próxima a ellos, no obstante, la ajustada respuesta del cuidador a sus necesidades permite que estos bebés adquieran la capacidad de autorregularse afectivamente y mantener cierto nivel de autonomía para enfrentar el malestar sabiendo que su base de seguridad en algún momento estará disponible para devolverles a la calma.
- El apego inseguro evitativo se caracteriza por la presencia de figuras de cuidado que se muestran hostiles y rígidas ante las necesidades expresadas del bebé. Estos cuidadores tienden a vivir con repulsión el contacto y la proximidad con el niño, por ello, tienden a evitarlo. De esta manera, el bebé aprenderá que su figura de apego no estará disponible para él y que es mejor no expresar sus emociones; asimismo, tampoco experimenta ansiedad de separación ni bienestar por la proximidad de su figura de apego.
- El apego inseguro ansioso-ambivalente surge de la inconsistencia y la falta de responsividad del cuidador principal ante las demandas del niño. En ocasiones, la figura de apego es capaz de satisfacer sus necesidades de manera ajustada instrumental y afectivamente, sin embargo, otras veces, oscila entre la invasión y

la baja disponibilidad. De este modo, el bebé no confía en que sus necesidades vayan a ser cubiertas en todo momento, y experimenta incertidumbre respecto a lo que puede esperar de los demás, pues no siempre están disponibles.

Posteriormente, Main y Solomon (1990) describieron un cuarto estilo de apego: el desorganizado. Este patrón de apego quedó relegado a contextos de negligencia y maltrato por parte de los cuidadores principales, figuras caracterizadas por la inestabilidad afectiva. De este modo, el niño presenta un patrón de apego irregular, pues al mismo tiempo que experimenta ansiedad de separación respecto a su figura de referencia, también teme su proximidad, por tanto, tiende a utilizar estrategias de búsqueda de protección y cercanía, mientras que rechaza intensamente la presencia del cuidador, que es percibido como una fuente de malestar.

### ***Continuidad entre el Apego Infantil y el Apego Adulto***

La tendencia a la vinculación del ser humano es una motivación básica mantenida a lo largo de las diferentes etapas vitales (Quijada, 2020), sin embargo, a lo largo de cada una de ellas, la relación de apego cambia. Mientras que en la infancia la figura de referencia del niño es generalmente uno de los cuidadores principales, en la adolescencia este sistema se transmite a otras figuras como los iguales o incluso, en algunos casos, a la pareja; finalmente, en la edad adulta la figura de apego suele quedar relegada a la pareja (Obegi y Berant, 2010; citado por Borondo, 2019).

La principal diferencia entre la relación de apego en la infancia y la adultez es su naturaleza; en la primera, la relación es asimétrica, una de las partes depende instrumental y emocionalmente de la otra, mientras que en la edad adulta se espera una reciprocidad en la relación en términos de afecto, confianza y proximidad física y emocional (Guzmán y Contreras, 2012). No obstante, las funciones del sistema de apego son estables a lo largo de las diferentes etapas del ciclo vital, como la sensación de protección y bienestar ante la disponibilidad de la figura de apego, la necesidad de proximidad, así como el malestar asociado a su ausencia en momentos de ansiedad. Sin embargo, lo que diferencia el apego infantil del adulto son las conductas que el sujeto emite para mantener el contacto con su figura de apego y garantizar la ausencia de separación (López, 2021).



La continuidad entre el apego infantil y el adulto, se explica a través de los Modelos Operativos Internos como mediadores entre ambos sistemas. El sujeto crece guiado por estos esquemas cognitivos, conductuales y emocionales que le informan de cómo comportarse y qué puede esperar del mundo relacional (Ortiz et al., 2002). Estos mapas mentales pueden verse alterados por nuevas experiencias interpersonales que consigan modificar lo afianzado en las vivencias infantiles. No obstante, Sánchez (2011) apoya la idea de que a mayor edad del individuo, su estilo de apego se vuelve cada vez menos modificable, ya que el sujeto cuenta con un mayor número de experiencias que confirman sus expectativas a nivel relacional. Por su parte, Bowlby (1969), citado por López, (2021) no llegó a atribuir excesiva importancia a la estabilidad de los Modelos Operativos Internos, sin embargo, subrayó el poder de influencia de las experiencias tempranas con los cuidadores en la construcción de futuras relaciones adultas.

Uno de los campos que se ha estudiado en mayor profundidad el apego adulto ha sido la pareja. Los pioneros en este ámbito fueron los autores Hazan y Shaver (1987). Ellos sostuvieron la idea de que la pareja representa la figura con la que mayor intimidad y proximidad psicológica se establece en la edad adulta, de manera que, los deseos, temores y fantasías individuales hacia un otro significativo se despliegan de manera acentuada en la vida en pareja (Ortiz et al., 2002).

Al igual que el apego en la infancia ha sido conceptualizado y categorizado de manera diferencial en función de los autores de referencia, lo mismo ocurre con el apego adulto. El presente trabajo se apoyará en el modelo de Bartholomew y Horowitz (1991) para el análisis del apego adulto en pareja. Estos autores elaboraron su clasificación del apego adulto tomando como referencia los modelos operativos internos del individuo, y desglosan cuatro estilos de apego adulto articulados en base a dos dimensiones: *evitación* de la proximidad afectiva, relacionada con una imagen negativa de los otros, y *ansiedad* ante el abandono, asociada a una imagen negativa del sí mismo (Gómez-Zapiain et al., 2011; Guzmán y Contreras, 2012.). La clasificación de estos cuatro estilos de apego adulto es la siguiente:

- Seguro. Los adultos con este estilo de apego puntúan bajo en las dimensiones de ansiedad y evitación, ya que cuentan con una imagen positiva de sí mismos y de los otros. Son personas que se sienten a gusto manteniendo relaciones de

proximidad emocional e intimidad, confían en que el otro puede ser una figura que les consiga satisfacer sus necesidades afectivas, pero al mismo tiempo no dependen del otro, pues poseen una percepción de sí mismos como personas con recursos para movilizarse de manera autónoma.

- Evitativo. Este patrón de apego coincide con bajos niveles en ansiedad de separación, pues el sujeto posee una imagen positiva de sí mismo, sin embargo, existe un alto nivel de evitación, por tanto, una imagen negativa de los otros. Existe una negación y rechazo de la intimidad, ya que no se espera que los otros puedan llegar a satisfacer las necesidades del sujeto, de manera que cualquier intento de proximidad de los otros es vivido como una amenaza de intrusión y se rechaza cualquier intento de conducta de apego percibida.
- Preocupado. El sujeto presenta altos niveles de ansiedad de separación, pues posee una imagen negativa de sí mismo, mientras que puntúa bajo en la dimensión de evitación, la imagen positiva de los otros hace que éste busque desesperadamente la proximidad. No confían en que puedan poseer recursos positivos para desplegar su autonomía, y necesitan de un otro para alimentar sus carencias afectivas. Son extremadamente sensibles ante cualquier indicio de desaprobación de los demás.
- Temerosos. La imagen negativa de sí mismos y de los otros hace que sujetos con este patrón de apego presenten altos niveles en evitación y ansiedad, por tanto, buscan la proximidad, pero a su vez, rechazan la cercanía de los otros, presentando conductas de apego intermitentes e inestables.

