



FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES

DIMENSIONES DEL APEGO ADULTO, COHESIÓN FAMILIAR E INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LA ADULTEZ EMERGENTE

Autor: Cristina Sánchez Bellas

Tutor profesional: Gabriel Davalos Picazo

Tutor metodológico: María Cortés Rodríguez

Madrid

Mayo 2017



DIMENSIONES DEL APEGO ADULTO, COHESIÓN FAMILIAR E INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LA ADULTEZ EMERGENTE

Cristina
Sánchez
Bellas

Resumen: El objetivo general de la presente investigación fue analizar las relaciones existentes entre las dimensiones del apego adulto, la cohesión familiar y la inteligencia emocional, teniendo en cuenta variables sociodemográficas, tales como el tipo de vínculo entre los padres. La muestra estuvo compuesta por 288 participantes pertenecientes a la etapa de adultez emergente, con edades comprendidas entre los 18-30 años. Las medidas de todas las variables se obtuvieron a través de cuestionarios validados en población española, que los sujetos contestaron de manera anónima. Los resultados mostraron diferencias en los niveles de cohesión entre el grupo con padres separados o divorciados y el grupo con padres con vínculo legal en la actualidad, obteniendo los segundos mayores puntuaciones. Asimismo, se encontraron relaciones positivas, aunque de baja intensidad, entre los niveles de cohesión, la inteligencia emocional y la expresión de sentimientos y comodidad con las relaciones. A su vez, se comprobó que existen diferencias en los niveles de regulación emocional en función del estilo de apego adulto. Los hallazgos resaltaron la importancia de tener en cuenta estas variables dentro del ámbito clínico, ya que influyen en aspectos relevantes de la vida de las personas y pueden guiar aspectos claves de la intervención psicológica.

Palabras clave: cohesión familiar; inteligencia emocional; dimensiones apego adulto; adultez emergente; vínculo entre los padres; estilo de apego adulto.

Abstract: The aim of this investigation was to analyze the interactions between subscales of adult attachment, family cohesion and emotional intelligence, considering dimensions like the type of bond between parents. The sample consisted of 288 people belonging to emerging adulthood, ranging in ages from 18 to 30 years. Each individual completed self-report questionnaires, validated on spanish sample. They answered them anonymously. Results showed differences in levels of cohesion between the group of people with separated or divorced parents and the one with parents with an actual legal bond, obtaining the latter more punctuation. At the same time, the results supported positive relations, although of low intensity, between the cohesion, the emotional intelligence and the expression of feelings and comfort with relationships. Besides, the findings supported differences in levels of emotional regulation according to the typology of adult attachment. The results showed the importance of this dimensions into the area of clinical work, due to the relevance that they have in the important spaces of development for the individual. Furthermore, it could guide key aspects face to psychology intervention.

Key words: Family cohesion; emotional intelligence; subscales of adult attachment; emerging adulthood; type of bond between parents; attachment typology.



Apego adulto

El apego ha sido definido como un vínculo afectivo, de naturaleza social, que una persona establece con otra; se caracteriza por conductas de búsqueda de proximidad y contacto con la figura de apego, la cual se convierte en una fuente de seguridad, apoyo y referencia. El vínculo de apego incluye aspectos emocionales y cognitivos. A nivel emocional proporciona soporte y apoyo, siempre y cuando se haya establecido un vínculo basado en la seguridad y competencia del otro, que conlleva sentimientos de seguridad, estabilidad y autoestima facilitando, a su vez, la comunicación, empatía, ternura o el consuelo. A nivel cognitivo, favorece que la persona desarrolle representaciones mentales sobre sí misma, sobre la relación establecida con la figura de apego y sobre los demás (López, 2006).

La teoría del apego, fue propuesta por Bowlby (1969/1982) y hace referencia a los primeros lazos afectivos establecidos en la infancia entre el niño y su cuidador principal (Aguilar, Calbo y Monteoliva, 2012). Este vínculo se establece en la infancia y tiene un papel fundamental en el desarrollo óptimo del niño, convirtiéndose en el principal predictor del grado de satisfacción de las necesidades básicas en el ser humano tales como: establecimiento de vínculos afectivos confiables y permanentes, necesidad de pertenencia y establecimiento de relaciones sociales y de contacto físico placentero. Si el vínculo durante la infancia no logra cubrir estas necesidades, en etapas evolutivas posteriores pueden aparecer problemas relacionados con la regulación emocional, sentimientos de vacío y soledad y frustración en las relaciones íntimas (López et al., 2000).

Según describieron Bowlby (1988) y posteriormente Ainsworth (1989), el estilo de apego se establece durante el primer año de vida. Las funciones que cumple el apego son muy extensas y variadas, pero fundamentalmente, el vínculo asegura la supervivencia, aporta seguridad y estima, ofrece la posibilidad de intimar y es la base desde la que el niño explora la realidad y a la que acude a refugiarse cuando se siente en peligro. Como resultado de las repetidas experiencias de apego, cada persona forma durante la primera infancia un estilo o patrón, relativamente estable, de relacionarse, sentir y pensar, que va a influir especialmente en las relaciones que requieran intimidad. El establecimiento de un estilo de apego concreto genera representaciones mentales, positivas o negativas, sobre sí mismo, sobre la figura de apego y sobre el mundo. Estas representaciones mentales se conocen como modelos operativos internos (López, 2006).

Cassidy (2011) señala que las representaciones mentales de la relación establecida con la figura de apego van a ayudar a entender y predecir la relación que una persona tiene con los demás. Siguiendo a Dyjas y Cassidy (2011), el vínculo establecido con la figura de apego y los modelos operativos internos van a ser determinantes en la calidad de las relaciones significativas que la persona establece a lo largo de todo su ciclo vital. Esto es así debido a que la persona



desarrolla expectativas acerca de si es digno de ser amado/cuidado por los demás (modelo interno del self) y expectativas sobre los otros (modelo interno del otro) (Smith, Ortiz y Apodaca, 2014). Bajo este punto de vista, las personas que en la primera infancia establecen un vínculo de apego seguro, tienden a mantener este estilo de apego en el futuro y a establecer relaciones caracterizadas por el afecto y la intimidad (Vargas, 2009).

Si bien el estilo de apego tiende a la estabilidad en el tiempo, durante las etapas evolutivas de la adolescencia y la adultez, ocurren cambios, no solo en las conductas de apego, sino también en la figura de referencia a quien van dirigidas. El vínculo de apego es un mecanismo que se mantiene activo toda la vida. De este modo, el niño durante su infancia presenta una organización piramidal de sus figuras de apego, dónde generalmente encontramos a la madre en la cúspide, y esta organización sufre cambios a medida que van tomando importancia figuras externas al entorno familiar (Yárnoz et al., 2001).

A medida que el menor va creciendo, se espera que las relaciones de apego vayan adquiriendo mayor grado de reciprocidad, es decir, se espera que la asimetría existente en la relación de apego establecida en la infancia, desaparezca. Además, aunque el estilo de apego es estable, las diadas de las relaciones de apego van a estar influidas por características endógenas y exógenas, específicas de cada relación (López, 2006).

A partir de la segunda parte de la adolescencia, las figuras de apego cambian significativamente, siendo suplantadas las figuras parentales por las de los iguales (López, 1993). A esta etapa se le ha concedido el nombre de adolescencia tardía, resolución de la adolescencia o adultez emergente y se sitúa entre los 18-30 años (Bargas, 2009). Durante esta etapa, la teoría del apego ha sido la base desde la cual se ha estudiado las relaciones con el grupo de pares. Bukoesky, Hoza y Boivin, (1994), definieron cuatro componentes del vínculo de amistad: compañía, apoyo, seguridad y cercanía. Dichos componentes recuerdan a las dimensiones que abarca el vínculo de apego. Estas relaciones amistosas irán evolucionando, de manera que, al llegar a la adultez temprana, adquirirán las cualidades de las relaciones de apego adulto: intimidad y apoyo. (Delgado, Oliva y Sánchez-Queija, 2011). West y Sheldon-Keller (1999) definen el apego adulto como *“relaciones en las que se busca o mantiene la proximidad de un otro preferido o especial para alcanzar una sensación de seguridad”*.

