



COMILLAS
UNIVERSIDAD PONTIFICIA

ICAI

ICADE

CIHS

**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y
SOCIALES**

Estilos de apego, satisfacción de pareja y sexualidad

Autor/a: Blanca de Lucas Espinosa

Director/a: Regina Clara Taboada Russo

Madrid

2024/2025

Tabla de contenido

Introducción	2
Finalidad.....	2
Motivos	3
Estado de la cuestión	3
Marco Teórico	5
Estilos de Apego	5
Satisfacción en Pareja	10
Sexualidad.....	16
Relaciones entre Estilos de Apego, la Satisfacción en pareja y la Sexualidad	17
Discusión	24
Conclusión	26
Referencias	28

Introducción

Finalidad

La interacción entre el apego, la sexualidad y la satisfacción dentro del contexto de la pareja tiene una gran relevancia para el bienestar de las personas y una trascendencia en la manera de relacionarse. Las relaciones de pareja son fundamentales en nuestra vida social, por lo tanto, aprender cómo mejorar, entender y vivir relaciones sanas y adaptativas es crucial. Investigar sobre esta temática puede tener un impacto significativo en nuestro conocimiento sobre la vinculación humana. Darle voz y aumentar el dominio y entendimiento del apego, la sexualidad y la satisfacción en pareja, puede promover relaciones más placenteras y saludables. Ámbitos cruciales en este sector son el Apego, la satisfacción en pareja y la sexualidad. Por lo cual es necesario determinar cómo los estilos de apego afectan la satisfacción en la pareja y la sexualidad.

Para analizar este campo de investigación hay que primero centrarse en el estudio de dichos componentes. Basándose en las teorías del apego de autores como John Bowlby y Mary Ainsworth, explicando la vinculación temprana y su efecto en las relaciones adultas (Gago, 2014). La satisfacción en pareja englobando la intimidad, el compromiso y la pasión, en base a la Teoría triangular del amor de Sternberg (Sternberg, 1986) y la visión actual de las relaciones de pareja. La sexualidad siendo la afectividad, la identidad, la expresión emocional y el deseo de la pareja (Pérez Martínez, 2008). Asimismo, como el apego influyen de manera directa a la satisfacción de pareja y asimismo a la sexualidad humana y relacional, mostrando la interacción de los diferentes estilos de apego y la manera de expresión de cada uno (Ortiz Barón et al., 2002).

La finalidad del Trabajo de Fin de Grado será indagar y profundizar en la influencia del apego en el comportamiento, las dinámicas relacionales y su expresión en la sexualidad de las personas en el contexto de la pareja, e indagar en las diferencias dependiendo de los diferentes estilos de apego.

Motivos

La elección del Trabajo de Fin de Grado; *Estilos de apego, satisfacción de pareja y sexualidad*, se promueve por diversos factores como; el amplio acceso de recursos, la originalidad y la aplicabilidad en el futuro. No obstante, la principal motivación deriva del interés personal y académico.

A su vez considero que es un campo de estudio muy amplio y con mucha relevancia hoy en día, lo que ayuda a fomentar mis estudios y carrera como futura profesional. Es crucial para una comprensión global de la salud mental y emocional de la persona; y, por ende, fundamental para llevar a cabo una intervención que promueva el bienestar del individuo desde una mirada integral y completa. Este trabajo busca contribuir a la causa de investigación a través del análisis bibliográfico mostrando una visión integral de las dinámicas e interrelaciones de los estilos de apego y su influencia en la satisfacción en pareja y sexualidad.

Estado de la Cuestión

En la actualidad, la investigación sobre el apego, la satisfacción en pareja y la sexualidad tienen gran relevancia, no solo en su estudio, sino en su aplicabilidad en la psicología humana. Sus teorías han ido variando y evolucionando a lo largo de los años.

En cuestión de los estilos de apego, en el siglo XXI, se ha visto que el apego no es una teoría, sino una “necesidad de estar conectados significativamente con otras personas con las que poder contar, ‘desde la cuna hasta la tumba’, es un hecho comprobado” (Céspedes, 2023). Esto implica que no es una teoría, sino una cuestión fundamental para la manera de vivir del ser humano. A su vez, se cambia la visión del apego a un enfoque grupal e interpersonal, centrándose en las relaciones (Céspedes, 2023).

Actualmente estudios muestran la influencia del apego en el neurodesarrollo de la persona (Hidalgo Torres, 2023). Según Hidalgo Torres, 2023; hay diversas regiones del cerebro involucradas. El apego seguro permite el desarrollo de la amígdala y el hipocampo de

manera saludable. Permite la buena regulación de las respuestas a contextos estresantes y el formación de recuerdos agradables, con la posibilidad de ser usados para futuros aprendizajes. Asimismo, se promueve el avance adecuado de la corteza prefrontal, encargada de la toma decisiones. El apego seguro también se ha relacionado con una activación saludable del sistema de recompensas y la sensación de placer. Los estilos de apego inseguros pueden mostrar dificultades en el desarrollo de las áreas mencionadas (Hidalgo Torres, 2023).

Igualmente, nuevos estudios mencionan trastornos psicológicos que pueden relacionarse con el apego. Ejemplos de estos serían; Ansiedad por separación, dificultades en la regulación emocional, problemas de comportamiento, baja autoestima y dificultades en las relaciones, y trastorno de apego reactivo (Hidalgo Torres, 2023).

Se reconoce el vasto campo de estudio de los estilos de apego, y en la actualidad una perspectiva más amplia de ellos. No solo se centra en su formación y las consecuencias en la manera de relacionarse del individuo, sino también un cambio en su definición, sus efectos en el neurodesarrollo y posibles patologías de la persona.

El concepto y la visión de la pareja se ha transformado con el tiempo. Anteriormente el matrimonio era una institución para toda la vida, con normas rígidas y sin opción al divorcio. A su vez, el cónyuge podía no ser ni elegido por la persona, sino por sus familiares. Asimismo, el matrimonio ya no es el único modelo de emparejamiento y surgen maneras nuevas de vivir una relación. No solo ha cambiado la manera de estructurar la pareja, del mismo modo han aumentado las rupturas. Se justifica este aumento de ruptura con una mayor normalización de ellas (Fundación BBVA, 2022). Las rupturas principalmente se centran en daños emocionales y la gestión de esta misma (Fundación BBVA). ¿Podría influir en estas rupturas una desadaptativa regulación emocional, con el efecto del apego en el neurodesarrollo de la gestión emocional mencionada anteriormente?

Asimismo, hay que tener en cuenta la dimensión de la sexualidad, como campo variable influyente en las relaciones de pareja y en el individuo en sí. La sexualidad tiene un componente instintivo y biológico, acompañado de las influencias aprendidas y de la cultura (Pérez Martínez, 2008). Va evolucionando durante la vida del ser humano, en sus tres componentes; biológico, psicológico y social. Se puede relacionar con roles asignados, relaciones de poder, la imagen de uno mismo, expresiones del deseo sexual etc. (Pérez Martínez, 2008). Hay que destacar el aumento de visibilidad de la sexualidad y como la percepción de la misma se transforma con los cambios de nuestra sociedad; las tendencias de “consumo de cuerpos”, la emergente voz de las mujeres en este ámbito y la relevancia que tiene en las relaciones actuales. El sexo y la sexualidad se han convertido en un producto de mercado, que se integra en la sociedad. Se incorpora no solo en nuestra manera de relacionarnos, sino a su vez, como mecanismo de persuasión, publicidad y ya no solo se orienta a la reproducción (Grupo de Trabajo "Publicidad y Sexualidad: influencia en grupos de adolescentes", 1997-1998).