### **Diferenciación del Self**

Además del apego, el concepto de *diferenciación del self* o *diferenciación del yo* cobra vital importancia al adentrarse en el mundo de la pareja (López, 2021). Kerr y Bowen (1988) fueron los primeros autores en hacer alusión a este término, comprendido como uno de los constructos más significativos de la Teoría de Sistemas Familiares (Borondo, 2019; Oliver y Berástegui, 2019). Gómez-Zapiain (2018) define la diferenciación del yo como: "...el proceso por el que las personas son capaces de manejarse a sí mismas, al tiempo que lo hacen con otra persona. La diferenciación del yo permite conectarse emocionalmente con otra persona sin perder la conciencia de los

límites del propio yo.” (p. 56). La diferenciación del yo es considerada una de las variables de personalidad más relevantes que promueven la madurez y el bienestar psicológico. Es por esto que ésta se afianza en la adolescencia, etapa en la que el individuo se encuentra en un proceso de construcción de identidad, y tiende a la estabilidad a lo largo del ciclo vital; no obstante, después de este periodo, el nivel de diferenciación del yo podría sufrir cambios derivados de nuevas experiencias en la vida adulta (Oliver y Berástegui, 2019), al igual que ocurre con el apego adulto.

La diferenciación del yo es un constructo compuesto por dos dimensiones: intrapsíquica e interpersonal. La dimensión intrapsíquica se refiere a la capacidad del sujeto para discernir entre su componente cognitivo y emocional, lo que se refiere a la capacidad para autorregularse emocionalmente. Por su parte, la dimensión interpersonal habla de mantenerse fiel a las preferencias individuales independientemente de las expectativas de los demás, esto es, no vivir con angustia ni la autonomía ni la intimidad con los otros, pudiendo encontrar un equilibrio entre ambas (Bowen, 1991; Kerr y Bowen, 1988).

Para Oliver y Berástegui (2019), además de comprender este constructo como la suma de las dimensiones intrapsíquica e interpersonal, desglosan el constructo en cinco subescalas:

- Reactividad emocional. La persona reacciona ante los estímulos de una manera desajustada y poco reflexiva, casi automática, de manera que se evidencia una dificultad para autorregularse emocionalmente.
- Posición del yo. El sujeto mantiene una postura definida de quién es él y de sus convicciones, además tiene la capacidad de mantenerlas a pesar del desacuerdo de los demás.

Estas dos subescalas mencionadas se recogen en la dimensión intrapersonal de la diferenciación del yo.

- Fusión con los otros. El individuo que presenta una alta fusión con los otros tiende a movilizarse, cognitiva, emocional y conductualmente, buscando la aprobación

de los demás y evitando los conflictos, huyendo de su autonomía personal y buscando una excesiva implicación íntima con los demás.

- Dominio de los otros. La persona presenta baja tolerancia a las opiniones de los demás, intenta imponer sus ideas y manipular emocionalmente a los otros para que se adapten a su propia visión de las cosas.
- Corte emocional. El sujeto evita la cercanía física y emocional con los otros, apostando por una autonomía desadaptativa.

Estas últimas tres subescalas mencionadas se recogen en la dimensión interpersonal de la diferenciación del yo.

En definitiva, una persona con una alta diferenciación sería esperable que, por una parte, fuese capaz de no reaccionar de manera reactiva ante situaciones de ansiedad o estrés, respondiendo a éstas con un mayor grado de flexibilidad cognitiva y emocional. Por otra parte, tendería a actuar según sus convicciones, siendo respetuosa con las de los otros, y manteniendo sus vínculos significativos sin, por ello, comprometer su autonomía personal. Por el contrario, un sujeto con baja diferenciación presentaría dificultades para regularse emocionalmente y tendería a dejarse influenciar por las opiniones o creencias de los demás, en lugar de mantenerse firme en su posición, poniendo distancia con respecto a los demás, o fusionándose excesivamente con ellos (Vargas e Ibáñez, 2008; Oliver y Berástegui, 2019).

El proceso de diferenciación tiene lugar en la familia de origen del individuo. Es en el sistema familiar donde se internaliza el modo en el que se transmiten las necesidades, emociones e ideas personales, y de cómo éstas son recibidas por los demás. Asimismo, cuando surgen tensiones, la familia pone de manifiesto su manera de reaccionar ante estas, de cómo gestionar los momentos de angustia o estrés. En la familia nuclear se comienza a aprender a manejar la autonomía e intimidad con los otros, de esta manera, existe relación entre el grado de diferenciación de los progenitores y los hijos, ya que, por ejemplo, en una familia en la que la autonomía se vive con angustia y existe un alto grado de fusión entre sus miembros, es más complicado que el sujeto consiga desvincularse encontrando una faceta independiente, que en una familia en la que se

promueve la autonomía individual preservando los lazos afectivos entre sus miembros (Kerr y Bowen, 1988). Como se ha mencionado anteriormente, en la formación de la identidad en la etapa de la adolescencia, la persona podría incorporar a su repertorio personal cuestiones de la familia de origen sin un previo cuestionamiento de éstas, o por el contrario, atravesar un proceso en el que se filtra deliberadamente qué se quiere y qué no incorporar a la propia identidad (Bowen, 1991, citado en Sparrowe Huete, 2019). En un estudio de Vargas e Ibáñez (2002), estas autoras exponen cómo las cuestiones relacionales y emocionales gestadas en la familia de origen se tienden a repetir, o por contraposición, a desarrollar defensas contra éstas en relaciones posteriores, principalmente en las relaciones de pareja, debido a la intimidad psicológica y emocional que implican. Vargas e Ibáñez (2008) mencionan que en la elección de pareja subyacen motivaciones inconscientes de satisfacer necesidades emocionales que tienen raíz en la familia de origen del individuo.

En una revisión acerca de la diferenciación del yo de López (2021), se han encontrado relaciones entre el apego adulto y el nivel de diferenciación del yo; por ejemplo, un apego evitativo se podría relacionar con un bajo nivel de diferenciación que lleva al corte emocional. Asimismo, sujeto con un patrón de apego ansioso o preocupado, tenderán a presentar un bajo nivel de diferenciación que lleve a la fusión con los otros o una tendencia hacia la reactividad emocional. Por último, en cuanto a los estilos de apego seguros, es más esperable que el individuo presente un nivel alto de diferenciación, caracterizada por un adecuado posicionamiento del yo, y sin vivir la separación o el vínculo como algo amenazante (Vargas e Ibáñez, 2010).

### **Intimidad y Sexualidad**

Una vez explicado el concepto de diferenciación del yo, resulta importante entender que éste cobra peso en cómo son vividas las experiencias interpersonales por el individuo, sobre todo en aquellas que implican un grado alto de intimidad, como son las relaciones de pareja. Las relaciones amorosas son el tipo de relación en la edad adulta en las que más activa el sistema de apego, pues se percibe a la pareja como un otro significativo que actúa como base segura a la que recurrimos en momentos de ansiedad o necesidad de protección, reclamando su cercanía, y a su vez, el propio individuo actúa como figura de apego para la pareja, y por tanto, como regulador emocional para el otro.