Hazan y Shaver (1987), pioneros en el estudio del apego adulto, proponen un modelo teórico referente al vínculo de apego adulto, basado en la teoría de Bowlby (1969). Estos autores defienden la idea de la influencia que tiene el vínculo de apego establecido en la infancia sobre las relaciones afectivas formadas en etapas posteriores. Para ellos, las experiencias y las conductas relacionadas con enamorarse, mantienen relación con las descritas en el vínculo de apego de Bowlby (1969), en términos de búsqueda, mantenimiento de la proximidad y percepción de la



figura de apego como base de seguridad, apoyo y ansiedad ante la separación. A pesar de estas semejanzas, el vínculo de apego adulto incluye variaciones con respecto al vínculo infantil. Como ya se ha mencionado, se espera que la relación sea menos asimétrica y más recíproca en cuanto a recibir y proveer cariño y cuidado. Además, se espera que los adultos sobrelleven mejor la ansiedad ante la separación, y la sexualidad queda integrada como componente del apego adulto (Ortiz, Gómez y Apodaca, 2002).

Bartholomew (1990) y Bartholomew y Horowitz (1991), formularon un modelo de apego adulto basado en cuatro categorías que surgen de las distintas combinaciones de los modelos sobre uno mismo y sobre los otros: apego seguro, huidizo-alejado, preocupado y huidizo-temeroso (Yáñez et al., 2001). Más tarde, otros autores como Brennan, Clark y Shaver (1996) y Fraley, Waller y Brennan (2000) proponen que existen dos dimensiones fundamentales que subyacen en el estilo de apego adulto: la ansiedad (temor a ser rechazado o abandonado) y la evitación (relacionada con la incomodidad con la cercanía, intimidad o dependencia de los demás) (Aguilar, Calvo y Monteoliva, 2012).

Siguiendo el modelo de Bartholomew (1990) y Bartholomew y Horowitz (1991), el estilo de apego seguro se caracteriza por tener un modelo mental positivo, tanto de sí mismo como de los demás, elevada autoestima, mayor capacidad de resolución de conflictos de manera adaptativa, confianza en sí mismos y en los demás y deseo de tener intimidad, no sintiéndose incómodos con ella. Las personas que presentan este estilo, conservan un equilibrio entre las necesidades afectivas y la propia autonomía. El estilo de apego huidizo-alejado mantiene un modelo mental de sí mismo positivo, pero negativo de los otros, baja activación de las necesidades de apego e incomodidad con la intimidad. El estilo preocupado, conserva una imagen de sí mismo negativa y positiva de los demás, su sistema de apego muestra una elevada activación. Estas personas se caracterizan por poseer una baja autoestima, manifiestan conductas dependientes, temen ser abandonados y necesitan la aprobación de los otros. Por último, el estilo huidizo-temeroso despliega un modelo mental negativo tanto de sí mismos, como de los demás. Las personas que exteriorizan este estilo, rechazan situaciones de intimidad por la incomodidad que les generan, y tienen necesidades de apego frustradas debido a una ambivalencia entre la necesidad de contacto y el temor a ser rechazados. Esto les genera que eviten las relaciones sociales y la intimidad, debido a la insatisfacción que les provoca (Melero y Cantero, 2008).

La autovaloración y la valoración de los demás es una característica de los cuatro estilos de apego (Yáñez et al., 2001). Otra de las implicaciones encontradas en todos los estilos de apego adulto es el nivel de competencia social. A través de los modelos internos no solo se incluyen las experiencias y las expectativas acerca de las relaciones sociales, sino también creencias y



emociones asociadas a la disponibilidad y la respuesta de la figura de apego, así como de la propia capacidad para mantener los vínculos afectivos (Ortiz, Gómez y Apodaca, 2002).

Por otro lado, en el estudio realizado por Barroso (2014), se muestra la relación entre la seguridad del estilo de apego y la comodidad con la pareja (calidad de la comunicación con ésta, capacidad de dar cuidados en las relaciones íntimas y un mejor funcionamiento emocional en las relaciones afectivas). Siguiendo el punto de vista anterior, se espera que el ajuste en la pareja durante la adultez esté influenciado por el estilo de apego, ya que el nivel de satisfacción en la relación amorosa incluye los niveles de confianza-desconfianza en uno mismo y en los demás, la comodidad ante la intimidad. En diversos estudios realizados, se ha corroborado la relación establecida entre los estilos de apego y la satisfacción en la pareja, mostrando el estilo seguro unos mayores niveles de implicación y placer frente a los inseguros (Ortiz, Gómez y Apodaca, 2002).

El adulto con apego seguro se siente cómodo en las relaciones interpersonales. Se siente querido, sabe expresar su malestar y busca apoyo en los momentos que siente que lo necesita. En otros estudios sobre la relación del tipo de apego y la satisfacción sexual, se encuentra que aquellas personas seguras y confiadas, son capaces de disfrutar de la intimidad, aceptan la dependencia propia y de su pareja, y mantienen relaciones afectivas más estables y satisfactorias que las personas inseguras (Barroso, 2014).

Al mismo tiempo, algunos estudios han demostrado que las personas con apego seguro adulto tienen una visión positiva del yo y del mundo social, mientras que los individuos con apego inseguro temeroso tienen una visión negativa. Esto es así ya que las personas con apego inseguro temeroso, a pesar de tener un deseo de intimidad y afiliación, evitan o se muestran desconfiados con la cercanía debido a la mala imagen que tienen de sí y de los otros. A su vez, este grupo se muestra más ansioso que las personas con apego adulto seguro, por el temor que les provoca la posibilidad de ser abandonados (Páez et al., 2006).

En la misma línea de estudio, el estilo de apego adulto se ha relacionado con los patrones de expresión y regulación emocional (Ortiz, Gómez y Apodaca, 2002). El estudio realizado por Mikulincer, Shaver y Pereg (2003), demuestra que los estilos de apego adulto reflejan distintas maneras de manejar, controlar y reducir las emociones negativas en las relaciones interpersonales, así como el empleo de estrategias distintas para hacer frente a la regulación de los afectos y al procesamiento de la información emocional. De este modo, las personas con un apego adulto seguro identificarían sus emociones negativas, las expresarían y se enfrentarían a ellas mediante estrategias más adaptativas que los estilos de apego inseguros. Por su parte, la inseguridad en el apego, ya sea de estilo evitativo o de estilo ansioso-ambivalente, se ha relacionado con dificultad para identificar y describir sus emociones, tendiendo a negarlas o minimizarlas los primeros y a



exagerarlas o transformándolas para complacer al otro en los segundos (Aguilar, Calvo y Monteoliva, 2012).

En otro estudio realizado por Consedine y Magai (2003), se señala que una mayor seguridad en el apego adulto, se relaciona con una mayor alegría, interés, tristeza, rabia y miedo. Esto lo explica el hecho de que estos individuos poseen un abanico emocional más amplio y una mayor apertura a la experiencia emocional que los estilos inseguros. A su vez, el apego seguro está vinculado con un contacto más frecuente, una mayor intimidad en las relaciones y un mayor número de individuos pertenecientes a su red social, que les posibilita aumentar su experiencia emocional (Garrido-Rojas, 2006).

Clima familiar

Si bien ya se ha hablado de que el apego es un factor predictor del establecimiento de vínculos amistosos y afectivos, existen otros factores que también son importantes: las características personales, el nivel de competencia social y la historia previa de relaciones interpersonales (Martínez y Fuertes, 1999). Teniendo en cuenta esta última variable, las relaciones del joven adulto dentro del núcleo familiar se relacionan directamente con la calidad de las relaciones fuera de dicho entorno. Por tanto, las relaciones familiares juegan un papel importante durante el periodo de la adultez emergente, ya que esta etapa se caracteriza porque la persona trata de independizarse, amplifica su red social y los ámbitos sociales donde se desarrolla, pero a su vez, la familia sigue teniendo una influencia importante en su conducta (Smith, Ortiz y Apodaca, 2014). Además, Kohlberg (1984) sitúa entre los 18-24 años la culminación social y moral de los jóvenes (Vargas, 2009).

Dentro del núcleo familiar, la persona aprende sobre el funcionamiento de las relaciones íntimas teniendo como modelo las relaciones dentro de la familia de origen. Los patrones relacionales observados dentro del ámbito familiar, influyen en las expectativas y creencias de los hijos sobre las relaciones sentimentales y estos modelos guiarán su comportamiento y la expresión de emociones dentro de ellas (Cantón, Cantón y Cortés, 2009).