El estudio de la literatura actual sobre los estilos de apego, la satisfacción de pareja y la sexualidad es extensivo, y abundan a su vez investigación de la interacción de las tres y sus dinámicas. No obstante, es necesario continuar esta línea de trabajo que va evolucionando con el paso del tiempo y acorde a una sociedad cambiante

A partir de la revisión de los estudios previos y el estado de la cuestión actualmente, se puede observar la influencia de los diferentes estilos de apego en la satisfacción en pareja y la sexualidad. Se debe comprender en primer lugar estos conceptos para el desarrollo de su interdependencia.

Marco Teórico

Estilos de Apego

La Teoría del Apego se desarrolla durante los años setenta del siglo veinte, por parte del psicoanalista británico John Bowlby. Bowlby definió el apego como; “el comportamiento de apego es todo aquel que permite al sujeto conseguir o mantener proximidad con otra persona diferenciada y generalmente considerada más fuerte y/o sabia, propio del ser

humano, que motiva la búsqueda de proximidad entre el niño pequeño y sus padres o cuidadores.” (Garrido-Rojas, 2006). Esto se explica como la relación afectiva que mantiene un individuo con figuras de su alrededor que se interpretan como relevantes para su cuidado y protección. La necesidad de buscar vinculación con los demás se manifiesta durante el resto de la vida e influye en la manera de intimar, generar proximidad y mantener relaciones con otros individuos.

El apego se estructura por tres elementos que integra la persona; las conductas de apego, los sentimientos de apego y la representación mental (Gago, 2014). Las conductas de apego se refieren a las acciones que representa la persona para demandar cuidados y mantenerlos. Los sentimientos de apego son las experiencias afectivas que vive el individuo al relacionarse con las figuras de apego y su imagen de sí mismo en la relación. La representación mental es el esquema interno que crea la persona para poder predecir de una manera estable los comportamientos de los demás en relación consigo mismo (Gago, 2014).

Estos elementos forman parte de la construcción del apego que se produce en los primeros meses de vida. Según Josu Gago, 2014; hay diversas fases de la construcción del apego. En los seis primeros meses de vida se reconoce a una figura de apego; en general suelen ser las figuras que actúan de padres o madres. Desde ese momento hasta los tres años se comienza a experimentar y construir la estructura del apego en base a las interacciones con dicha figura de apego y, su capacidad de regular al niño. Una vez pasados los tres años empieza a activarse el apego dándose situaciones más frecuentes donde el niño se separa de la figura de apego. Se añade a la explicación de Josu Gago, 2014; que en los niños se muestra en la capacidad y en el sistema de exploración y en el sistema de apego (Garrido-Rojas, 2006). Fijándose en el comportamiento de los niños a la hora de separarse de sus padres y en la manera de explorar el mundo con o sin ellos. En la adolescencia hay un duelo por la complicada separación con dichas figuras de apego en busca de mayor independencia. Por último, en la vida adulta se pueden generar nuevas figuras de apego, teniendo en cuenta la llegada y relevancia de las parejas.

La construcción del apego no es la misma para toda persona y tiene en cuenta numerables factores del individuo, su comportamiento, el contexto y las otras personas implicadas. Dadas estas variables, se pueden observar la formación de cuatro estilos de apego diferentes.

Apego Seguro. El apego seguro destaca por la angustia al separarse de la figura de apego y tranquilizarse a su vuelta, a su vez, son capaces de explorar activamente su entorno. La relación se basa en la confianza y la seguridad. Hay menos síntomas de estrés. Las personas con apego seguro son capaces de buscar apoyo, pero también afrontar el estrés y regular sus emociones. Muestran niveles más altos de satisfacción y energía, con apertura emocional y la habilidad de reconocer sus emociones (Garrido-Rojas, 2006). Los modelos internos de las personas con apego seguro son cuidados predecibles donde se muestran seguros y receptivos, son capaces de mandar señales de malestar y buscar proximidad. Los cuidadores de estos individuos se muestran disponibles, sabiendo intuir las necesidades que expresa el niño y coherentes durante el tiempo (Gago, 2014). Las personas con este tipo de apego constituyen el 65-70% de la población (Olivia Delgado, 2004).

Apego Ambivalente. Experimentan un gran impacto emocional a la hora de separarse de sus progenitores. Reaccionan con conductas ansiosas y una hiperactivación, llorando o con rabietas y no logran calmarse. No pueden retomar la exploración si esto surge o significa alejarse de la figura de apego. Los cuidados son impredecibles para ellos, lo cual hace que amplifiquen su malestar. Se esfuerzan en llamar la atención y exhiben una fuerte necesidad de cercanía. (Garrido-Rojas, 2006). Las figuras de apego de estas personas no generan certeza de su disponibilidad, lo cual hace que la persona se aferre y sufra cuando se van, ya que no saben cuándo volverán. A su vez, cuando muestra una necesidad la pueden llegar a exagerar ya que no saben si la figura de apego aparece o no (Olivia Delgado, 2004). Lo más destacable de las personas con apego ambivalente es el miedo al rechazo y al abandono. (Garrido-Rojas, 2006). En la población, las personas con apego ambivalente suponen un 10% (Olivia Delgado, 2004).

Apego Evitativo. Los bebés con apego evitativo no lloran al separarse de sus figuras de apego, se centran en la exploración y esquivan el contacto cercano. Carecen de angustia o enfado durante la separación. Se destaca un cierto distanciamiento emocional hacia los demás y una autosuficiencia compulsiva. (Garrido-Rojas,2006). Las personas con apego evitativo muestran una desactivación, son personas con cuidadores ausentes que han sufrido un rechazo constante de sus necesidades. A causa de esto, hay una disminución del malestar y de las necesidades propias. El miedo que fomenta estas conductas es el miedo a la intimidad. (Olivia Delgado, 2004). El estilo de apego evitativo se encuentra en un 20% de la población (Olivia Delgado, 2004).

Apego Desorganizado. El cuarto estilo de apego no se menciona en todos los artículos y estudios sobre el apego. Se trata de un contexto caótico para el niño, constantemente cambiante. Pueden sufrir conductas traumáticas por partes de los padres, desorganizadas y/o incompetentes. Esto genera en el niño una oscilación entre buscar su protección y la seguridad en los padres. Las figuras de apego son impredecibles y pueden llegar a generar miedo en los niños. Esto causa una perturbación en la contingencia social y sentimientos insoportables. (Gago,2014).

Se destaca que los niños pueden llegar a tener varias figuras de apego diferentes, pero hay una predisposición a una figura principal (Olivia Delgado, 2004). Se pueden establecer vínculos cercanos con múltiples personas, sin embargo, manteniendo la jerarquía de uno con más relevancia sobre los demás. Las madres suelen ser la figura de apego principal (Olivia Delgado, 2004).

Modelo Representacional de la Relación de Apego. Una vez establecido el modelo interno de la representación de uno mismo y de las relaciones con los demás se actúa en base a estos pensamientos. Esto significa que se van a interpretar y percibir las conductas de los demás de acuerdo con el esquema interno y sus expectativas (Olivia Delgado, 2004). Según Alfredo Olivia Delgado, “las posibles respuestas del cuidador pueden clasificarse en tres tipos: mostrarse sensible a las llamadas del niño y permitir su acceso, que llevaría a un modelo de apego seguro; mostrarse insensible e impedir el

acceso del niño que supondría un modelo de apego inseguro evitativo; y atender y permitir el acceso del niño de forma imprevisible, sólo en algunas ocasiones, lo que generaría un modelo inseguro-ambivalente.” (Olivia Delgado, 2004).