De este modo, la pareja implica un espacio de intimidad entendida como un espacio psicológico que une a ambas partes. Este alto grado de proximidad física y emocional puede vivirse como un espacio amenazante para aquellos cuyo apego no esté correctamente resuelto, es decir, que tienda a un patrón inseguro. Asimismo, los sujetos con apego inseguro experimentarán conflictos al vivir la intimidad y desplegarán estrategias defensivas para lidiar con ella. Por el contrario, las personas con apego seguro, no verán en la proximidad con la pareja un espacio peligroso y vivirán la intimidad con relativa comodidad (Guzmán y Contreras, 2012; Gómez Zapiain, 2018).

Uno de los aspectos que convierte la relación de pareja en la máxima expresión de intimidad con un otro significativo es la experiencia sexual (Guzmán y Contreras, 2012). La sexualidad está influida por el sistema de apego, de esta manera, los modelos operativos internos ejercen un papel importante en la experiencia erótica (Gómez-Zapian et al., 2011). Asimismo, Quijada (2020) apoya que en función del estilo de apego del individuo, éste se desarrollará de una determinada manera en las relaciones sexuales. A continuación se exponen los diferentes estilos de apego en el terreno de la sexualidad en pareja según Chaves et al. (2018):

- Los adultos con apego seguro ven a su pareja como una figura de seguridad capaz de satisfacer sus necesidades afectivo-sexuales. Por este motivo, no perciben la proximidad con el otro como una amenaza, disfrutan el contacto físico y la actividad sexual en su conjunto. Además de permitir que la pareja satisfaga sus necesidades, son capaces de cubrir las de la pareja, disfrutando del placer percibido en el otro.
- Los individuos con apego ansioso ven en la sexualidad una oportunidad para buscar la cercanía y la intimidad con la pareja. El temor a ser abandonado por el otro provoca que el sexo se convierta en una herramienta para captar atención y conseguir afecto. De este modo, estas personas tenderán a buscar la satisfacción sexual de su compañero abandonando sus necesidades afectivo-sexuales. En definitiva, la sexualidad se convierte en un tema ansiógeno para estos sujetos cuya solución es la fusión excesiva con el otro.

- Por el contrario, los adultos con apego evitativo viven la intimidad como una amenaza de la que hay que escapar, por lo que ven la sexualidad como un encuentro con el otro carente de gestos de cariño, manteniéndose en el plano más superficial del acto sexual. Asimismo, su motivación recae en la satisfacción de sus necesidades sexuales poniendo en un segundo plano las de la pareja. Es común que estas personas tiendan a ejercer control en las relaciones sexuales.

En función de cómo es experimentada la intimidad, entre otras variables, el individuo experimentará mayor o menor satisfacción sexual; siguiendo esta lógica, los sujetos con apego seguro puntuarán más en satisfacción sexual que aquellos con estilos inseguros (ansiosos o evitativos) (Gómez-Zapiain et al., 2011; Chaves et al., 2018).

### **Comunicación Diádica Sexual**

Otra variable relevante en este trabajo, y de importancia para el sistema sexual de la pareja, es la comunicación diádica sexual. Este término es definido por Martínez-Huertas y Jastrzebska (2019) como la capacidad de los miembros de la pareja de hablar acerca de temas de su vida sexual. Autores como Hurtarte y Díaz-Loving (2008) mencionan la importancia de la comunicación para un buen funcionamiento de la pareja en todos los ámbitos de la misma. Asimismo, Gómez-Zapiain (2018) expone la importancia de un intercambio recíproco de necesidades afectivo-sexuales en el seno de la pareja, y explica que esta comunicación actúa como factor predictivo de un buen ajuste en el acto sexual entre ambas partes. Tal y como se ha mencionado anteriormente, en la revisión de Sánchez (2015) sobre la satisfacción sexual, esta autora también menciona que, variables como la asertividad sexual y un buen abordaje de las dificultades sexuales están estrechamente asociadas a una mayor satisfacción sexual. En definitiva, son varios los estudios que han encontrado relación entre la comunicación sexual y la satisfacción sexual.

Además, el nivel de comunicación diádica sexual también se ha visto relacionado con el estilo de apego adulto. Ortiz et al. (2002) obtuvieron como resultado en su estudio que es esperable que los sujetos con estilos de apego seguro se sintiesen con mayor libertad para expresar a sus parejas cuestiones emocionalmente relevantes en el plano sexual, y esta tendencia aumentaba si la pareja es percibida con un estilo de apego también seguro. Asimismo, la comunicación se resiste en parejas con estilos de apego inseguros. En el

caso de estilos ansiosos, el individuo puede ver en la comunicación un peligro y tenderá a no mostrarse asertivo con sus necesidades, buscando complacer al otro; y en el caso de los evitativos, estos se mostrarán poco expresivos y reticentes a que el otro pueda captar sus miedos y necesidades en el plano sexual (Martínez Álvarez et al., 2014).

En la literatura disponible se subraya la importante relación entre el apego adulto, la comunicación y la satisfacción sexual en la pareja. Asimismo, el apego adulto y la diferenciación del yo han sido variables muy estudiadas de manera conjunta, como se ha expuesto a lo largo de este apartado introductorio. Sin embargo, hay menos estudios disponibles que investiguen acerca de la relación entre la diferenciación del yo, la comunicación y la satisfacción sexual. No obstante, si el apego está relacionado con la satisfacción sexual, así como con la diferenciación del yo, es esperable que puedan darse asociaciones entre las cuatro variables expuestas. Tomando como referencia la literatura revisada, se espera que a una mayor diferenciación del yo, aparentemente relacionada con un patrón de apego seguro, mayor sea la satisfacción sexual. Asimismo, si el nivel de diferenciación del yo es bajo, así como el patrón de apego inseguro, la satisfacción sexual es esperable que sea menor.

## **Hipótesis**

El objetivo del presente estudio es evaluar las relaciones entre el apego adulto, la diferenciación del yo, la comunicación diádica sexual, y la satisfacción sexual. En base a éste, se plantean las siguientes hipótesis:

- Los sujetos que puntúen alto en comunicación diádica sexual presentarán altos niveles de satisfacción sexual (H<sub>1</sub>).
- Niveles de diferenciación del self bajos se asocian con puntuaciones altas en evitación y ansiedad. (H<sub>2a</sub>). A su vez, las bajas puntuaciones en evitación y ansiedad, se relacionan con niveles más altos de diferenciación del self (H<sub>2b</sub>).
- Los niveles de comunicación diádica sexual y de satisfacción sexual serán más bajos en los sujetos con baja diferenciación del self que en los que presenten mayor diferenciación (H<sub>3</sub>).



- Los sujetos que presenten alta evitación en el apego, puntuarán alto en el factor *corte emocional y dominio de los otros* de la diferenciación del self (H4).
- Los participantes que puntúen alto en ansiedad en el apego presentarán altas puntuaciones en los factores *fusión con los otros* y *reactividad emocional* de la diferenciación del self (H5).
- El apego adulto y la diferenciación del yo actuarán como variables predictoras de la satisfacción sexual (H6), y de la comunicación diádica sexual (H7).

## Método

### Participantes

La muestra de la presente investigación está formada por 140 participantes de entre 18 y 74 años, cuya media de edad es de 32 años (DT = 14,15), de los cuales 91 eran mujeres (65%) y 49 eran hombres (35%). Respecto a la orientación sexual de los participantes, 123 de ellos se definen como heterosexuales (88%), 4 homosexuales (2,8%), y 13 bisexuales (9,2%).