Por otro lado, durante la adultez emergente, el joven adquiere nuevas competencias que suponen transformaciones en las relaciones familiares y que se resolverán en función de la adaptabilidad familiar (Martínez y Fuertes, 1999). Siguiendo a Seywert (1990), la adaptabilidad se relaciona con la flexibilidad para cambiar la estructura familiar y adaptarse a los cambios. Otra variable influyente dentro del clima familiar es la cohesión, que se refiere a la fuerza de los lazos emocionales entre los miembros de la familia (Páez et al., 2006). Siguiendo el modelo de funcionamiento familiar de Olson, Sprenkle y Russell (1979), los conceptos que se vinculan con



la adaptabilidad serían: el liderazgo, la disciplina, la negociación, los roles y las normas dentro del ámbito familiar. En cambio, los conceptos que se asocian con la cohesión son: los lazos familiares, la implicación de la familia, las coaliciones padres-hijos y las fronteras de la familia, tanto internas como externas.

Cabe destacar que ambos conceptos, adaptabilidad y cohesión, son disfuncionales en sus extremos, de manera que los niveles moderados son los que se relacionan con el buen funcionamiento familiar. Otra de las aportaciones del modelo, es la división de las dos variables en cuatro niveles que forman cuatro tipos de familia. La dimensión la adaptabilidad puede dividirse en: familias rígidas (adaptabilidad muy baja); familias estructuradas (adaptabilidad moderada-baja); familias flexibles (adaptabilidad moderada-alta); y familias caóticas (adaptabilidad alta). Por otra parte, de cohesión se divide en: familias apegadas (cohesión muy alta); familias conectadas (cohesión moderada-alta); familias separadas (cohesión moderada-baja); y familias desapegadas (cohesión baja).

En investigaciones como la de Roming y Bakken (1992) encontraron, que ya los adolescentes con alto nivel de cohesión familiar y adaptación familiar, mostraron más responsabilidad y afecto en sus relaciones interpersonales (Martínez y Fuertes, 1999). A su vez, existe consenso entre diversos investigadores que afirman que el predictor más influyente del nivel de competencia social de los jóvenes, es la calidad de las relaciones establecidas con los padres (Vargas, 2009). Mickelson, Kessler y Shaver (1997), asociaron en su estudio el apego adulto seguro con una mayor calidez paternal con ambos progenitores. Algunos hechos estresantes en edades tempranas como traumas interpersonales, abandono, negligencia, conducta paternal anti-social e incluso el divorcio de los padres, se asociaba a estilos de apego inseguro. También lo hacía la separación o ausencia por mucho tiempo de la figura materna. Esta información nos lleva a pensar que la cohesión y adaptabilidad familiar, son variables influyentes en el estilo de apego adulto (Páez et al., 2006).

Berlin y Cassidy (1999) apuntan que la calidad de las relaciones establecidas con los padres, y el clima social familiar es el factor más influyente en la competencia social del joven (Vargas, 2009). Tanto en las relaciones con los amigos como en las relaciones románticas que se comienzan a afianzar en la adultez emergente, encontramos una variable que interfiere en ambas, la intimidad. Las relaciones románticas o de pareja surgen como consecuencia de las nuevas necesidades afectivas, emocionales, sexuales... de los jóvenes (Martínez y Fuertes, 1999). Otra de las variables familiares que interfieren en la formación de lazos afectivos ha sido el nivel de conflicto interparental. Esta variable tal y como apuntan Davies y Cumminngs (2006), influye no solo en el ajuste socioemocional del joven, sino también en el aprendizaje de pautas de interacción



negativas y en la formación de esquemas negativos sobre las relaciones interpersonales (Smith, Ortiz y Apodaca, 2014).

Esto se ha comprobado en distintos estudios empíricos, que han demostrado que un elevado nivel de conflicto interparental se relaciona con estilos de apego adulto más inseguros, mayor ansiedad y evitación en las relaciones, mayor percepción de riesgo en las relaciones íntimas, menor confianza general, tendencia a percibir a las demás personas y al mundo impersonal como menos benevolente (Smith, Ortiz y Apodaca, 2014).

El conflicto interparental puede culminar en la separación o divorcio de los progenitores. Lee (2007) señala el efecto negativo que ejerce la separación de los padres, no solo en la relación establecida entre padres e hijos, sino también en un menor nivel de compromiso y confianza en las relaciones de pareja de los hijos durante la juventud, afectando a su vez, a la calidad de las relaciones. Además, en esta misma investigación se encontró que la presencia de problemas interparentales aumentaba la probabilidad de que los hijos actuaran de forma similar con sus parejas, aumentando a su vez la probabilidad de ruptura. Otros autores como Brenan y Shave (1993) destacan que no es el divorcio en sí lo que afecta a las relaciones de pareja de los hijos, sino las circunstancias que se dan tras el divorcio y la calidad previa del matrimonio de los padres (Sanmartín, Parada y Gallego, 2016).

En otros estudios como el de Riggio y Valenzuela (2011) señalan que los hijos de familia con niveles de conflicto muy elevados, presentan: menor calidad afectiva, independencia, apoyo emocional, apego menos seguro y una mayor alienación en las relaciones, que los hijos cuyos padres mantienen una relación caracterizada por niveles bajos de conflictividad (Smith, Ortiz y Apodaca, 2014). En relación con lo anterior, los hijos de familias con altos grados de conflictividad aprenden a expresar emociones como la cólera, que supongan un mayor riesgo a la hora de emplear más violencia en las relaciones afectivas, actuando de manera controladora, hostil y abusiva con sus parejas y amistades. En esta línea, los niveles altos de cohesión en el ambiente familiar se relacionan con un menor empleo de conductas abusivas, tanto a nivel físico, emocional y verbal, por parte de los sujetos con sus parejas (Cortés, Duarte y Cortés, 2009).

Por su parte, Scharf y Mayeless (2001) aportan que las relaciones padres-hijos se asocian con la capacidad de los jóvenes varones para intimar. Numerosos estudios señalan que cuanto más positivo es el ambiente familiar, en el que predomina la calidez parental, la estabilidad emocional, el apoyo o afecto entre la pareja, mayor es la capacidad del joven para formar o mantener relaciones íntimas y a su vez, es mayor la satisfacción que experimenta en ellas (Martínez, Fuertes, Orgaz, Vicario y González, 2014).



Al mismo tiempo, la familia es el núcleo de mayor influencia en el aprendizaje emocional del niño y posterior adulto. Dentro de ella, el menor adquiere competencias emocionales que se forjan a raíz de la interacción continuada en los vínculos familiares. Rippeth (2003), comprobó que el clima familiar predecía la Inteligencia Emocional (IE) de estudiantes universitarios. Por su parte, Metres, Güil y Guillén, siguiendo el modelo de Inteligencia Emocional de Goleman (1995), concluyeron que las familias que mostraban altos niveles de cohesión, potenciaban actividades intelectuales y culturales y la expresión de sentimientos, estaban relacionadas con sujetos que eran más inteligentes emocionalmente (Sánchez-Núñez y Latorre, 2014).

Inteligencia Emocional

Las emociones, su regulación y las implicaciones que estas tienen en la vida del individuo han suscitado un creciente interés en las últimas décadas (Bar-On y Parker 2000; Fernández-Berrocal y Ramos 2002). Esto ha sido así, sobre todo, desde la irrupción del término Inteligencia Emocional (IE) acuñado por Salovey y Mayer en 1990 (Extremera y Fernández-Berrocal, 2004).

La definición de IE que ha recibido más apoyo, incluso por parte de sus detractores, ha sido la propuesta por Mayer y Salovey (1997) que entiende la IE como la habilidad que tienen las personas para percibir, entender, manejar y expresar sus emociones y la de los demás, promoviendo un crecimiento emocional e intelectual. Bajo este marco teórico, se considera que las personas con alta IE, poseen una mayor capacidad para percibir, comprender y manejar sus propias emociones y además, extrapolar estas habilidades al manejo de las emociones del otro (Aguilar, Calvo y Monteoliva, 2012; Extremera y Fernández-Berrocal, 2004). Siguiendo este enfoque se puede decir, que la IE adquiere un importante protagonismo a la hora de establecer y mantener relaciones interpersonales (Extremera y Fernández-Berrocal, 2004).