Dependiendo de cómo actúa la figura de apego, los niños van formando un estilo de apego concreto que tendrá ciertas expectativas sobre el comportamiento de los demás. Significando que dependiendo del estilo de apego las personas actuarán de una manera u otra, e interpretarán las acciones de los demás de distintas maneras. Esto influye en cómo se relacionan las personas en su manera de comunicarse, sentirse y responder a distintas situaciones.

Transmisión Intergeneracional del Apego. Se ha encontrado una capacidad predictiva, entorno al 80%, sobre el estilo de apego de los hijos en función del estilo de apego de los padres (Olivia Delgado, 2004). La transmisión intergeneracional ocurre a través de los modelos internos activos formados durante la infancia de los progenitores. Lo importante no es el trato recibido por los padres, sino la interpretación que hicieron los padres sobre dichas interacciones cuando eran niños.

Del mismo modo, durante la interpretación, se analiza el patrón de conducta de los modelos de las figuras de apego y cómo actúa un rol de cuidador. Por lo cual, los padres tienden a identificarse con el modelo que interiorizaron de sus propias figuras de apego (Olivia Delgado, 2004).

La transmisión intergeneracional se observa más numerosamente en las madres. Se debe a que por lo general pasan más tiempo con sus hijos y suelen actuar con más frecuencia como la principal figura de apego (Olivia Delgado, 2004). Los modelos internos tienden a ser rígidos y estables en el tiempo, pero existen ciertos sucesos que pueden modificarlos, por ejemplo, las relaciones seguras o experiencias traumáticas. Significando que los estilos de apego no son inflexibles y la transmisión intergeneracional no es inevitable (Olivia Delgado, 2004).

Satisfacción de Pareja

Las relaciones de pareja están formadas por diversas variables, las cuales han ido evolucionando conforme a las necesidades y expectativas de nuestra sociedad y los individuos. Por lo cual es esencial centrarse en la visión de la pareja actual y posteriormente en la Teoría del Triángulo de Sternberg que define los componentes de esta misma y las interacciones entre ellos.

Visión de la Pareja. Las dinámicas de pareja y su mismo significado se han ido modificando por las influencias socioculturales de nuestra sociedad cambiante. Algunas variables cambiantes que influyen a la pareja según la Fundación BBVA, 2022, son; el alargamiento de la esperanza de vida, la importancia de la privacidad, pero con repercusiones públicas, el cumplimiento de las normas pactadas por la pareja, la visión utópica del amor y su erotización. Las personas siguen queriendo formar parte de una pareja, no obstante, de manera diferente a pasadas generaciones. “En la actualidad aproximadamente un 70% de la población española mantiene algún tipo de relación de pareja (estudio 3325, CIS, 2021)” (Fundación BBVA, 2022).

En la juventud se muestran relaciones más “libres” e intensas, sin embargo, más inseguras y con un mayor nivel de incertidumbre, influyendo en la satisfacción de la pareja. De igual manera en relaciones de coresponsabilidad (parejas entre 30 y 55 años con hijos menores) se observa que las mujeres están menos satisfechas que los hombres (Fundación BBVA, 2022). En las parejas mayores, las rupturas han aumentado, principalmente por el desamor (Fundación BBVA, 2022).

Hay limitaciones y sesgos en el campo de investigación de las parejas, dado que generalmente los estudios se centran en parejas monógamas, heterosexuales y casadas. Teniendo en cuenta que desde 2005 las parejas homosexuales pueden casarse, y sumándose al aumento de parejas de hecho y no casadas. A su vez, hay lagunas en la información trabajada ya que la dinámica de pareja tiene una gran influencia cultural, por lo cual necesitarían estudios nacionales en vez de internacionales (Fundación BBVA, 2022).

Hay que tener en cuenta los cambios de la pareja en la sociedad, pero a su vez los estudios relacionados con la satisfacción dentro de ella. La satisfacción marital se define como; “la percepción individual que incluye complacencia con las reacciones emocionales del cónyuge, con la relación y el establecimiento y realización de normas en el matrimonio” (Romero Palencia et al., 2017). Se tienen en cuenta a su vez, factores como el atractivo físico para los hombres, y la estabilidad financiera o estatus social para las mujeres (Romero Palencia et al., 2017).

Se muestran características que diferencian en alto nivel la satisfacción marital de manera tanto positiva como negativa (Romero Palencia et al., 2017). Entre los aspectos más notables se encuentra en correlación positiva con la satisfacción marital, la independencia y autonomía de los integrantes de la pareja y compartir actividades en el tiempo libre, mostrando un balance entre la independencia del individuo y la calidad del tiempo compartido (Romero Palencia et al., 2017).

De manera negativa, se mencionan rasgos de personalidad inestables, que carecen de complacencia, consciencia y extraversión (Romero Palencia et al., 2017). A su vez, actitudes o reacciones relacionadas con las infidelidades, celos, manipulación y hasta posesión influyen de manera negativa en la satisfacción de pareja (Romero Palencia et al., 2017).

Influye a su vez, el contexto, ya sea económico y laboral, con la salud y el hábitat donde se encuentra la pareja. Su “filosofía” de vida y manera de ver el mundo y la compatibilidad de las personalidades. Asimismo, los estilos de apego de las personas que constituyen la pareja. (Romero Palencia et al., 2017) En general, la suma de factores que afectan al bienestar de la persona y a su dinámica de relación, estos cambian de manera constante; no solo en el ciclo vital de la pareja, sino también en el transcurso del contexto sociocultural.

Triángulo de Sternberg. La teoría del triángulo de Sternberg define los tres componentes de las relaciones; intimidad, pasión y compromiso, y como la experiencia de los tres, o ausencia de, influye en cómo se viven las relaciones. Las relaciones de todo tipo (familiar, amistad etc.) pueden mostrar los componentes de intimidad y compromiso, no obstante, en este contexto nos centramos en las relaciones amorosas o de pareja que se construyen en base a los tres componentes mencionados.

Intimidad. La intimidad se define como el sentimiento de cercanía y vínculo entre las dos personas. Se busca el bienestar de la otra persona y poder apoyarse en ella si fuera necesario. A su vez, ganas de compartir tiempo y posesiones, al igual que dar y recibir apoyo emocional. Aunque los componentes de pasión y compromiso se suelen dar en relaciones de pareja, el componente de la intimidad se suele ver en todo tipos de relaciones, ejemplos serían padres, hermanos, amigos o amantes. (Sternberg, 1986)

Sternberg menciona que la intimidad es un componente esencial del amor que varía en grados dependiendo de la relación, resaltando que los hombres suelen tener más sentimientos de amor hacia su amante que hacia su madre, padre, hermano o mejor amigo, pero las mujeres igualan el nivel de amor entre amante y mejor amiga. (Sternberg, 1986)

El nivel de amor sentido hacia un miembro de la familia puede predecir el de los otros miembros, no obstante, no predice el nivel sentido hacia agentes fuera del núcleo familiar (Sternberg, 1986).