Los criterios de inclusión utilizados que se tuvieron en cuenta para elegir la muestra fueron: 1) ser mayor de edad, 2) residir en España, 3) tener como principal idioma el español, 4) haber tenido al menos una relación de pareja, y 5) haber mantenido relaciones sexuales. Se excluyeron de la muestra 30 sujetos que no reunían los criterios mencionados.

### Instrumentos

- *Cuestionario sociodemográfico*: Se creó un cuestionario sociodemográfico que incluía preguntas sobre el género, la edad, la nacionalidad, el idioma principal, y la orientación sexual del sujeto. Además, se preguntó si el participante había tenido alguna relación de pareja, así como si había mantenido relaciones sexuales.
- *Experiencias in Closed Relationships Revised (ECR-R)*: creada por Brennan et al., (1998), y validada en población española por Alonso-Arbiol et al., (2007). Este cuestionario de apego adulto mide las dimensiones de ansiedad y evitación en las

relaciones de pareja. Está compuesto por 36 ítems, 18 miden la dimensión de evitación y los otros 18 la de ansiedad. Todos los ítems constan de siete opciones de respuesta estilo Likert, en los que el sujeto debe indicar su grado de acuerdo/desacuerdo con la afirmación presentada, siendo 1: “máximo desacuerdo” y 7: “máximo de acuerdo”.

Respecto a la consistencia interna del instrumento, éste presenta un  $\alpha$  de Cronbach de 0,86 en la muestra del presente estudio. Asimismo, muestra una validez de constructo apoyada en estudios que afirman que es un adecuado predictor de constructos relevantes, por ejemplo, la presencia de problemas personales (Garrido-Rojas, 2006), o el grado de satisfacción en la pareja (Brennan et al., 1998).

En cuanto a su corrección, en la presente investigación se ha realizado un sumatorio de cada subescala por separado. Las puntuaciones oscilan, en cada dimensión, entre 18 y 126, de manera que, a mayor puntuación, más puntúa el sujeto en evitación/ansiedad. Por tanto, no se clasifican a los participantes en los diferentes estilos de apego.

- *Escala de Diferenciación del Self (EDS-R)*: adaptada por Oliver et al., (2022). La escala original está compuesta por 74 ítems, no obstante, esta versión reducida consta de 25 ítems con seis opciones de respuesta, donde los sujetos expresan su grado de acuerdo/desacuerdo respecto a las afirmaciones presentadas acerca de cómo viven sus relaciones interpersonales, siendo 1: “muy en desacuerdo” y 6: “muy de acuerdo”.

Este instrumento mide la dimensión intrapsíquica y la interpersonal que constituyen el constructo de diferenciación del yo. Asimismo, a lo largo de los ítems se miden las cinco subescalas explicadas en el apartado de introducción del estudio: Reactividad Emocional (RE), Posición del Yo (PY), Fusión con los Otros (FO), Corte Emocional (CE), y Dominio de los Otros (DO).

En cuanto a sus propiedades psicométricas, la escala presenta una buena consistencia interna, expresada a través del coeficiente  $\alpha$  de Cronbach: 0,85. Asimismo, esta escala muestra una adecuada validez convergente. Se obtuvieron correlaciones entre la diferenciación del yo total del sujeto con otras variables como: madurez emocional, ansiedad, bienestar general, entre otras. Además, se

encontraron relaciones significativas entre estas variables y las diferentes subescalas (Oliver y Berástegui, 2019).

Para corregir e interpretar las puntuaciones de este cuestionario, si se busca obtener la puntuación total de cada subescala, se calcula el promedio de los ítems de cada una de ellas. Para obtener la puntuación total de toda la escala, en primer lugar, se invierten las puntuaciones de todas las subescalas, excepto la de Posición del Yo. En lo que respecta a la interpretación de resultados, cuanto mayor sea la puntuación en las subescalas, mayor grado de diferenciación del sujeto.

Tanto la puntuación total de cada subescala como la del instrumento al completo oscilará entre 1 y 6.

- *Comunicación Diádica Sexual (CDS)*: creado por Martínez-Huertas y Jastrzebska (2019). Este instrumento mide cómo es la percepción de la comunicación en la pareja acerca de la sexualidad de la misma. Está compuesta por 13 ítems de respuesta tipo Likert (desde 1: “completamente en desacuerdo”, hasta 5: “completamente de acuerdo”). Por tanto, las puntuaciones totales abarcan desde 13 a 65. Su interpretación es que a mayor puntuación, mejor percibe el sujeto que es la comunicación sexual con la pareja; por el contrario, a menor puntuación, peor es la calidad de comunicación diádica sexual.

En la muestra del presente estudio, esta escala presenta una fiabilidad alta, calculada con el coeficiente  $\alpha$  de Cronbach: 0,87 . Respecto a la validez del instrumento, se estudió la correlación entre esta escala con el Índice de Satisfacción Sexual (ISS) y la Escala de Ajuste Diádico (Martínez-Huertas y Jastrzebska, 2019).

- *Índice de Satisfacción Sexual (ISS)*: creada por Hudson et al., (1981) y validado al castellano por Crooks y Baur (2000). Esta escala está compuesta por 25 ítems con cinco opciones de respuesta. Cada ítem es una afirmación a la que el sujeto responde en función a la frecuencia que más define su experiencia sexual: (1: “rara vez”; 2: “pocas veces”; 3: “algunas veces”; 4: “la mayor parte del tiempo”; 5: “siempre o todo el tiempo”).

Respecto a las propiedades psicométricas del instrumento con la muestra recogida, su fiabilidad es alta, presenta una consistencia interna de 0,91. A su vez, se halló en un estudio de Santos-Iglesias et al, (2009) que este índice presentaba validez

discriminante, ya que diferenciaba entre sujetos con o sin problemas sexuales, así como validez de constructo debido a su relación con el deseo sexual y la satisfacción marital, entre otras variables.

La corrección original de esta escala consiste en que a mayor puntuación del sujeto, menor satisfacción sexual experimenta. No obstante, en el presente estudio, se invirtieron los ítems que apuntaban menor satisfacción, de manera que, a mayor puntuación, mayor es la satisfacción sexual percibida del participante.

## **Procedimiento**

El cuestionario se realizó en la plataforma de Google Forms y fue enviado a través de distintas redes sociales. El cuestionario estuvo abierto durante dos meses con el objetivo de recoger la mayor muestra posible. Éste se cerró tras este periodo, contando con 170 participantes.

El cuestionario recogía, en primer lugar, el consentimiento informado incluyendo los siguientes puntos: i) la confidencialidad de los datos y el anonimato del participante, ii) la posibilidad de abandonar el cuestionario si el participante lo requiere, y iii) la necesidad de responder de la manera más honesta posible debido a que no hay respuestas correctas ni incorrectas, pues lo que interesa es la experiencia subjetiva del participante. Asimismo, cuando fue enviado, los participantes fueron informados del objetivo de la investigación: estudiar las relaciones entre las cuatro variables planteadas: apego adulto, diferenciación del yo, comunicación diádica sexual, y satisfacción sexual. A su vez, se explicitaron los fines exclusivamente académicos del estudio, tratándose de un Trabajo Fin de Máster de Psicología General Sanitaria desde la Universidad Pontificia de Comillas (Madrid).