Siguiendo el modelo de Mayer y Salovey (1997), se desarrolló una escala que permitía medir la inteligencia emocional percibida (IEP) o el conocimiento que cada individuo tiene sobre sus propias habilidades emocionales. La “Escala rasgo de conocimiento emocional” (Trait Meta-Mood Scale, TMMS) emplea las puntuaciones en las creencias relacionadas con la Atención emocional, Claridad o comprensión de los propios estados emocionales y la Reparación emocional o habilidad para reparar los estados emocionales negativos, para obtener una puntuación global sobre la IEP (Sánchez-Núñez y Latorre, 2012). Tal y como muestran en su estudio Extremera y Fernández-Berrocal (2005) las personas con una alta IE se caracterizan por puntuaciones de moderadas a bajas en Atención emocional, y altas puntuaciones en Claridad y Reparación.



En investigaciones recientes realizadas en distintos países, se han encontrado relaciones positivas entre la habilidad para manejar las emociones y la calidad de las interacciones sociales. En un primer estudio realizado por López et al., (2003), en el que participaron estudiantes universitarios americanos, se obtuvieron resultados que relacionaban positivamente puntuaciones altas en la escala de manejo emocional (MSCEIT) con puntuaciones altas en la calidad de las relaciones amistosas, interacciones positivas, menos interacciones negativas y niveles altos de apoyo emocional. En un segundo estudio realizado con universitarios alemanes, la misma escala se relacionó positivamente con la calidad percibida de interacción y éxito en la interacción social con personas del sexo opuesto (Extremera y Fernández-Berrocal, 2004).

Por último, en el estudio realizado por Extremera y Fernández-Berrocal (2004) en España, se demostró que las habilidades de manejo emocional predicen mejores interacciones positivas y una menor frecuencia de interacciones negativas. Siguiendo con la investigación anterior, los estudiantes con elevados niveles de manejo emocional, obtuvieron puntuaciones mayores en comodidad en la intimidad y afecto hacia sus amigos. A su vez, presentaban mayor implicación empática y menor malestar personal.

En cuanto a las escalas del Trait Meta-Mood Scale (TMMS), la subescala de Atención correlacionó con una mayor implicación empática. En cambio, las subescalas de Caridad y Reparación obtuvieron correlaciones positivas con toma de perspectiva y negativas con malestar personal. Este estudio sugirió la importancia de un buen meta-conocimiento de las propias emociones como pilar fundamental para la comprensión de las emociones de los demás. A su vez, la investigación aporta evidencia sobre la relación existente entre una mala atención a las propias emociones influye en el ajuste psicológico y social de la persona.

En otros estudios como el de Palomera (2005), realizado con una muestra de jóvenes universitarios, se obtuvo relaciones significativas entre la Atención percibida y el grado en el que se expresaba de forma abierta y libre de la cólera, agresividad y conflicto en la familia. A su vez, la Claridad emocional se relacionaba significativamente con la Cohesión familiar, Expresividad e implicación en actividades intelectual-culturales y también se obtuvieron relaciones significativas entre la Reparación y la suma de todas las anteriores (Sánchez-Núñez y Latorre, 2012).

Cabe esperar entonces que la IE se relaciona con distintas áreas donde se desarrolla el individuo, entre ellas, sus relaciones sociales y su funcionamiento personal. Siguiendo el estudio de Schutte et al., (2002), existen evidencias de que puntuaciones altas en IE se relacionan positivamente con niveles adecuados de funcionamiento social y personal (Extremera y



Fernández-Berrocal, 2004). Por el contrario, frente a altas puntuaciones de IE encontramos la alexitimia, desorden que se relaciona con la incapacidad de la persona para identificar y expresar verbalmente sus propias emociones. La alexitimia se caracteriza por una falta de capacidad introspectiva y la confusión entre estados emocionales y sensaciones corporales. Investigaciones como las de Keltikangas-Jarvinen (1982) y Taylor (1994) han puesto de manifiesto que individuos alexitímicos tienden a establecer pobres relaciones interpersonales y presentan una baja autoestima subjetiva. Además, Posner (2000) destaca que los individuos alexitímicos presentan bajos niveles de empatía y tienden a establecer un estilo de apego adulto evitativo (Vargas-Mendoza y Coutiño, 2010).

El apego seguro adulto se ha relacionado con niveles bajos de alexitimia. En cambio, el apego inseguro temeroso se ha relacionado con déficit de IE o alexitimia (Páez et al., 2006). Por su parte, el apego inseguro temeroso se asocia a inhibir la expresión emociones negativas y a una mala autorregulación de las mismas, viviendo un malestar muy intenso cuando aparecen (Aguilar, Calvo y Moteoliva, 2012).

Por otro lado, el estudio realizado por Keneddy-Moore y Watson (1999), sobre personas con apego inseguro-temeroso demuestra que éstas proyectan bajos niveles de expresividad afectiva y de calidez emocional en las relaciones personales, asociado a su vez con familias frías y poco expresivas. Un clima familiar expresivo se asocia a mayor IE en general. También, aunque en menor medida, la baja cohesión, autonomía y un mayor control familiar se asocian con menor IE (Páez et al., 2006).

En resumen, la inteligencia emocional se asocia positivamente con un apego seguro, relacionado con la presencia estable de cuidadores, vínculos parentales cálidos, cohesión y flexibilidad. En cambio, una baja inteligencia emocional se relaciona con el apego inseguro temeroso, vinculado a su vez a pérdidas y malas relaciones durante la infancia y a poca calidez en el clima familiar. Además, el apego seguro y la alta IE se asocia a formas de afrontamiento del estrés más adaptativas (Páez et al., 2006).

Hipótesis planteadas

A raíz del estudio teórico expuesto, se puede concluir que pese a la existencia de numerosas investigaciones en las se relaciona el vínculo de apego, el clima familiar y la inteligencia emocional, existen pocos estudios que abarquen dichas variables o bien se estudian en etapas evolutivas anteriores a la adultez emergente (Delgado, Oliva y Sánchez-Quejia, 2011; Smith, Ortiz y Apodaca, 2014).



Es por esto por lo que se considera importante realizar un estudio que integre las variables mencionadas y referentes a la etapa evolutiva de la adultez emergente. Siguiendo a Arnett (2015), este periodo se caracteriza por los cambios sufridos en los roles de la identidad, la exploración de oportunidades, incertidumbre e inestabilidad, donde las relaciones íntimas, la pareja y los progenitores juegan un papel fundamental (Smith, Ortiz y Apodaca, 2014).

Con el aporte teórico de la investigación previa realizada, en el presente estudio se espera que:

- El grupo de mayor edad, tiene mayores puntuaciones en cohesión familiar, inteligencia emocional y expresión de sentimientos y comodidad en las relaciones que el grupo de menor edad.
- Las personas cuyos padres están divorciados o separados muestran niveles de reparación emocional más bajos que las personas con padres con otro tipo de vinculación.
- Aquellas personas cuyos padres tienen un vínculo legal en la actualidad presentan niveles más bajos en resolución hostil de conflictos, rencor y posesividad que las personas con padres con otro tipo de vinculación.
- Las personas cuyos padres están separados o divorciados poseen niveles bajos de cohesión familiar y puntuaciones altas en baja autoestima, necesidad de aprobación y miedo al rechazo, que las personas con padres con otro tipo de vinculación.
- Altos niveles de cohesión, se relacionan con puntuaciones altas inteligencia emocional y con niveles altos de expresión emocional y comodidad con las relaciones.
- Existen diferencias en los niveles de regulación emocional en función del estilo de apego de los sujetos.



MÉTODO

Participantes

La muestra que formó parte de este estudio estuvo compuesta por 288 personas ($N=288$). De ellas 69.4% ($n=200$) eran mujeres y 20.6% ($n=88$) fueron hombres. Las edades de los participantes oscilaron entre los 18-30 años (adultez emergente), con una media de edad de 22.91 años y una desviación típica de 3.26.