La intimidad en una relación varía con el tiempo. En relaciones estrechas, con el paso del tiempo, la intimidad decrece. Esto puede darse a una unión e intimidad latente, sin embargo, no observable o la extinción de esta. Se pueden distinguir estas situaciones cuando hay algún tipo de interrupción, distanciamiento o cambio en la rutina, desde este nuevo punto de vista se evaluar el nivel de intimidad. (Sternberg, 1986).

Pasión. La pasión se relaciona con la atracción física, el romance y la actividad sexual. Asimismo, la motivación y el nivel de excitación física y mental crean la sensación de pasión. La sensación de pasión no solo se ve formada por el deseo sexual, sino también por, la dependencia, la dominancia y sumisión y la autoestima (Sternberg, 1986). La pasión está entrelazada con el componente de intimidad. La pasión puede surgir en un

primer lugar, y luego mantenerse en el tiempo gracias a la intimidad; o primero surge la intimidad y a continuación la pasión. Asimismo, hay relaciones en las que, para mantener un placer sexual, se busca la pasión y se rechaza la intimidad, ejemplos de estas situaciones podrían ser el uso de la prostitución (Sternberg, 1986).

La aparición de la pasión puede correlacionarse con su desaparición; la pasión se muestra de manera rápida e inmediata decrecerá de ese mismo modo; al igual que si se forma de manera lenta y gradual, se puede acabar de esa misma manera, hasta encontrar un nivel de equilibrio base de la relación (Sternberg, 1986). La idea de un equilibrio base se relaciona con la sensación de “subidón” de las sustancias adictivas. La pasión acaba en un estado de equilibrio base por el hecho de no sentir los síntomas que conllevarían su abstinencia (Sternberg, 1986).

Compromiso. El compromiso puede dividirse en el corto o largo plazo que mantiene la decisión de involucrarte con una persona. (Sternberg, 1986) La intimidad y el compromiso tienden a ser un factor relevante en las relaciones con un compromiso a largo plazo, sin embargo, la pasión se muestra más relevante en las relaciones a corto plazo (Sternberg, 1986). El compromiso se define como una inversión a largo plazo, más que una responsabilidad entre los integrantes (Sternberg, 1986). El compromiso puede ser una decisión consciente, como en la institución del matrimonio, o puede no verbalizarse o admitirse, e ambos casos es una herramienta para mantener y superar las “malas rachas” dentro de una pareja (Sternberg, 1986). Los componentes de intimidad y pasión son difíciles de controlar, sin embargo, el componente de compromiso es una decisión y puede estar bajo el control de los individuos (Sternberg, 1986).

Tipos de amor. Sternberg categoriza diversos tipos de amor dependiendo de la presencia o ausencia de los componentes del Triángulo de Sternberg. Los ocho tipos de amor son:

No amor (*Nonlove*) : Ausencia de los tres componentes.

Gustar (*Liking*): Solo contiene el componente de intimidad, aquí se incluyen las relaciones de amistad, como generalización.

Amor encaprichado (*Infatuated love*): Descrito como “*amor a primera vista*”, solo compuesto de pasión, sin intimidad ni compromiso. Se manifiesta de manera somática en la aceleración de las pulsaciones, excitación o secreción hormonal.

Amor vacío (*Empty love*): Solo se mantiene la decisión de compromiso en ausencia de los componentes de intimidad y pasión. Este tipo de amor se puede dar al final de las relaciones o a su comienzo, como los matrimonios concertados.

Amor romántico (*Romantic love*): La combinación de pasión e intimidad. No solo hay atracción sexual (de componente pasional), si no a su vez, emocional.

Amor compañero (*Companioante love*): La mezcla de intimidad y compromiso que se puede dar en amistades de largo plazo o relaciones donde ya no está presente el componente de pasión.

Amor fatuo (*Fatuous love*): La presencia de pasión y compromiso, en ausencia de intimidad. El compromiso se hace en base a la pasión sin la estabilidad que generaría el elemento de intimidad.

Amor consumado (*Consummate love*): La combinación de los tres elementos, pasión, intimidad y compromiso.

Asimismo, Lee fundo su taxonomía sobre cómo se ama en base a los tipos de amor mencionados anteriormente (Sternberg, 1986):

Eros: La manera de amar donde la búsqueda de la pareja se basa en una idea previamente concebida por el individuo.

Ludus: Una manera de amar asociada a un juego.

Storge: Manera de amar lenta y gradual, desde el afecto.

Mania: Se caracteriza por niveles emocionales intensos, con obsesión y celos.

Agape: Amar sin necesidad de reciprocidad.

Pragma: Amar de manera práctica, teniendo en cuenta las características de la pareja.

El Triángulo de Sternberg no solo está compuesto por los tres vértices (intimidad, pasión y compromiso), asimismo se desarrolla teniendo en cuenta las variables de la cantidad de amor y el equilibrio del mismo. La cantidad de amor afectaría al tamaño del triángulo en sí, moviéndose en una escala de más grande, más amor. El equilibrio del triángulo hace

referencia a la forma del triángulo, representando que componente tiene más relevancia en la relación. (Sternberg, 1986)

A su vez, hay que tener en cuenta no solo los “triángulos” de las relaciones sino también otros “triángulos” que surgen en base a esta idea del amor. Estos se definirían como; el triángulo real versus el triángulo del ideal que tiene esa persona sobre la relación; el triángulo que tiene cada miembro de la relación; y la percepción individual y la de los demás sobre el triángulo del individuo, por último, la interacción de los diferentes triángulos entre sí. (Sternberg, 1986)

Sternberg nos menciona la correlación entre la satisfacción en pareja y la percepción que sentimos que tienen los otros sobre nosotros. La satisfacción en pareja se basa más en como pensamos que nos ve el otro, a los propios sentimientos que te genera el individuo. La satisfacción aumenta en el nivel que se adecua la percepción que tenemos de los sentimientos del otro hacia nosotros a nuestro ideal y baja cuanto más discrepancia haya entre ambas (Sternberg, 1986). Asimismo, se ve una mayor satisfacción en gente que muestra similitudes entre sí y similitudes se su representación del Triángulo del amor (Sternberg, 1986).

Acciones del triángulo. No solo están las visiones sobre los triángulos del amor, si no a su vez, las acciones que ponen en marcha y expresan los tres componentes del amor, están varían en cuanto a la persona y a las relaciones. Sternberg 1986, muestra ejemplos de acciones que representan cada elemento de manera clara:

Intimidad; Comunicar sentimientos, promover el bienestar del otro, compartir las posesiones, empatía, apoyo emocional y material

Pasión; Besarse, abrazarse, tocarse, mirarse fijamente, mantener relaciones sexuales

Compromiso; mantener promesas, fidelidad, aguantar en los momentos difíciles, comprometerse. matrimonio

Las acciones se ven influidas por las percepciones y viceversa, cambiando así las visiones y estructuras de los triángulos, la satisfacción y las dinámicas de la relación. Asimismo,

una acción puede influir a que se comenta otra o la ausencia de estas acciones bloquee la aparición de nuevas. Recalcando a su vez, que las acciones de una persona no solo afectan al individuo, sino también a los sentimientos y acciones del otro (Sternberg, 1986).

La Teoría del Triángulo de Sternberg sirve como metáfora para plasmar los componentes y acciones que se muestran en las dinámicas dentro de una pareja. No obstante, es solo una representación y las relaciones se basan en muchos factores que interactúan entre sí con un número infinito de posibilidades (Sternberg, 1986).