La primera parte del cuestionario contaba con preguntas sociodemográficas: 1) género: *hombre/mujer/otro*; 2) mayor de edad: *sí/no, e indicar la edad*; 3) lengua principal: *español/otra*; 4) país de residencia: *España/otro*; 5) orientación sexual: *heterosexual/homosexual/bisexual/otra* 6) haber tenido una/s relación/es de pareja: *sí/no*; y 7) haber mantenido relaciones sexuales: *sí/no*. Posteriormente se presentaron los cuatro instrumentos mencionados en el apartado anterior, todos ellos de autoinforme.

Una vez cerrado el cuestionario, se procedió a eliminar a 30 participantes de la muestra original. Los motivos de exclusión fueron: ser menor de edad, no tener el castellano como lengua principal, no haber tener una relación de pareja, y no haber mantenido relaciones sexuales.

### **Análisis**

Los análisis de los resultados se llevaron a cabo con el programa estadístico Jamovi. En primer lugar, se calcularon las correlaciones de Pearson entre las variables estudiadas. Además, se realizaron dos regresiones lineales múltiples. En esta prueba estadística, las variables *apego adulto* y *diferenciación del yo* actuaron como variables independientes para estimar cuánto de predictoras son de las variables dependientes: *comunicación diádica sexual* y *satisfacción sexual*.

### **Resultados**

Con el fin de contrastar las cinco primeras hipótesis anteriormente presentadas, se realizaron las correlaciones de Pearson entre las variables estudiadas. Los resultados de las correlaciones se observan en el Anexo 1. La primera hipótesis presentada plantea que existe una relación positiva entre la *comunicación diádica sexual* y la *satisfacción sexual*. Los resultados indican que hay una correlación positiva estadísticamente significativa entre ambas variables ( $r = .76, p < .001$ ). Respecto a la segunda hipótesis, existe una correlación negativa estadísticamente significativa entre las variables *diferenciación del yo* y *ansiedad*, siendo  $r = -.45, p < .001$ . No obstante, los resultados no muestran que haya una correlación significativa entre la *diferenciación del yo* y *evitación* ( $r = -.041, p = .628$ ). Para la tercera hipótesis se ha encontrado como resultado una correlación positiva estadísticamente significativa entre la *diferenciación del yo* con ambas variables, *satisfacción sexual* y *comunicación diádica sexual*, con un valor de  $r = .21, p < .05$  en ambas correlaciones. En cuanto a la cuarta y quinta hipótesis, que recogen algunas de las subescalas de la *diferenciación del yo*, y su relación con las subescalas de *evitación* y *ansiedad*; en primer lugar, no se ha encontrado una correlación estadísticamente significativa entre *evitación* y *corte emocional*, y tampoco con *dominio de los otros* ( $r = .01, p = .909$ ;  $r = -.005, p = .952$ ), respectivamente. Sin embargo, sí se observan correlaciones positivas estadísticamente significativas entre *ansiedad* y *reactividad emocional* ( $r = .487, p < .001$ ), así como entre *ansiedad* y *fusión con los otros* ( $r = .363,$

$p < .001$ ). A pesar de no haberse contemplado en las hipótesis, los resultados muestran otras correlaciones estadísticamente significativas. Se observan correlaciones negativas estadísticamente significativas entre *ansiedad* y *satisfacción sexual* ( $r = - .355, p < .001$ ), y entre *ansiedad* y *comunicación diádica sexual* ( $r = - .385, p < .001$ ). Asimismo, *evitación* también correlaciona negativamente con ambas escalas ( $r = - .268, p < .001$ ;  $r = - .393, p < .001$ ), respectivamente.

Posteriormente, a través del modelo 1 de regresión lineal, se calculó el nivel de influencia de las variables *ansiedad*, *evitación* y las subescalas de *diferenciación del yo* como predictoras de *satisfacción sexual*. En la Tabla 1 se muestran estos resultados. El modelo 1 presenta una  $R^2 = .178$ , lo que indica la proporción de varianza explicada por los predictores de este modelo. No obstante, los resultados muestran que únicamente *ansiedad* y *evitación* actúan como variables predictoras de la satisfacción sexual ( $t = - 2.26, p < .05$ ;  $t = -2.5, p < .05$ ), respectivamente. Ambas variables se relacionan de manera negativa con la *satisfacción sexual*.

**Tabla 1**

*Variables predictoras para Satisfacción Sexual (Modelo 1)*

Predictor	Estimador	EE	t	p	Estimador Estándar
Constante	134.204	14.1432	9.489	< .001	
ANSIEDAD	-0.173	0.0763	-2.269	0.025	-0.2205
EVITACIÓN	-0.228	0.0912	-2.505	0.013	-0.2158
RE	-1.787	1.2218	-1.463	0.146	-0.1544
FO	-0.571	1.3892	-0.411	0.682	-0.0414
DO	0.709	1.1444	0.619	0.537	0.0499
CE	-0.157	1.2665	-0.124	0.902	-0.0108
PY	-1.555	2.2216	-0.700	0.485	-0.0628

*Nota. RE: Reactividad Emocional; FO: Fusión con los otros; DO: Dominio de los Otros; CE: Corte Emocional; PY: Posición del Yo.*

El modelo 2 de regresión lineal calcula la influencia de las mismas variables independientes que toma el modelo 1, pero sobre la *comunicación diádica sexual*. Los resultados se muestran en la tabla 2. El modelo 2 presenta una  $R^2 = .26$ . Asimismo, sólo *ansiedad* y *evitación* parecen tener una relación estadísticamente significativa sobre la

comunicación diádica sexual ( $t = -2.46, p < .05$ ;  $t = -3.96, p < .05$ ), respectivamente. Los dos se relacionan negativamente con la variable dependiente.

**Tabla 2**

*Variables predictoras para Comunicación Diádica Sexual (Modelo 2)*

Predictor	Estimador	EE	t	p	Estimador Estándar
Constante	76.0316	8.9289	8.5152	< .001	
ANSIEDAD	-0.1183	0.0481	-2.4572	0.015	-0.22665
EVITACIÓN	-0.2271	0.0576	-3.9458	< .001	-0.32264
RE	-0.7711	0.7714	-0.9996	0.319	-0.10011
FO	-0.9943	0.8770	-1.1337	0.259	-0.10838
DO	0.6867	0.7225	0.9504	0.344	0.0763
CE	0.0445	0.7996	0.0557	0.956	0.00461
PY	-0.8028	1.4025	-0.5724	0.568	-0.04872

*Nota. RE: Reactividad Emocional; FO: Fusión con los otros; DO: Dominio de los Otros; CE: Corte Emocional; PY: Posición del Yo.*

## Discusión

El objetivo de la presente investigación era analizar las relaciones existentes entre las variables de apego adulto, en términos de ansiedad y evitación, la diferenciación del yo, desglosando sus cinco subescalas, la comunicación diádica sexual y la satisfacción sexual. Los resultados obtenidos respaldan algunas de las hipótesis planteadas en el estudio, especialmente las que relacionan las dimensiones de ansiedad y evitación en el apego con las variables de sexualidad en la pareja. No obstante, respecto a la diferenciación del yo, no se han obtenido todos los resultados esperados.