Por otro lado en cuanto a las variables sociodemográficas, se tuvieron en cuenta: el sexo, la edad, estado civil de los progenitores, contacto posterior con ambas partes en caso de ruptura o separación, si se encontraban en una relación de pareja en la actualidad, duración de la relación íntima más larga mantenida. Los únicos criterios de inclusión de la muestra fueron ser hombre o mujer con una edad comprendida entre los 18 y los 30 años.

Instrumentos

Los instrumentos empleados en el presente estudio fueron los citados a continuación.

En primer lugar se recogieron los datos sociodemográficos generales de los participantes. Se solicitaron datos tales como el sexo, la edad, el tipo de vinculación de los padres, si se ha mantenido o no el contacto tras la ruptura parental, si tenían o no pareja en la actualidad y el tiempo de la relación de pareja estable más duradera.

El estilo de apego fue estudiado a través del “Cuestionario de evaluación del apego adulto” elaborado por Melero y Cantero (2006). El instrumento cuenta con 40 ítems evaluados mediante una escala medida tipo Likert de 1 a 6, siendo 1 completamente en desacuerdo y 6 completamente de acuerdo. Este cuestionario consta de cuatro subescalas, las cuales obtuvieron los siguientes índices de consistencia interna, medido con el coeficiente α de Cronbach en el estudio de validación del cuestionario: la escala de “Baja autoestima, necesidad de aprobación y miedo al rechazo” obtuvo un índice de $\alpha = 0.86$; la escala de “Resolución hostil de conflictos, rencor y posesividad” obtuvo un índice de $\alpha = 0.80$; la escala de “Expresión de sentimientos y comodidad con las relaciones” obtuvo un índice de $\alpha = 0.77$; y por último, la escala de “Autosuficiencia emocional e incomodidad con la intimidad” obtuvo un índice de $\alpha = 0.68$. En el presente trabajo se obtuvo una fiabilidad de: $\alpha=0.85$ en la escala de “Baja autoestima, necesidad de aprobación y miedo al rechazo”; $\alpha=0.85$ fue el alfa correspondiente a la escala “Resolución hostil de conflictos, rencor y posesividad”; $\alpha=0.84$ en “Expresión de sentimientos y comodidad con las relaciones”; y $\alpha=0.56$ fue lo obtenido en la escala de “Autosuficiencia emocional e incomodidad con la intimidad”. El primer, segundo y cuarto factor se relacionan con aspectos

relacionados con la inseguridad afectiva. Por su parte, el tercer factor se vincula con la seguridad en el afecto.

Por otro lado, la Inteligencia Emocional fue evaluada con la “Escala de meta-conocimiento de los estados emocionales” (Trait Meta-Mood Scale, TMMS-24; Salovey, Mayer, Goldman, Turvey, y Palfai, 1995), adaptada al contexto español por Fernández-Berrocal, Extremera y Ramos (2004). Se trata de una escala rasgo de meta-conocimiento, que consta de 24 ítems con los cuales se evalúan tres factores de inteligencia emocional percibida. El alfa de Cronbach obtenida en la validación del cuestionario y en la muestra actual es el que se muestra a continuación: Atención a los sentimientos, ($\alpha = 0.90$), Claridad emocional ($\alpha = 0.90$) y Reparación emocional ($\alpha = 0.83$). Cada factor consta de 8 ítems. La escala de medida es tipo Likert con alternativas de respuesta que oscilan entre los 1 y 5 puntos (siendo 1 nada de acuerdo y 5 totalmente de acuerdo). En la muestra actual, el coeficiente de fiabilidad obtenido para las distintas dimensiones, fue el siguiente: $\alpha = 0.89$ en “Atención a los sentimientos”; $\alpha = 0.87$ para la dimensión “Claridad emocional”; y $\alpha = 0.85$ se obtuvo en la variable “Reparación emocional”.

Por último, para la evaluación del clima familiar se empleó el cuestionario adaptado al español FACES II (Olson et al., 1985; adaptado por Martínez-Pampliega et al., 2006). En esta escala reducida se evalúan los factores de cohesión y adaptabilidad familiar a través de 20 ítems con una escala de respuesta tipo Likert de 5 puntos: 1 nunca o casi nunca, 5 siempre o casi siempre. En cuanto a las cualidades psicométricas del estudio de validación, se obtuvo un alfa de Cronbach de: $\alpha = 0.89$ y $\alpha = 0.87$, para las subdimensiones de Cohesión y Adaptabilidad respectivamente. En la presente investigación los índices de fiabilidad fueron de $\alpha = 0.91$ para la variable Cohesión, y $\alpha = 0.86$ para la variable Adaptabilidad.

Procedimiento

La recogida de datos de este estudio se realizó mediante la cumplimentación de un cuestionario on-line, dentro del cual se recogían las distintas escalas para poder obtener los resultados finales. El tipo de muestreo que formó parte de la investigación fue un muestreo no probabilístico de conveniencia. Se contactó con los sujetos que participaron a través de redes sociales tales como Facebook, Whatsapp y Gmail. La duración total de los cuestionarios administrados ascendía a 10-15 minutos.

Antes de rellenar los cuestionarios, los participantes fueron informados acerca de la confidencialidad y el anonimato a la hora de formar parte de la investigación. A su vez, la participación en el estudio fue voluntaria.

Para el posterior análisis de los resultados obtenidos en la recogida de datos, se procedió a realizar los diferentes análisis estadísticos con el programa informático SPSS Statistics 20.



RESULTADOS

En primer lugar, para comprobar si el grupo de mayor edad presentaba puntuaciones más altas en las dimensiones de cohesión familiar, inteligencia emocional, y la expresión de sentimientos y comodidad en las relaciones, se creó una variable de edad agrupada en la que se formaron dos grupos de edad. El grupo de menor edad estaba compuesto por 198 personas ($n=198$), con edades comprendidas entre los 18-23 años; por su parte, el grupo de mayor edad estaba formado por 90 participantes ($n=90$), cuyas edades oscilaban entre los 24-30 años. Una vez agrupada la variable edad, se procedió a realizar un análisis de estadísticos descriptivos. Los resultados obtenidos, reflejaron que el grupo de mayor edad no obtuvo puntuaciones más elevadas en la dimensión de cohesión familiar. Sin embargo, las puntuaciones referidas a las dimensiones de inteligencia emocional (percepción, comprensión y regulación), y expresión de sentimientos y comodidad en las relaciones, sí que fueron superiores a las del grupo de menor edad., tal y como se aprecia en la Tabla 1.

Tabla 1: Medias y desviaciones típicas de los grupos de edad en cohesión familiar, inteligencia emocional y expresión y comodidad en las relaciones.

	GRUPO EDAD	Media	DT
COHESIÓN	18-23	39.87	7.31
	23-30	38.64	8.85
PERCEPCIÓN	18-23	29.75	6.17
	23-30	30.71	6.01
COMPRENSIÓN	18-23	28.38	6.11
	23-30	30.29	4.60
REGULACIÓN	18-23	28.76	6.06
	23-30	29.14	5.91
EXPRESIÓN COMODIDAD	18-23	39.64	8.51
	23-30	41.64	7.30

Para comprobar si las diferencias que existían entre los dos grupos de edad, en las variables de cohesión familiar, inteligencia emocional y expresión de sentimientos y comodidad en las relaciones, eran estadísticamente significativas, se llevó a cabo un contraste de medias mediante la prueba t-Student para muestras independientes. Los resultados indicaron que no existían diferencias significativas en cohesión familiar, inteligencia emocional y expresión de sentimientos y comodidad en las relaciones, en función del grupo de edad.



A continuación, se procedió a realizar una comparación de medias entre las personas con padres divorciados y separados y el grupo de personas con padres con otro tipo de vínculo, referidos a la dimensión reparación emocional. Para ello, se estableció una nueva variable, dentro de la cual se formaron cuatro grupos en función del tipo de vinculación que tenían sus padres: padres con vínculo legal ($n=227$), padres separados o divorciados ($n=51$), madre soltera ($n=2$) y progenitor fallecido ($n=8$). Tras esto, se llevó a cabo la prueba de comparación de medias estadísticas de ANOVA univariante. En los análisis realizados, la reparación emocional constituía la variable dependiente y el factor incluido fue el tipo de vinculación de los padres (cuatro niveles). Los resultados mostraron que no existen diferencias estadísticamente significativas en las puntuaciones de reparación emocional entre el grupo de personas con padres separados o divorciados y las personas con padres con otro tipo de vinculación.