Sexualidad

Según la OMS, la sexualidad se define como; “un aspecto central del ser humano, presente a lo largo de su vida. Abarca al sexo, las identidades y los papeles de género, el erotismo, el placer, la intimidad, la reproducción y la orientación sexual” (Organización Mundial de la Salud, s.f.) A su vez, se manifiesta en pensamiento, acciones, fantasías y/o conductas (Trejo Pérez y Díaz Loving, 2017). La sexualidad se puede estudiar como un concepto amplio de la identidad de una persona y como está puede ser causante de placer y aceptación o de conflictividad de manera individual o en la pareja (Trejo Pérez y Díaz Loving, 2017).

Hoy en día la sexualidad no solo forma parte de la vida íntima o de pareja, sino que se plasma en nuestro mercado de consumo y vida diaria (Grupo de Trabajo "Publicidad y Sexualidad: influencia en grupos de adolescentes", 1997-1998). Es imprescindible la educación sexual, la salud sexual y la transmisión de información sobre un adaptado desarrollo sexual (Trejo Pérez y Díaz Loving, 2017).

¿Cómo se definiría el placer sexual? El placer sexual siendo un componente crucial dentro de la sexualidad humana y con gran relevancia en la satisfacción de pareja. El placer se manifiesta de manera biológica en el ser humano con la actividad cerebral, la secreción de hormonas y el sistema nervioso, durante las fases de excitación y orgasmo (Trejo Pérez y Díaz Loving, 2017). Más allá de solo la visión médica o biologicista hay que añadir la

percepción subjetiva, relacional y social del concepto, acompañada de las emociones y sensaciones que conlleva para un individuo.

Trejo Pérez y Díaz Loving (2017), hicieron un estudio para comprender el significado que se le proporciona al placer sexual en ambos términos físicos y psíquicos. Constaba de 144 participantes (67 mujeres y 77 hombres) de entre 25 y 35 años, en Ciudad de México. Se usó el instrumento la Técnica de redes Semánticas Modificadas. Los resultados de este estudio muestran que para todos los participantes las palabras que más identificaban con el placer sexual eran; “pareja” “amor” y “orgasmo”. En hombres, también se encontró correlación con “caricias”, “besos”, “sexo”, al igual que con “penetración”, “coito” y “masturbación”. Las mujeres señalaron a su vez los términos “besos”, “caricias” y “sexo”, además de “diversión”, “goce” y “disfrute”.

Bajo estos resultados Trejo Pérez y Díaz Loving (2017), construyeron la definición de placer sexual como;

“La percepción de disfrute, diversión, goce o satisfacción a partir de la activación de respuestas psicológicas como el deseo, la excitación y el orgasmo provocados por la estimulación directa del cuerpo y específicamente de los genitales predominantemente por medio de caricias, besos, masturbación o coito, compartidos en la mayoría de las ocasiones dentro del contexto de una relación de confianza, seguridad, amor e intimidad preferentemente con una pareja afectiva” (Trejo Pérez y Díaz Loving, 2017)

Estableciendo así una definición integradora y conceptual de la sexualidad y en relevancia la sexualidad en pareja.

Relaciones entre Estilos de Apego, la Satisfacción en pareja y la Sexualidad

Las relaciones de pareja y la sexualidad interactúan directamente con los sistemas de apego, el sistema de cuidados y el sistema sexual, mantenidos por procesos cognitivos y emocionales, mapas mentales y la relevancia del contexto (Gómez-Zapiain et al., 2011). La memoria, interpretación y percepción de las situaciones en los contextos de pareja y sexualidad son la base de un funcionamiento más o menos satisfactorio; su estabilidad y

conflictividad se ve marcada de manera significativa por los diferentes estilos de apego (Gómez-Zapiain et al., 2011).

Relación de los Estilos de Apego y la Satisfacción en Pareja. Los Estilos de Apego se mantienen durante la vida adulta, habiendo un cambio entre las figuras de apego de la infancia (generalmente los padres), a las parejas. Las necesidades que tiene el individuo no son las mismas en la infancia que en la vida adulta, por lo cual el objetivo de supervivencia (relación vertical) que tenía el bebe evoluciona a la búsqueda de perpetuar la especie, el cuidado mutuo y satisfacer las necesidades de ambos (relación horizontal) (Martorell Morell, 2022). Por lo cual, es esencial entender que el estudio de la influencia de los estilos de apego y la satisfacción en pareja se centra en cuando ya existe cierta vinculación entre los miembros de la díada (Hazan y Shaver, 1987).

Los estilos de apego se ven activados en las relaciones de pareja al movilizar la búsqueda y mantención de la proximidad y los sistemas de cuidados. Es esencial la concepción de uno mismo sobre su capacidad de respuesta y la accesibilidad de los otros (Ortiz Barón et al., 2002).

Los estudios (Ortiz Barón et al., 2002; Sánchez Gil, 2017; Martorell Morell, 2022; Gómez-Zapiain et al., 2011) muestran un mayor satisfacción relacional y sexual en personas con un estilo de apego seguro, que los estilos de apego inseguros. Las personas con apego seguro tienden a implicarse de manera más activa, que los estilos de apego inseguros (ansioso, evitativo y/o desorganizado) que se muestran con mayores niveles de ansiedad, evitación, dificultades en la regulación, etc. (Sánchez Gil, 2017). Esto se basa en los Modelos Representacionales de las personas, esquemas mentales asociados a la disponibilidad y respuesta de las figuras de apego y la habilidad de cada uno para mantener las relaciones afectivas (Ortiz Barón et al., 2002). Los esquemas internos afectan a la pareja a nivel de confianza-desconfianza de uno mismo y su capacidad de sostener la intimidad, la pasión y el compromiso de una relación (Ortiz Barón et al., 2002).

Los tres componentes del Triángulo de Sternberg; intimidad, compromiso y pasión, se manifiestan de manera diversa en las conductas, pensamientos y sentimientos de personas con diferentes estilos de apego (Martorell Morell, 2022). Los apegos ansiosos y evitativos muestran niveles bajos de los tres componentes, al contrario que el apego seguro que se relaciona con altos niveles de dichos componentes. No obstante, no hay correlación significativa entre el componente de la pasión y el apego ansioso ((Martorell Morell, 2022). El apego ansioso en mujeres muestra dificultades en el componente del compromiso, ya sea por un desajuste de manera excesiva o ausencia; a su vez, los hombres con un apego ansioso muestran desajuste a nivel de compromiso por exceso, disminuyen el componente de compromiso en sus parejas. El apego evitativo, muestra en niveles bajos de compromiso, no obstante, no influye en el nivel de compromiso de sus parejas. (Martorell Morell, 2022).

Apego seguro. El apego seguro se muestra confiado, amable y estable en sus relaciones, pudiendo empatizar con las necesidades de su pareja y las suyas, tendiendo a mantener relaciones las duraderas (Hazan y Shaver, 1987). Al empatizar y ser más sensibles con las necesidades de sus parejas, tienden a brindar mayor apoyo emocional (Gómez-Zapiain et al., 2011). A su vez, son capaces de afrontar de manera más constructiva las situaciones de “amenaza”, confiando en sus capacidades de respuesta y de sus parejas, y aceptando los defectos propios y de la otra persona, generando una mayor habilidad de resolución de conflicto interpersonales (Ortiz Barón et al., 2002).