En primer lugar, se ha encontrado evidencia a favor de la primera hipótesis que plantea la relación entre la *satisfacción sexual* y la *comunicación diádica sexual*. Por tanto, los sujetos que perciben que existe una comunicación diádica sexual de calidad, presentan mayores niveles de satisfacción sexual, y viceversa. Este resultado respalda la bibliografía que señala que una buena comunicación en el ámbito de la pareja se relaciona con un buen ajuste de la misma en otras cuestiones, entre ellas la sexualidad (Gómez-Zapiain, 2008; Martínez-Huertas y Jastrzebska, 2019). Hurtarte y Díaz-Loving (2008)

explican que existe una alta correlación entre una comunicación de pareja abierta y positiva con un mayor grado de satisfacción en términos de bienestar general de la pareja. Asimismo, en la revisión sistemática de Sánchez (2015) sobre la satisfacción sexual se exponen como variables influyentes en la calidad de ésta factores interpersonales como la asertividad sexual y el ajuste diádico en términos de expresión de las necesidades afectivo-sexuales.

Por otro lado, los resultados indican que los sujetos que presentan altos niveles de ansiedad y evitación puntúan más bajo en diferenciación del yo. La bibliografía existente apoya estos resultados. Tanto el concepto de apego como el de diferenciación del yo se han estudiado de manera vinculada, pues se trata de conceptos centrales en el desarrollo psicológico temprano del individuo en lo que respecta a la vinculación con los otros y a la capacidad de regulación emocional (Vargas e Ibáñez, 2010). Sin embargo, en este estudio no se ha encontrado dicha relación negativa entre *evitación* y *diferenciación*. Pese a que se han evidenciado semejanzas entre ambos conceptos, apego y diferenciación, también presentan algunas diferencias. El apego está mediado por los modelos operativos internos, de manera que es un sistema relacional que el sujeto despliega en la mayoría de sus relaciones interpersonales; sin embargo, la diferenciación se concibe como un constructo más situacional, a pesar de que haya cierta tendencia hacia un nivel determinado de diferenciación, éste puede variar con más facilidad en función de las personas con las que se rodea el individuo (Vargas e Ibáñez, 2010). Asimismo, el cuestionario de apego utilizado está enfocado a la evaluación del apego adulto en el contexto de la pareja, sin embargo, el nivel de diferenciación del yo es evaluado en términos más generales aplicable a otros contextos interpersonales, más allá de la pareja.

Respecto a la tercera hipótesis, los resultados confirman que existe una correlación positiva estadísticamente significativa entre la *diferenciación del yo* y las variables de *comunicación diádica sexual* y *satisfacción sexual*. Estos resultados implican que una alta diferenciación corresponde con una comunicación y satisfacción sexual de mayor calidad para el sujeto. En cuanto a la relación positiva entre la diferenciación y la comunicación diádica sexual, esta relación puede explicarse ya que la comunicación de temas relacionados con la sexualidad en la pareja implica un intercambio honesto con el otro de las preferencias y dificultades propias en este contexto (Sánchez, 2015). Una firme posición del yo, manteniendo confianza en las decisiones propias, al igual que el hecho



de poder legitimar las opiniones y preferencias del otro, pudiendo ser reflexivos y no reactivos emocionalmente, facilita una escucha y conexión con las necesidades propias y ajenas (Hurtarte y Díaz-Loving, 2008; Oliver y Berástegui, 2019). Por otro lado, tiene sentido que si las variables anteriores se relacionan positivamente, la diferenciación y la satisfacción sexual también lo estén. Gómez-Zapiain (2018) argumenta que la experiencia sexual satisfactoria se encuentra bajo la influencia de un espacio psicológico compartido, en el que cobra importancia la intimidad, la diferenciación y la comunicación intersubjetiva, entre otros factores. No obstante, no se ha encontrado evidencia que apoye que la *diferenciación del yo* actúa como variable predictora de la *satisfacción* sexual y de la *comunicación diádica sexual* en la regresión lineal. Gómez-Zapiain (2018) posiciona a la diferenciación como una variable de la estructura del yo que influye en el espacio compartido con la pareja, por tanto, sí existe una relación con las variables de sexualidad: comunicación diádica y satisfacción sexual, como así indican los resultados a nivel de correlación aunque esta sea baja. Sin embargo, un motivo al que se puede deber que la diferenciación no tenga un peso suficiente como factor predictor es que ha sido evaluada en los contextos relacionales del sujeto en general, sin especificar que se respondiese en base a su relación actual/más significativa de pareja. Como se ha mencionado con anterioridad, Vargas e Ibáñez (2010) afirman que el grado de diferenciación es contextual, pues éste varía en función de las personas con las que el individuo se rodea. Estos autores explican que en aquellas relaciones cuyo vínculo sea más estrecho y exista una mayor fusión, es más probable que el sujeto presente una diferenciación más fidedigna que en aquellas relaciones donde el compromiso es menor. Asimismo, la correlación observada en las hipótesis de la diferenciación yo, puede deberse a que ésta está correlacionada con ansiedad y evitación. De ahí que la correlación con la comunicación diádica sexual y la satisfacción sexual sea baja, y no tenga peso predictivo para estas variables.

Desglosando el constructo de diferenciación del yo, se plantean dos hipótesis que buscan encontrar relaciones entre sus subescalas y *ansiedad* y *evitación*. En primer lugar, se plantea que la alta evitación se relaciona con los factores *corte emocional* y *dominio de los otros*, sin embargo, los resultados no muestran que exista esta relación esperada. La bibliografía muestra que el rechazo a la intimidad característico de una tendencia más evitativa en el apego está relacionado con la desconexión física y emocional del sujeto (Gómez-Zapiain, 2018; López, 2021; Vargas e Ibáñez, 2010). Asimismo, autores como Gómez-Zapiain et al., (2011), manifiestan que el patrón evitativo se relaciona con

prácticas sexuales desconectadas emocionalmente, lo que implica en algunos casos, dar prioridad a las necesidades sexuales propias sin tener en cuenta las del compañero. Frente a la evidencia previa, en este estudio no se encuentra la relación entre estas variables. Estos resultados se podrían justificar entendiendo el concepto de diferenciación como un constructo más complejo, que implica mayor variabilidad en función de los diferentes contextos interpersonales en los que el sujeto se desenvuelve, cómo así se ha justificado anteriormente. Asimismo, en la presente investigación se utilizó una versión reducida de la Escala de Diferenciación del Self, de manera que al verse reducido el número de ítems, las puntuaciones en algunas subescalas pueden no haber discriminado del todo la puntuación real del sujeto.

En segundo lugar, se ha encontrado evidencia de que altas puntuaciones en *ansiedad* correlacionan con los factores de *fusión con los otros* y *reactividad emocional* de la diferenciación. Vargas e Ibáñez (2010) afirman que la ansiedad en el apego desencadena estrategias de sobreactivación como solución para alcanzar la regulación emocional. El sujeto reactivo emocionalmente presenta una dificultad para autorregularse y actuar de manera reflexiva (Oliver y Berástegui, 2019). Asimismo, cuando el sujeto de apego ansioso ve peligrar el vínculo con un otro significativo despliega conductas de apego dirigidas a garantizar la presencia de su figura de seguridad, por tanto, es esperable que se den relaciones fusionales, con el fin de corroborar una continua aprobación y asegurar la relación (Gómez-Zapiain et al., 2022; Guzmán y Contreras, 2012).