Posteriormente, se realizaron los análisis correspondientes para comprobar si aquellas personas cuyos padres tienen un vínculo legal en la actualidad presentan niveles más bajos en resolución hostil de conflictos, rencor y posesividad, que las personas con padres con otro tipo de vinculación actual. Para comprobar dicha hipótesis se aplicó la prueba de comparación de medias ANOVA de un factor. Los análisis estuvieron compuestos por la variable dependiente resolución hostil de conflictos y el factor incluido estaba formado por el tipo de vinculación de los padres (cinco niveles). Los resultados señalaron que no existen diferencias de medias estadísticamente significativas en las puntuaciones de resolución hostil de conflictos, rencor y posesividad entre las personas cuyos padres tienen un vínculo legal en la actualidad y las personas con padres con un tipo de vinculación diferente.

Para evaluar la diferencia de puntuaciones en los niveles de cohesión familiar y baja autoestima, necesidad de aprobación y miedo al rechazo, en función del tipo de vínculo de los padres, se realizó la prueba de análisis de varianzas a través de un Modelo lineal general multivariante. Se introdujeron como variables dependientes la cohesión familiar y baja autoestima, necesidad de aprobación y miedo al rechazo; y como factor fijo tipo de vínculo de los padres. El análisis de varianza mostró que las personas con padres con un vínculo legal en la actualidad, poseían mayores niveles de cohesión que las personas con padres divorciados de forma significativa, se obtuvo una $F(3,284)=4.616; p=.004$. Con el fin de conocer la naturaleza de esta interacción, se llevaron a cabo pruebas post-hoc empleando la prueba Tukey y Scheffe. En ambas, se obtuvieron diferencias significativas en las puntuaciones de cohesión entre los grupos de personas con padres con un vínculo legal y padres divorciados ($p<.05$), asumiendo varianzas iguales entre los grupos, y siendo el grupo de padres con un vínculo legal el que obtuvo mayores puntuaciones en cohesión familiar. En cambio, no se encontraron diferencias significativas en las puntuaciones de baja autoestima, necesidad de aprobación y miedo al rechazo, en función del tipo de vínculo de los padres, mostrándose una $F(3,284)=1.449; p=.229$.



Por otro lado, a la hora de comprobar la relación entre los niveles de cohesión, inteligencia emocional y la expresión de sentimientos y comodidad en las relaciones, se realizó un análisis de correlación de Pearson. Como se puede observar en la tabla 2, en la que se presentan los resultados obtenidos de las correlaciones, la cohesión familiar se relaciona significativamente con cada una de las dimensiones de la inteligencia emocional: la percepción de las emociones, la comprensión emocional y la reparación emocional. Cabe destacar que, a pesar de haber sido significativas, las relaciones encontradas fueron muy bajas. A su vez, también se encontraron relaciones significativas entre la cohesión y la expresión de sentimientos y comodidad con las relaciones. Otro de los resultados que se halló, fue la relación significativa entre todas las dimensiones de la inteligencia emocional y la expresión de sentimientos y comodidad en las relaciones, encontrándose correlaciones positivas entre todas ellas. La relación más fuerte se encontró entre la comodidad en las relaciones y la expresión de sentimientos y la comprensión emocional (véase tabla 2).

Tabla 2: Correlaciones entre Cohesión familiar, Dimensiones de Inteligencia Emocional y Expresión de sentimientos y Comodidad en las relaciones.

	COH	PER	COMP	REP	EXP COM
COHESION	-	.13*	.24**	.26**	.31**
PERCEPCIÓN		-	.28**	.04	.30**
COMPRESIÓN			-	.32**	.42**
REPARACIÓN				-	.36**
EXPRESION COMODIDAD					-

*p<.05; **p<.01

Finalmente, en relación con la regulación emocional en función del estilo de apego adulto, se llevaron a cabo: por un lado, un análisis de conglomerados que clasificó a la muestra en los diferentes estilos de apego; una vez clasificados los sujetos, se aplicó la prueba de comparación de medias un ANOVA de un factor. En primer lugar, se realizó un análisis el conglomerados de la muestra (K-medias), con el fin de establecer cuatro grupos que se correspondieran con los cuatro estilos de apego. La tabla 3 presenta los baremos que permiten la interpretación de los resultados obtenidos por un sujeto y los estadísticos descriptivos de las cuatro escalas del cuestionario.

Tabla 3: Tipologías de apego adulto en función del análisis de conglomerados.

	TEMEROSO	PREOCUPADO	SEGURO	ALEJADO
Escala 1: Baja autoestima, necesidad de aprobación y miedo al rechazo.	50.39	54.91	33.46	40.05
Escala 2: Resolución hostil de conflictos, rencor y posesividad.	35.48	39.36	26.81	31.66
Escala 3: Expresión de sentimientos y comodidad con las relaciones.	32.50	45.53	43.22	37.96
Escala 4: Autosuficiencia emocional e incomodidad con la intimidad.	20.50	26.14	21.23	27.67
Casos	64 (22.22%)	49 (17.01%)	122(42.36%)	53(18.40%)

Una vez clasificados los sujetos en los diferentes estilos de apego, se procedió a realizar un ANOVA de un factor, en el cual se incluyó como variable dependiente la regulación emocional y como variable independiente el estilo de apego. Los resultados señalaron que existen diferencias estadísticamente significativas en la regulación emocional en función del estilo de apego, siendo la $F(3,284) = 9.217$; $p < .01$. Una vez obtenidos estos resultados, se llevaron a cabo las pruebas post-hoc Tukey y Scheffe, para conocer la naturaleza de la interacción entre las variables. Ambas pruebas señalaron diferencias significativas entre el estilo de apego alejado y el estilo de apego seguro ($p < .01$). Además, estos resultados pusieron de manifiesto que las personas con apego seguro mostraban mayores niveles de regulación emocional que las personas con un estilo alejado, ya que las diferencias entre los grupos fueron negativas.

DISCUSIÓN

El objetivo general del presente estudio fue analizar las relaciones existentes entre la cohesión familiar, las dimensiones del apego adulto y la inteligencia emocional.

En cuanto a las hipótesis de investigación planteadas, en primer lugar, no se encontraron diferencias significativas en la cohesión familiar, las dimensiones de inteligencia emocional (percepción, comprensión y reparación), ni en la expresión de sentimientos y comodidad en las relaciones, en función del grupo de edad al que pertenecían los sujetos. Los resultados obtenidos pudieron estar influidos por la diferente composición de los grupos, teniendo el grupo de menor edad un número de componentes mucho mayor que el grupo de mayor edad. Un dato más que avalaría esta hipótesis, fue que las medias obtenidas en cohesión familiar, inteligencia emocional y expresión de sentimientos y comodidad en las relaciones, difirieron en un punto entre los grupos. Esto hace pensar que los resultados podrían haber sufrido cambios si los grupos de análisis hubieran sido más igualitarios o bien, ya que se asumieron varianzas iguales en los análisis, si los sujetos hubieran sido escogidos de manera aleatoria.

La hipótesis planteada, partía de los resultados obtenidos en la investigación de Delgado, Oliva y Sánchez-Queija (2011), en la cual se recoge que durante la adultez temprana, se produce una adquisición de competencias sociales que ayudan a consolidar las relaciones tanto de amistad, como las relaciones. Se esperaba encontrar, que dentro de estas habilidades sociales se encontraran las relacionadas con la inteligencia emocional y a su vez, una mayor comodidad en las relaciones debido al fortalecimiento de las competencias sociales.

Por otra parte, en cuanto a la hipótesis que señalaba que las personas con padres divorciados o separados mostraban menores niveles de reparación emocional, tampoco se hallaron diferencias estadísticamente significativas entre los grupos. Una vez más, se debería tener en cuenta la composición de los grupos que conformaban la muestra. El grupo de personas con padres con un vínculo legal en la actualidad, fue mucho mayor que el grupo formado por personas con padres separados y divorciados. Por lo tanto, se podría pensar que la diferencia de medias estaría sesgando los resultados que se obtuvieron. Aunque, como ya se ha mencionado, este posible sesgo podría resolverse empleando grupos compuestos por el mismo número de sujetos y escogidos de forma aleatorizada. Otra de las posibles explicaciones que puedo estar vinculada a los resultados obtenidos, es que la resolución del duelo por la separación de los padres fuera exitosa en estas personas. De este modo, de cara a regular futuros estados con intensa carga emocional, contarían con una historia previa de aprendizaje que les ayudaría a manejar estrategias de afrontamiento adaptativas.