Apego ansioso. El apego ansioso vive las relaciones desde una obsesión y necesidad imperativa de unión emocional, marcada por altibajos, abundante niveles de atracción sexual y celos (Hazan y Shaver, 1987). Se produce una hiperactivación del sistema de apego (Gómez-Zapiain et al., 2011) con miedo constante al abandono, que genera una exigencia de cuidado y protección, influyendo así en la percepción para evitar el rechazo y construyendo un sesgo atencional e hipervigilancia a las señales de rechazo (Ortiz Barón et al., 2002). Al tener una excesiva atención a sus necesidades y preocupaciones, tienden a ser menos receptivos a las de sus parejas (Ortiz Barón et al., 2002). A su vez, se destaca la noción que manifiestan de enamorarse de manera rápida y su fácil capacidad de hacerlo (Hazan y Shaver, 1987).

Apego evitativo. El apego evitativo muestra una desactivación del sistema de apego, con conductas de autosuficiencia e independencia de su pareja (Gómez-Zapiain et al., 2011). Consta de una evitación y miedo hacia la intimidad (Hazan y Shaver, 1987) expresado en conductas de hipervigilancia hacia señales de intrusión o cercanía y manifestándose en emociones de desprecio o desagrado, sin ser conscientes de su hostilidad (Ortiz Barón et al., 2002). Niegan las necesidades propias y las de sus parejas, con falta de confianza y estabilidad, devaluando las relaciones afectivas (Ortiz Barón et al., 2002). Asimismo, hay una tendencia al control y se relaciona con rasgos maquiavélicos, donde los vínculos son instrumentales para satisfacer sus propias necesidades, con la finalidad de mantener su autonomía e independencia (Martorell Morell, 2022).

Dado la manera en que viven las relaciones las personas con diferentes estilos de apego y su manera de relacionarse con sus pareja se ve una clara diferencia entre la satisfacción de los estilos inseguros y el estilo seguro (Ortiz Barón et al., 2002). Hay influencias no solo en el estilo de apego que puede tener la persona, sino a su vez, la percepción que tenga la pareja de sus conductas, visión de la pareja y compromiso (Ortiz Barón et al., 2002).

Asimismo, la “hipótesis de semejanza” muestra la tendencia a relacionarse con personas que enseñan los mismos niveles de ansiedad y evitación; dando así mayores niveles de satisfacción de pareja, en estas que están formadas por miembros con el mismo estilo de apego, ya sea seguro, ansioso o evitativo (Martorell Morell, 2022). Dentro de las diferentes combinaciones, la que muestra menor satisfacción y mayor malestar es una pareja con un miembro con apego ansioso y otro con apego evitativo. El evitativo desconfía de su pareja y el ansioso de sí mismo, genera conflictos en la intimidad, vulnerabilidad, rechazo y malestar (Martorell Morell, 2022). El miembro ansioso reaccionara al miedo al abandono con ansiedad, celos e irritación, mientras que el evitativo con distanciamiento; creando un bucle de tensión, malestar mutuo y disfunción (Martorell Morell, 2022). El apego seguro, genera en comparación con los inseguros, intimidad, estabilidad y una manera de relacionarse con menores niveles de ansiedad (Martorell Morell, 2022).

Faltan estudios a largo plazo para ver la estabilidad de los componentes del Triángulo de Sternberg en relación con los estilos de apego. Se muestra que los niveles de intimidad son bajos hasta el primer año, va en aumento y se estabilizan hacia los 6 años. El componente de la pasión es muy elevado en relaciones de corta duración y bajos en relaciones de larga duración, este empezando a disminuir a los 3-6 años. El compromiso va aumentando en relaciones de larga duración, hasta estabilizarse. (Martorell Morell, 2022). Los apegos ansioso y evitativos al tener bajos niveles de intimidad y compromiso, se especula sobre su duración en el tiempo con relaciones a largo plazo, en concreto, si hay un mantenimiento del compromiso por parte de las personas con apego evitativo (Martorell Morell, 2022). Gracias a los esquemas internos del apego seguro, las relaciones se mantienen de manera más adaptativa y saludable en el tiempo, teniendo niveles altos de los tres componentes, intimidad, pasión y compromiso (Martorell Morell, 2022).

Sánchez Gil, 2017; expone que algunas parejas pueden encontrarse satisfechas de manera global, no obstante, no percibir esa satisfacción en el ámbito sexual y viceversa. Se tienen en cuenta factores como; elevados niveles de autoestima sexual, motivación sexual, asertividad sexual, consistencia orgásmica y frecuencia de las relaciones sexuales en la pareja; generando una visión de la satisfacción sexual multicausal (Sánchez Gil, 2017).

Relación de los Estilos de Apego y la Sexualidad. La sexualidad y satisfacción sexual se producen por diversos factores como la salud, calidad de vida, momento vital, satisfacción en persona, añadidos a los factores mencionados anteriormente (Sánchez Gil, 2017). Asimismo, se relaciona estrechamente con las relaciones efectivas (Ortiz Barón et al., 2002). Se destaca la satisfacción sexual en pareja, por una buena comunicación asertiva, relacionada con la interacción de la pareja, y las manifestaciones emocionales y sentimental que se experimentan en el ámbito sexual (Sánchez Gil, 2017). Estas características se muestran en el estilo de apego seguro, siendo más abiertos a la exploración sexual, el encuentro con el otro y siendo capaces de disfrutar de manera libre (Sánchez Gil, 2017), siendo entonces el apego un predictor de la satisfacción sexual y la armonía de las relaciones (Ortiz Barón et al., 2002). No obstante, la percepción de la

pareja sobre el estilo de apego del otro miembro tiene mayor capacidad predictiva en la satisfacción sexual (Ortiz Barón et al., 2002).

La intimidad, confianza en uno mismo y capacidad de respuesta (conductas características del apego seguro), muestran una mayor satisfacción en el ámbito sexual que la distancia emocional, inseguridad o rechazo a la intimidad (características de los apegos inseguros) (Ortiz Barón et al., 2002). En varones, el grado de satisfacción se basa en estas características de seguridad que mostraría su pareja, combinado con el deseo, frecuencia, acuerdo y calidad. Al igual que la falta de confianza, exigencia de control y vigilancia limitaría la satisfacción (Ortiz Barón et al., 2002). En mujeres la relación es similar, pero más reducida (Ortiz Barón et al., 2002).

Apego seguro. Las personas con apego seguro tienden a tener expectativas positivas, disfrutando del contacto físico con o sin conductas propiamente sexuales (Ortiz Barón et al., 2002), abiertos a la exploración, sin cuidados compulsivos o controladores y centrados en el amor, la pasión, la intimidad y la pareja; derivando en relaciones más satisfactorias y estables (Sánchez Gil, 2017).

Apego ansioso. La experiencia de una persona con apego ansioso puede relacionarse con conductas sexuales centradas en disminuir la inseguridad y poder formar o mantener una cercanía con el otro miembro de la pareja, así generando un vínculo y evitando el abandono o rechazo (Sánchez Gil, 2017). Puede haber un disfrute mayor con la expectativa de la relación sexual que con el acto en sí, ya que pueden sufrir pensamientos intrusivos durante el acto explícito (Sánchez Gil, 2017). Las mujeres ansiosas tienden a las relaciones de dominación y sumisión, pudiéndose implicar en prácticas como el exhibicionismo y el voyerismo (Ortiz Barón et al., 2002). Los hombres ansiosos tienden a ser insidiosos; y ambos tienden a rechazar el uso del preservativo y tener bajo nivel de respuesta orgásmica (Sánchez Gil, 2017). Sacrifican sus propias necesidades sexuales para no generar conflictos, manteniendo su principal motivación de generar intimidad emocional y evitar el abandono de la pareja (Gómez-Zapiain et al., 2011).