Las últimas hipótesis presentada establece el apego adulto y la diferenciación del yo como factores influyentes en la *comunicación diádica sexual* y la *satisfacción sexual*. Los resultados indican que tanto *ansiedad* como *evitación* influyen en ambas variables, comunicación y satisfacción sexual, no obstante, ninguna de las cinco subescalas de la diferenciación del yo es una variable predictora para ellas. Los posibles motivos de la ausencia de esta relación se han expuesto anteriormente. No obstante, son muchos los estudios que posicionan el apego como variable influyente en la relación de pareja y en la sexualidad. Todos ellos indican que la pareja se convierte en la figura de apego en la edad adulta, de manera que las estrategias de apego exteriorizadas, y mediadas por los modelos operativos internos, se vuelven aún más potentes en un espacio de gran intimidad psicológica como es la experiencia sexual. Por tanto, tiene sentido que el apego explique, en parte, cómo se va a desarrollar la comunicación diádica sexual y la satisfacción sexual

del individuo en su contexto de pareja (Gómez-Zapiain et al., 2011; Guzmán y Contreras, 2012; Martínez-Álvarez et al., 2014; Quijada, 2020).

## **Conclusiones**

Este estudio muestra las relaciones entre el apego adulto, en términos de ansiedad y evitación, la diferenciación del yo, y sus subescalas (posición del yo, reactividad emocional, corte emocional, dominio de los otros y fusión con los otros), la comunicación diádica sexual y la satisfacción sexual. Se ha encontrado que sobre todo la ansiedad y evitación no solo están relacionadas con la comunicación diádica sexual y la satisfacción sexual, sino que, además, actúan como factores predictores de ambas. A su vez, la diferenciación del yo se ha visto relacionada también con estas dos variables, aunque no como factor influyente de estas. Asimismo, la diferenciación parece relacionarse con la dimensión de ansiedad en el apego, así como con algunas de sus subescalas, fusión con los otros y reactividad emocional; no obstante, ni la diferenciación, ni sus subescalas de corte emocional ni dominio de los otros se ha visto relacionada significativamente con la dimensión de evitación en el apego.

Por todo esto, los resultados de esta investigación pueden tener implicaciones de cara a la práctica clínica, sobre todo en procesos terapéuticos de pareja o demandas relacionadas con la sexualidad. Aproximándonos a la exploración de los patrones de apego del paciente y reparándolos, se podría influir en su capacidad para comunicar necesidades afectivo-sexuales, así como mejorar la calidad de la experiencia sexual.

Pese a las conclusiones de la presente investigación, es necesario atender a ciertas limitaciones de cara a solventarlas en futuras líneas de investigación. En primer lugar, la muestra del estudio no es lo suficientemente amplia como para extrapolar los resultados al total de la población española. Asimismo, la distribución de participantes en los diferentes grupos según su orientación sexual fue muy desigual, siendo una mayoría de sujetos heterosexuales, de manera que no fue posible la comparación de estos grupos y cómo se comportan en las diferentes variables estudiadas. En segundo lugar, la recogida de datos se realizó a través de medidas de autoinforme, lo que podría implicar que en algunos casos la deseabilidad social de los participantes sesgase las puntuaciones. Uno de los motivos que pueden explicar este fenómeno es que, efectivamente el sujeto presentase una tendencia consciente a responder lo que socialmente se espera como más

correcto, sobre todo porque fueron preguntados acerca de cuestiones que comprometen su intimidad; sin embargo, por otra parte, al tratarse de ítems que implican cierto nivel de introspección, puede que en algunos casos el sujeto no fuese del todo consciente de cómo realmente se posiciona dentro un ítem. Para impedir que se den estas limitaciones, una propuesta es que la recogida de datos sea a través de entrevistas realizadas por el investigador. Por otro lado, la satisfacción sexual es un constructo complejo de explicar y operativizar. Como se ha recogido a través de la bibliografía disponible, se trata de un concepto que ha recibido numerosas definiciones, y cada autor de referencia lo explica a través de diferentes factores influyentes. En el presente estudio se optó por escoger tres variables para buscar su relación con la satisfacción sexual, sin embargo, se dejaron fuera otras muchas que también contribuyen a este constructo. Futuras investigaciones podrían enfocarse en otras variables como las influencias socioculturales acerca de la sexualidad, las creencias y valores otorgados a la sexualidad en la familia de origen, otras variables de personalidad del sujeto que puedan influir en ella, así como variables interpersonales de la pareja en cuestión, entre otras muchas. Finalmente, las hipótesis que han contemplado la variable de la diferenciación del yo no se han visto tan respaldadas por los resultados obtenidos. La propuesta para futuras investigaciones sería desarrollar un instrumento para medir la diferenciación del yo concretada en el ámbito de la pareja.

## Referencias

- Ainsworth, M. (1979). Baby-mother Attachment. *American Psychologist*, 34(10), 932-937. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.34.10.932>
- Ahumada, S., Lüttges, C., Molina, T., y Torres, S. (2014). Satisfacción sexual: revisión de los factores individuales y de pareja relacionados. *Revista hospital clínico universidad de Chile*, 25(1), 278-284.
- Alonso-Arbiol, I, Balluerka, N. y Shaver P. R. (2007). Una versión en español del cuestionario de apego de adultos de Experiencia en Relaciones Cercanas (ECR). *Relaciones personales*, 14(1), 45-63. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082013000300006>
- 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>
- Byers, E. S., Demmons, S., y Lawrance, K. A. (1998). Sexual satisfaction within dating relationships: A test of the interpersonal exchange model of sexual satisfaction. *Journal of Social and Personal Relationships*, 15(2), 257-267. <https://doi.org/10.1177/0265407598152008>
- Brennan, K.A., Clark, C.L. y Shaver, P.R. (1998). Self- report measurement of adult romantic attachment: An integrative overview. In J.A. Simpson and W.S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships*, 46- 76. Guilford Press.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss. Vol. 1: Attachment*. Hogarth Press.  
<https://doi.org/10.1192/bjp.116.530.102>
- Bronfenbrenner, U. (1994). Modelos ecológicos de desarrollo humano. *Enciclopedia internacional de educación* , 3(2), 37-43.
- Borondo, I. (2019). *La Diferenciación del Self y su relación con el Apego Adulto y la Autoestima*. [Trabajo Fin de Máster, Universidad Pontificia de Comillas, Madrid].
- Bowen, M. (1991). *De la familia al individuo: la diferenciación del sí mismo en el sistema*

*familiar*. Paidós.