En cuanto a la resolución hostil de conflictos, rencor y posesividad en las relaciones, no se encontraron diferencias significativas entre el grupo de personas con padres con un vínculo



legal en la actualidad y los demás grupos con distinta vinculación de los padres. Sobre este aspecto, se esperaba encontrar diferencias entre los grupos con respecto al grupo de padres divorciados y separados, debido a que en otros estudios empíricos como el de Vargas (2009), se ha relacionado hogares menos cohesionados y con relaciones negativas dentro de la familia, con mayores niveles de agresividad y conflictividad a la hora de resolver los problemas, así como una mayor predisposición a la venganza. En otros estudios como el de Martínez-Pampliega, Sanz, Iraurgi e Iriarte (2009), en los que se relacionan la conflictividad parental con el ajuste psicológico posterior de los hijos, se tienen en cuenta variables moduladoras del efecto del divorcio como el nivel de conflicto parental expresado y percibido por los hijos y estresores post-divorcio (cambios en las relaciones, continuidad del conflicto...). Estas variables parecen tener un mayor peso a la hora de predecir el ajuste posterior de los hijos, que los cambios estructurales (monoparentalidad) propiamente dichos. En esta misma línea, los resultados obtenidos en el presente estudio, pudieron estar sesgados por no tener en cuenta estos factores moduladores, y por tanto, no poder establecer relaciones entre los niveles de conflictividad tras la ruptura parental y la actual resolución hostil de conflictos, rencor, y posesividad en las relaciones. Sería interesante tener estos aspectos en cuenta, como factores de riesgo y protección a la hora de resolver los conflictos, de cara a futuras investigaciones sobre el tema.

Respecto a los resultados obtenidos en la exploración de las diferencias en los niveles de cohesión familiar, baja autoestima, necesidad e aprobación y miedo al rechazo, entre las personas con padres separados o divorciados y los grupos de personas con padres con diferente vinculación, se encontraron diferencias significativas en la dimensión de cohesión. Sin embargo, no se hallaron diferencias significativas entre los grupos, en cuanto a la baja autoestima, necesidad de aprobación y miedo al rechazo. Estos resultados no concuerdan con los expuestos en otras investigaciones como la de Jiménez, Fernández y Godoy (2000). Si bien es verdad que dicha investigación fue realizada con adolescentes, sus resultados pusieron de manifiesto que no existían diferencias significativas en los niveles de cohesión entre el grupo con familia intacta, y el grupo con padres divorciados. Las diferencias en los resultados, pueden estar influenciadas por variables que giraron en torno al proceso de separación o divorcio y al grado de conflictividad que la ruptura desencadenó, previa y posteriormente. Esta idea se corroboró en lo investigado por Parra y Oliva (2001), también con adolescentes, que concluyen que niveles elevados de conflicto entre los padres influye en la cohesión familiar y tiene efectos nocivos sobre el adolescente. Siguiendo en esta línea, Sánchez, Parra y Prieto (2005), afirman que un entorno familiar percibido como cohesionado, donde se dé pie a la expresión del conflicto dentro de las relaciones pero que éstas no se fundamenten en él, permite pronosticar un mayor ajuste psicológico en los adolescentes. No se han encontrado estudios realizados con muestra española, cuya edad se recoja dentro de la

juventud emergente, en los cuales se ponga de manifiesto la influencia de la cohesión familiar, en función del tipo de vinculación de los padres.

Otro de los aspectos que no se tuvo en cuenta a la hora de realizar la investigación, y que pudo influir en los resultados obtenidos, fue el nivel de comunicación y expresión de sentimientos de los sujetos en el momento de la separación de los padres. Tal y como explicaron Martínez-Pampliega, Iraurgi, Galíndez y Sanz (2006), la comunicación se relaciona de manera lineal con la cohesión familiar. Es decir, a mayor comunicación, mejores niveles de cohesión. A su vez, los conceptos relacionados con la comunicación, que también pudieron influir a la hora de obtener los resultados, son: empatía, escucha activa por parte del receptor, habilidades del emisor, libertad de expresión, claridad de expresión, respeto y consideración.

En cuanto a la dimensión de baja autoestima, necesidad de aprobación y miedo al rechazo, se esperaba encontrar resultados que concordaran con estudios como el de Smith y Apodaca (2014), en el cual se obtuvo que niveles altos de conflicto, relacionados con baja cohesión familiar, afectaba negativamente a las representaciones mentales de sí mismo y de los demás. Sin embargo, en la presente investigación, no se ha tenido en cuenta el grado de conflictividad entre los padres, antes y después de la ruptura, lo que constituye una limitación y una posible explicación de los resultados obtenidos.

Por otra parte, en respuesta a la hipótesis planteada que relaciona altos niveles de cohesión con altos niveles en las dimensiones de inteligencia emocional y con niveles altos de expresión de sentimientos y comodidad con las relaciones, se obtuvieron relaciones significativas en todas las dimensiones, exceptuando las dimensiones de Atención y la Reparación emocional. La posible explicación de que no existiera relación significativa entre la atención emocional y la reparación emocional, pudo estar vinculada a que elevados niveles de Atención emocional no son adecuados. Sin embargo, esto no ocurre con las puntuaciones de Reparación emocional, las cuales son mejores cuanto mayor sean. Cabe destacar que resultados reflejan relaciones bajas entre las variables, siendo la relación más alta la que concierne a la comprensión emocional y la expresión de sentimientos y comodidad en las relaciones.

Los resultados que manifestaron relaciones positivas entre la cohesión familiar, las dimensiones de inteligencia emocional y la expresión de sentimientos y comodidad con las relaciones, también fueron hallados anteriormente por Martínez y Fuertes (1999). En la investigación llevada a cabo por estos autores, se concluyó que a medida que aumenta la percepción de cohesión, expresividad y apoyo parental, mayor era el número de amigos y la proximidad con ellos. Por el contrario, en familias poco cohesionadas y con altos niveles de conflicto, el número de amigos era menor y la satisfacción y la intimidad con ellos, disminuían. Los resultados revelados se podrían explicarse porque en los hogares dónde los niveles de



cohesión son elevados y la expresividad de sentimientos se permite, puede ser un lugar adecuado para el aprendizaje de estrategias que faciliten el desarrollo de la inteligencia emocional.

Por otro lado, en relación a la inteligencia emocional y la expresión de sentimientos y comodidad con las relaciones, los resultados concuerdan con los obtenidos en investigaciones anteriores. En el estudio realizado por Extremera y Fernández-Berrocal (2004), se concluye que los estudiantes con niveles elevados de manejo emocional, mostraban mayores niveles de intimidad y afecto en las relaciones de amistad y en las relaciones amorosas. Estos mismos autores, defienden la idea de que las personas con altas puntuaciones en Claridad o comprensión y en Reparación emocional, poseen mayores niveles de empatía. Esto es así debido a personas con un conocimiento adecuado de las propias emociones, extrapolan esta habilidad al campo interpersonal, sintiéndose así más cómodos con las relaciones. A su vez, en la misma investigación se demostró que un mayor manejo emocional era un predictor de mayores interacciones positivas y menores interacciones negativas. Por lo tanto, cabe de esperar que las personas con un mayor manejo emocional, al tener un número mayor de interacciones positivas que negativas, se sientan más cómodos en las relaciones, tal y como se ha obtenido en el estudio presente.

A diferencia de los resultados presentados, en la investigación realizada por Extremera y Fernández-Berrocal (2004), se relaciona significativamente los niveles elevados de Atención emocional con el antagonismo en las relaciones íntimas. Sin embargo, en la investigación realizada la correlación entre la Atención emocional y la Expresión de sentimientos y Comodidad en las relaciones fue significativa y positiva. Esta diferencia puede explicarse por el tipo de análisis estadístico realizado a la hora de relacionar las dimensiones de atención emocional y comodidad-antagonismo con las relaciones. A pesar de esto, en la presente investigación, no es posible realizar inferencias en los resultados debido a la baja relación encontrada entre ambas variables.