Apego evitativo. Las personas con apego evitativo son más propensas a establecer relaciones sexuales sin compromiso y con bajos niveles de intimidad, mostrando menor satisfacción con el contacto físico (Ortiz Barón et al., 2002). Suelen comenzar la vida sexual de manera más tardía, con señales aversivas al sexo y a la cercanía, con menos deseo sexual en los varones (Sánchez Gil, 2017). La motivación principal de los encuentros sexual es la imposición de poder con su pareja o reducir estrés, no la búsqueda de intimidad o placer del otro miembro (Sánchez Gil, 2017). El deseo sexual, como mencionando anteriormente, es menor y es menos probable que entablen o están predispuestos a iniciar el encuentro (Gómez-Zapiain et al., 2011). Hay una clara separación entre la intimidad y el compromiso, con el placer sexual (Gómez-Zapiain et al., 2011). El conjunto de estas variables y su tendencia a la evitación de intimidad y el sexo genera una menor satisfacción sexual en las personas con apego evitativo.

Las motivaciones de las personas con apego ansioso y evitativo plasman el sexo como una estrategia para conseguir un fin paralelo al placer sexual. El ansioso busca un acercamiento intenso a nivel de intimidad, centrándose en las necesidades del otro (activando el sistema de apego); y el evitativo se aleja de la intimidad, estableciendo distancia y control, mostrando mayor dificultad para satisfacer las necesidades del otro (desactivando el sistema de apego) (Gómez-Zapiain et al., 2011). Ambas dificultando la satisfacción y generando una incompatibilidad entre deseo, satisfacción y el cumplimiento de sus motivaciones, asimismo, pudiendo influir en la inestabilidad de la pareja (Gómez-Zapiain et al., 2011).

Teniendo en cuenta los estilos de apego y el género, surgen diversas combinaciones que pueden generar mayor o menor satisfacción sexual. En rasgos generales, las personas con apego seguro, o manifestación de seguridad, tendrán una mayor satisfacción que las personas inseguras independientemente de la otra persona (Chaves et al., 2018). Estas personas se relacionan desde la comunicación, la intimidad y tienden a experimentar emociones más positivas, destacando la relevancia del estilo de apego en la experiencia de pareja y sexual (Chaves et al., 2018). Siguiendo esta línea, una pareja formada por una mujer y hombre seguro tienden a mostrar más confianza, resolución de problemas y expresión de afecto y cuidado, por ende, una mayor satisfacción sexual que otras

combinaciones (Chaves et al., 2018). No obstante, se expresan diferencia cuando en una pareja de seguro e inseguro, el seguro es la mujer o el varón. Si la mujer es segura y el hombre es ansioso, las mujeres se muestran menos satisfechas, ya que el hombre no muestra disponibilidad, capacidad de respuesta y genera dificultades en la confianza e intimidad, mostrándose ambos insatisfechos (Chaves et al., 2018). En el caso de un hombre seguro y una mujer insegura, el apego seguro del hombre funciona como amortiguador a los diversos efectos negativos que puede conllevar el apego ansioso de la mujer (Chaves et al., 2018).

Los estilos de apego ejercen un rol fundamental en ambas la satisfacción en pareja y la sexualidad o satisfacción sexual de la pareja y el individuo. La manera de relacionarse de cada estilo de apego genera y crea una dinámica diferente influyente en la regulación emocional, la intimidad, el compromiso, la comunicación y la estabilidad de la pareja. El apego seguro favorece estas dinámicas y promueve la satisfacción, al contrario de los apegos inseguros.

Discusión

A lo largo de la revisión bibliográfica se observa una clara interacción entre los estilos de apego, la satisfacción en pareja y la sexualidad. Los modelos internos que tenemos guían nuestra percepción sobre los demás, nuestras relaciones y nosotros mismos. Influyen en como interpretamos los sentimientos, pensamientos y comportamientos de los de nuestro alrededor y acorde a esas conclusiones actuamos.

Es importante mencionar que el apego puede evolucionar, pasando de seguro a inseguro o viceversa dependiendo si se dan ciertas circunstancias o cambios a lo largo de la vida de la persona. Se debería focalizar la atención en que situaciones puede generar este cambio (rupturas, relaciones tóxicas, relaciones reparadoras, terapia etc.) y el impacto que tendrían estos cambios en el modelo representacional interno de la persona. A su vez, el cambio que se genera de las figuras de apego en nuestra infancia a las de la adultez. Y cabe mencionar la influencia de la transmisión intergeneracional del apego de los padres a los hijos.

Siendo el apego un factor vital en nuestra manera de interaccionar con el resto, hemos observado desde la teoría su efecto en nuestras relaciones de pareja. Como la pareja se puede definir como un compuesto de pasión, intimidad y compromiso; y no solo la composición de cada uno de estos componentes, sino también los efectos que surgen de la presencia o ausencia de ellos. Estos componentes siendo modulados por el apego y la manera de cada individuo de ver, vivir y experimentar las relaciones. Hasta el punto de que hay mayor influencia en como sentimos que nos perciben los demás, que nuestros propios sentimientos hacia ellos. Siendo el ámbito de las relaciones amorosas un campo donde se activa el sistema de apego, y cada estilo reacciona de diferente manera ante ello.

Las personas con un apego seguro desarrollan vínculos más profundos y duraderos, impulsados en la intimidad y el compromiso. Mientras tanto las personas con apego ansioso y evitativo muestran dificultades en estos aspectos hipo o hiperactivando sus sistemas de apego. Cada persona genera en el otro diferentes sensaciones y conductas que apelan a la satisfacción de la pareja o crean ciclos de conflictividad.

La sexualidad también se ve afectada por los estilos de apego y al igual que las dinámicas de pareja puede suponer mayor o menor satisfacción para el individuo y la diada. Dentro de la sexualidad y de la pareja el sexo es un componente altamente explícito en el apartado de la pasión. Esta influenciado por diversos factores como la salud, la intimidad, la frecuencia o el deseo, no obstante, la visión del individuo hacia las relaciones sexuales es un componente importante a su calidad. Los modelos internos de la persona juegan un papel importante en este aspecto; el apego seguro como un encuentro de intimidad y placer, mientras que el apego ansioso como una fuente de intensa cercanía y evitar el abandono; a su vez, el apego evitativo como forma de control y huida de la intimidad, separando el amor del sexo.

Entender estas influencia y la importancia del desarrollo de los sistemas de apego en la infancia con sus implicaciones en el futuro de la persona, es esencial para fomentar un correcto desarrollo emocional y mejorar la satisfacción y calidad de las relaciones tanto de pareja, como con la sexualidad.

Conclusión

Los resultados de la revisión bibliográfica afirman la influencia que tiene no solo el estilo de apego, sino cada modelo representacional interno (seguro, ansioso y evitativo) en las dinámicas de pareja y en la sexualidad; y por ende en el nivel de satisfacción de ambas.

Nos muestra como el desarrollo individual de nuestros modelos internos nos condicionan a ver e interpretar nuestra realidad de una manera u otra. Expone los miedos y expectativas que surgen de estas percepciones sobre nosotros mismos y los demás influyendo en nuestra manera de relacionarnos con el medio.