- Calvillo, C., Sánchez-Fuentes, M. y Sierra, J. C. (2018). Revisión sistemática sobre la satisfacción sexual en parejas del mismo sexo. *Revista Iberoamericana de psicología y salud*, 9(2), 115-136. <https://doi.org/10.23923/j.rips.2018.02.018>
- Chaves, I., Caballero, L., Cercato, R., Morell, V. y Gil, M. D. (2018). La satisfacción sexual en pareja con estilos de apego seguro y ansioso. *International Journal of Development and Educational Psychology*, 1(1), 53-62.
- Crooks, R. y Baur, K. (2009). *Nuestra sexualidad*. International Thomson.
- Gómez-Zapiain, J., Ortiz, M. J. y Gómez-Lope, J. (2011). Experiencia sexual, estilos de apego y tipos de cuidado en las relaciones de pareja. *Anales de psicología*, 27(2), 447-456.
- Garrido-Rojas, L. (2006). Apego, emoción y regulación emocional. Implicaciones para la salud. *Revista Iberoamericana de Psicología*, 38(3), 493-507.
- Gómez-Zapiain, J. (2018). *Apego y Terapia Sexual: Aportaciones desde la teoría del apego*. Alianza.
- Guzmán, M. y Contreras, P. (2012). Estilos de Apego en Relaciones de Pareja y su Asociación con la Satisfacción Marital. *PSYCHE*, 21(1), 69-82. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-22282012000100005>
- Hazan, C. y Shaver, P. (1987). El amor romántico conceptualizado como un proceso de apego. *Revista de Personalidad y psicología Social*, 52(3), 511-524
- Heffernan, M., Fraley, R., Vicary, A. y Brumbaugh, C. (2012). Características y funciones de apego en las relaciones románticas adultas. *Revista de Relaciones Sociales y Personales*, 29(5), 671-693. <https://doi.org/10.33000/mlspr.v6i1.1277>
- Hudson, W. W., Harrison, D. F. y Crosscup, P. C. (1981). A short-form scale to measure sexual discord in dyadic relationships. *Journal of Sex Research*, 17(1), 157-174. <https://doi.org/10.1080/00224498109551110>

- Hurtarte, C. A. y Díaz-Loving, R. (2008). Comunicación y Satisfacción: Analizando la Interacción de Pareja. *Psicología Iberoamericana*, 16(1), 23-27. <https://doi.org/10.48102/pi.v16i1.294>
- Kerr, M. y Bowen, M. (1988). *Family evaluation: an approach based on Bowen theory*. W. W. Norton & Company.
- Lastra, A. (2021) *El apego adulto como mediador de la calidad y satisfacción en las relaciones de pareja: Revisión sistemática*. [Trabajo Fin de Máster, Universidad Central de Cataluña].
- López, (2021). *La relación entre la diferenciación del self y el apego adulto: Revisión bibliográfica*. [Trabajo Fin de Grado, Universidad de Málaga].
- Main, M. y Solomon, J. (1990). Procedures for identifying infants as disorganized/disoriented during the Ainsworth Strange Situation. *Attachment in the preeschol years: Theory, research and intervention*, 1, 121-160.
- Martínez-Álvarez, J. L., Fuertes-Martín, A., Orgaz-Baz, B., Vicario-Molina, I. y González-Ortega, E. (2014). Vínculos afectivos en la infancia y calidad en las relaciones de pareja de jóvenes adultos: el efecto mediador del apego actual. *Anales de Psicología*, 30(1), 211-220. <https://doi.org/10.6018/analesps.30.1.135051>
- Martínez-Huertas, J. A. y Jastrzebska, O. (2019). Adaptación Española de la “Escala de Comunicación Diádica Sexual”. *Behavioral Psychology*, 27(2), 311-324.
- Obegi, J. y Berant, E. (2010). *Attachment Theory and Research in Clinical Work with Adults*. The Guilford Press.
- Oliver, J. y Berástegui, A. (2019). La Escala de Diferenciación del Self (EDS): desarrollo y validación inicial. *Mosaico*, 72(1), 100-119. <https://hdl.handle.net/10630/22727>
- Oliver, J., Jódar, R., Berástegui, A., Skowron, E. A., Friedlander, M. y Schmitt, T. (2022). Estudio psicométrico de la diferenciación de autoescala revisada en una

muestra de españoles adultos. *Current Psychology*.  
<https://doi.org/10.1007/s12144-022-02929-y>

Ortiz, M. J., Gómez, J. y Apocada, P. (2002). Apego y satisfacción afectivo-sexual en la pareja. *Psicothema*, 14(2), 469-475. <http://hdl.handle.net/11162/5048>

Pinedo, J. R. y Santelices, M. P. (2006). Apego adulto: Los Modelos Operantes Internos Y La Teoría de la Mente. *Terapia Psicológica*, 24(2), 201-210.

Quijada, L. (2020). *El Apego en las Relaciones de Pareja y en la Sexualidad*. [Trabajo Fin de Grado, Universidad de Jaén].

Sánchez, M. (2011). *Influencia en la infancia y apego adulto: Influencia en las relaciones amorosas y sexuales*. [Trabajo Fin de Máster, Universidad de Salamanca].

Sánchez, M. (2015). *A Systematic Review of Sexual Satisfaction*. [Tesis Doctoral, Universidad de Granada]. [https://doi.org/10.1016/S1697-2600\(14\)70038-9](https://doi.org/10.1016/S1697-2600(14)70038-9)

Santos Iglesias, P., Sierra, J. C., García, M., Martínez, A., Sánchez, A., y Tapia, M. L. (2009). Índice de Satisfacción Sexual (ISS): un estudio sobre su fiabilidad y validez. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 9(2), 259-273. <http://hdl.handle.net/10481/38161>

Sparrowe, S. (2019). *La elección de pareja en función de la autoestima y la diferenciación del self alcanzada*. [Trabajo Fin de Máster, Universidad Pontificia de Comillas, Madrid].

Vargas J. J. y Ibáñez E. J. (2002). Análisis y reflexiones sobre la transmisión intergeneracional." *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 6(1).

Vargas, J.J. y Ibáñez, E. (2008). La diferenciación como un modelo para el análisis de las relaciones de pareja. *Revista Electrónico de psicología Iztacala*, 11(1), 102-115.

Vargas, J. J. y Ibáñez, E. (2010). Relación entre la diferenciación y otros conceptos de la terapia familiar. *Alternativas en Psicología*, 15(3), 82-90.



**Anexo 1**

*Matriz de correlaciones entre la variable Apego Adulto, Diferenciación del Self, Comunicación Diádica Sexual y Satisfacción Sexual*

	<b>Ansiedad</b>	<b>Evitación</b>	<b>RE</b>	<b>FO</b>	<b>DO</b>	<b>CE</b>	<b>PY</b>	<b>TOTAL DS</b>	<b>SS</b>	<b>CDS</b>
<b>Ansiedad</b>	-									
<b>Evitación</b>	.276***	-								
<b>RE</b>	.487***	-.067	-							
<b>FO</b>	.363***	.172*	.472***	-						
<b>DO</b>	.114	-.005	.186*	.082	-					
<b>CE</b>	.227**	-.010	.374***	.347***	.127	-				
<b>PY</b>	-.199*	-.084	-.329***	-.455***	-.042	-.158	-			
<b>TOTAL DS</b>	-.455***	-.041	-.786***	-.734***	-.468***	-.645***	.526***	-		
<b>SS</b>	-.355***	-.268**	-.241**	-.203.*	-.005	-.115	.068	.212*	-	
<b>CDS</b>	-.385***	-.393***	-.209*	-.264**	.024	-.102	.102	.212*	.761***	-

*Nota. \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$*