El apego seguro es un factor que favorece el mantenimiento de relaciones más satisfactorias y estables, mientras que los apegos inseguros tienden a generar menor satisfacción y mayores conflictos en estos ámbitos. El apego seguro se orienta a relaciones con los tres componentes del Triángulo de Sternberg, intimidad, pasión y compromiso, basándose en la comunicación y la confianza. El apego ansioso se relaciona desde la obsesión y necesidad constante de luchar contra el miedo al abandono; y el apego evitativo se relaciona desde la autonomía, independencia y autosuficiencia rechazando la intimidad. Ambos apegos inseguros crean bucles donde sus actitudes y conductas acaban generando conflictos y tienden a crear las situaciones o experiencias que intentaban evitar.

Esta revisión plasma los efectos que tienen sobre la manera de interactuar en relaciones de pareja y la calidad de la vida sexual, asimismo abre nuevas vías para futuras investigaciones.

En primer lugar, los efectos positivos o negativos a largo plazo que pueden tener las relaciones longevas entre personas con distintos tipos de apego. Como la manera de interactuar de forma íntima con una persona es capaz de cambiar o moldear nuestro propio comportamiento y en sí nuestros esquemas internos, y por ende sería posible modificar el estilo de apego primordial del individuo de manera unidireccional o multidireccional.

Asimismo, más investigaciones respecto al estilo de apego desorganizado, ya que hay poca literatura y estudios no solo sobre este estilo de apego, sino también la influencia que tiene en la edad adulta del individuo. Del mismo modo, más información y estudios con diferentes tipos de parejas; abriendo el abanico de solo parejas heterosexuales y monógamas. Igualmente, futuros trabajos específicos sobre el apego en los diferentes tipos de amor de la teoría de Sternberg, ya que solo se menciona la relación del *amor consumado* con el estilo de apego seguro.

Paralelamente, sería importante investigar sobre el efecto de la cultura sobre el apego. Hemos confirmado que la cultura influye en la visión de las parejas, sus dinámicas y la sexualidad humana; se podría indagar en si a su vez tiene efectos en la formación o mantenimiento del apego.

Otra línea de investigación sería la influencia de la tecnología y las redes sociales, en los estilos de apego, la satisfacción de pareja y la sexualidad, y a su vez, la relación de estas tres variables y como son influenciadas por las nuevas tecnologías. La acelerada tecnologización de nuestra sociedad abra las puertas a nuevos descubrimientos de como estos dispositivos y nuestra relación con ellos nos puede afectar a corto y a largo plazo. Como la tecnología puede influir en nuestros modelos representacionales internos de manera positiva o negativa; los cambios que supone el uso de redes sociales a las dinámicas de pareja; o como vivimos la sexualidad desde que el sexo y el deseo sexual se expone cada vez más en el ámbito tecnológico, por ejemplo, con el exceso uso de la pornografía y su explícito contenido. Sumando todos estos factores a la temprana edad que se pueden disponer ya de estos contenidos o a redes sociales.

En definitiva, la revisión bibliográfica sobre la influencia del apego en la satisfacción de pareja y la sexualidad nos muestra un amplio campo de interacciones y dinámicas que condicionan nuestra manera de ser y relacionarnos con los demás. Se promueve la educación y futura investigación en estos ámbitos para fomentar una mejora en la calidad y satisfacción de las relaciones interpersonales y con uno mismo.

Referencias

- Céspedes, C. (10 de mayo de 2023) *La teoría del apego: una revisión al contexto actual*. Adipa. <https://adipa.cl/noticias/la-teoria-del-apego-una-revision-al-contexto-actual/>
- Chaves, I., Caballero-Gascón, L., Ceccato, R., Morell-Mengual, V., y Gil-Llario, M. D. (2018). *La satisfacción sexual en parejas con estilos de apego seguro y ansioso*. Dpto. de Psicología Evolutiva y de la Educación, Universitat de València.
- Fundación BBVA (11 de febrero de 2022) *La evolución de la pareja en España: del rito del matrimonio para toda la vida a la diversidad de relaciones basadas en el pacto privado y la aceptación de la ruptura y el re-emparejamiento*. <https://www.fbbva.es/noticias/la-evolucion-de-la-pareja-en-espana-del-rito-del-matrimonio-para-toda-la-vida-a-la-diversidad-de-relaciones-basadas-en-el-pacto-privado-y-la-aceptacion-de-la-ruptura-y-el-re-emparejamiento/#:~:text=En%20la%20actualidad%2C%20aproximadamente%20un,la%20necesidad%20de%20tener%20pareja.>
- Gago, J. (2014). Teoría del apego. El vínculo. *Escuela Vasco Navarra de Terapia Familiar*, 11, 1-11.
- Garrido-Rojas, L. (2006). Apego, emoción y regulación emocional: Implicaciones para la salud. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 38 (3), 493-507. Fundación Universitaria Konrad Lorenz.
- Grupo de Trabajo "Publicidad y Sexualidad: influencia en grupos de adolescentes". (1997-1998). *Consumo y sexualidad: Hacia una educación del consumidor crítica con la utilización de la sexualidad en la comunicación publicitaria*. Tabanque: Revista Pedagógica, (12-13), 89-108. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/127578.pdf>.
- Gómez-Zapiain, J., Ortiz, M. J., y Gómez-Lope, J. (2011). *Experiencia sexual, estilos de apego y tipos de cuidados en las relaciones de pareja*. Universidad del País Vasco / Euskal Herria Unibertsitatea.
- Hazan, C. y Shaver, P.R. (1987). Romantic love is conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and social Psychology*, 52, 511-524.

- Hidalgo Torres, R. (16 de junio de 2023) *La teoría del apego: qué es, postulados, aplicaciones y trastornos*. Neuronup <https://neuronup.com/neurociencia/neuropsicologia/la-teoria-del-apego-que-es-postulados-aplicaciones-y-trastornos/>
- Martorell Morell, M. (2022). *Estilos de apego y relaciones de pareja: Los vínculos afectivos que nos caracterizan* [Trabajo de Fin de Grado, Grado de Psicología]. Facultad de Psicología, Universitat de les Illes Balears.
- Oliva Delgado, A. (2004). Estado actual de la teoría del apego. *Revista de Psiquiatría y Psicología del Niño y del Adolescente*, 4 (1), 65–81.
- Organización Mundial de la Salud. (s.f.). *Salud sexual*. Recuperado de <https://www.who.int/es/health-topics/sexual-health>
- Ortiz Barón, M. J., Gómez Zapiain, J., y Apodaca, P. (2002). *Apego y satisfacción afectivo-sexual en la pareja*. Universidad del País Vasco.
- Pérez Martínez, V. T. (2008). Sexualidad humana: una mirada desde el adulto mayor. *Medicina General Integral*, 24(1).
- Romero Palencia, A., Galicia Neri VV., Del Castillo Arreola A. (2017) *La satisfacción con la relación de pareja en la actualidad*. Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo.
- Sánchez Gil, S. (2017). *Apego adulto y satisfacción afectivo-sexual: ¿Cómo influye la familia de origen?* Facultad de Ciencias Humanas y Sociales, [Universidad o Institución, si se conoce]. Madrid
- Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological Review*, 93(2), 119–135.
- Trejo Pérez, F., & Díaz Loving, R. (2017). *Elaboración de una definición integral del placer sexual*. *Psicología Iberoamericana*, 25(2), 8-16. Universidad Iberoamericana. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=133957572002>.