En cuanto a la hipótesis que señalaba la existencia de diferencias significativas en los niveles de regulación emocional, en función del estilo de apego, los resultados encontrados no se relacionan con los expuestos en investigaciones similares. En el estudio llevado a cabo por Aguilar, Calvo y Monteoliva (2012), no se encontraron diferencias significativas en la regulación emocional en función del estilo de apego que caracterizaba a los participantes. En cambio, sí que se hallaron diferencias en las dimensiones de claridad y comprensión emocional en los distintos grupos. Otra de las posibles causas que ha podido provocar esta disparidad de resultados, puede estar relacionada con el empleo de instrumentos diferentes a la hora de medir el apego adulto en las dos investigaciones. Sin embargo, los resultados hallados en el presente estudio, sí que estarían en consonancia con los de investigaciones previas como el de Páez, Fernández, Campos,



Zubieta y Casullo (2006) en los que se asocia el apego seguro positivamente con la regulación afectiva, y en cambio, los estilos de apego inseguro lo hacen negativamente. Por otro lado, las diferencias encontradas entre el apego seguro y el alejado, pueden explicarse por la mayor facilidad a la hora de expresar las emociones y emplear estrategias de afrontamiento más adecuadas en el estilo seguro y por la evitación de expresar y experimentar dichas emociones y la búsqueda de estrategias de regulación desadaptativas que caracterizan al estilo alejado. Esto mismo, fue recogido por Garrido-Rojas (2006), que señaló diferencias a la hora de regular las emociones y en el empleo de estrategias de regulación emocional entre estos estilos de apego. El estilo seguro es partidario de estrategias de búsqueda de proximidad, afiliación y exploración; búsqueda de apoyo social y alta expresión de las emociones. En cambio, el alejado se caracterizaría por estrategias de inhibición emocional, distanciamiento de lo emocional y afectivo, exclusión de recuerdos y pensamientos dolorosos, inhibición a la hora de buscar la proximidad, supresión de emociones negativas y distanciamiento de los contextos de apego.

Limitaciones y Recomendaciones

Atendiendo a las limitaciones del presente estudio, por una parte, se considera que se debe tener en cuenta el rango de edad de la muestra. Este dato es importante a la hora de evaluar la cohesión y adaptabilidad familiar, ya que en algunos casos puede haber resultado ser una medida retrospectiva y que las personas hayan tenido que emplear el recuerdo para contestar acerca de su familia de origen. Habría sido interesante, haber añadido como variable sociodemográfica la convivencia o no con los padres en la actualidad, para tratar de reducir este sesgo.

Por otro lado, en el presente trabajo se observa una sobrerrepresentación del grupo de mujeres y del grupo de edad comprendido entre los 18-23 años. Como ya se ha mencionado, estos datos pueden ser un motivo de peso para el sesgo de los resultados ofrecidos. De cara a futuras investigaciones donde se presente este problema, se podría hacer un estudio aleatorizado, dentro del cual las muestras de grupos se igualaran y los resultados fueran más representativos y extrapolables.

De cara a futuras investigaciones, sería de gran utilidad la validación de un cuestionario de apego adulto con una muestra española, en el cual las puntuaciones globales de los estilos de apego no se hicieran a partir de las dimensiones que lo componen. Esto facilitaría el uso de dicho cuestionario y reduciría la probabilidad de error a la hora de hacer los clúster o conglomerados de medias que clasifican a los sujetos en los diferentes estilos de apego.

A su vez, en estudios próximos, sería conveniente indagar sobre el tema aquí descrito en muestras poblacionales que se encuentren dentro de la adultez emergente, dada la escasez de investigaciones realizadas al respecto.



Otro de los aspectos expuestos en el estudio y que se pueden tener en cuenta de cara a futuras líneas de actuación, es la implementación de programas sobre inteligencia emocional en las aulas. La educación emocional constituye una variable moduladora y predictora de la salud mental de las personas y en este estudio ha quedado demostrado que se relaciona con ámbitos fundamentales de la vida de los jóvenes. Es por esto, por lo que se considera preciso la implantación de talleres y programas relacionados con la educación emocional, desde edades muy tempranas para prevenir futuras complicaciones en el manejo de las emociones y reducir el riesgo de aparición de problemas en el ámbito social.



REFERENCIAS

- Aguilar, M.C., Calvo, A. y Monteoliva, A. (2012). La inteligencia emocional percibida y su relación con el apego adulto. *Psicología conductual*, 20, (1), 119-135.
- Barroso, O. (2014). Apego adulto: la relación de los estilos de apego desarrollados en la infancia y su influencia en la elección y las dinámicas de pareja. *Revista digital de Medicina Psicosomática y Psicoterapia*, 4 (1), 1- 25.
- Cantón, J., Cortés, M. R. y Díaz, D. (2002). Las consecuencias del divorcio en los hijos. *Psicopatología Clínica, Legal y Forense*, 2 (3), 47-66.
- Delgado, I., Oliva, A. y Sánchez-Queija, I. (2011). Apego a los iguales durante la adolescencia y la adultez emergente. *Anales de Psicología*, 27, (1), 155-163.
- Extremera, N. y Fernández, P. (2004). Inteligencia emocional, calidad de las relaciones interpersonales y empatía en estudiantes universitarios. *Clínica y Salud*, 15, (2), 117-137.
- Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. (2005). Inteligencia emocional y diferencias individuales en el meta-conocimiento de los estados emocionales: una revisión de los estudios con el Trait Meta-Mood Scale. *Ansiedad y Estrés*, 11, 101-122.
- Fernández-Berrocal, P., Extremera, N. y Ramos, N. (2004). Validity and reliability of the Spanish modified versión of the Trair Meta-mood Scale. *Psychological Reports*, 94, 751-755.
- García, R., Ortega, N. A. y Rivera, A. M. (2013). El papel de la familia en el aprendizaje compartido de la regulación emocional como bienestar subjetivo. *European Scientific Journal*, 9, (2) 153-161.
- Garrido-Rojas, L. (2006). Apego, emoción y regulación emocional. Implicaciones para la salud. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 38, (3), 493-507.
- Iraugi, I., Muñoz, A., Sanz, M. y Martínez-Pampliega, A. (2010). Conflicto marital y adaptación de los hijos: propuesta de un modelo sistémico. *Revista Interamericana de Psicología*, 44, (3), 422-431.
- Jiménez, M. A., Fernández, E. y Godoy, C. (2000). Evaluación del clima familiar en una muestra de adolescentes con padres separados. *RIDEP*, 9 (1), 62-72.
- López, F. (2006). Apego: estabilidad y cambio a lo largo del ciclo vital. *Infancia y Aprendizaje*, 9, (1), 9-23.



- López, C., Parra, J. y Prieto, M. D. (2005). La dimensión afectiva familiar: variables relevantes para el bienestar psicológico de estudiantes adolescentes. *Revista de Investigación Educativa*, 23 (2), 469-482.
- Martínez, J.L. y Fuertes, A. (1999). Importancia del clima familiar y la experiencia de pareja en las relaciones de amistad adolescentes. *Revista de Psicología Social*, (14), 2-3, 235-250.
- Martínez-Pampliega, A., Iraurgi, I., Galíndez, E. y Sanz, M. (2006). Family Adaptability and Cohesion Evaluation Scale (FACES): desarrollo de una versión de 20 ítems en español. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 6, (2), 317-338.
- Martínez-Pampliega, A., Sanz, M., Iraurgi, I. y Iriarte, L. (2009). Impacto de la ruptura matrimonial de en el bienestar físico y psicológico de los hijos. Resultados de una línea de investigación. *La Redue du REDIF*, 2, 7-18.
- Melero, R. y Cantero, M. J. (2008). Los estilos afectivos en la población española: un cuestionario de evaluación del apego adulto. *Clínica y salud*, 19 (1), 83-98.
- Oliva, A. (2006). Relaciones familiares y desarrollo adolescente. *Anuario de Psicología*, 37 (3), 209-223.
- Ortiz, M. J., Gómez, J. y Apodaca, P. (2002). Apego y satisfacción afectivo sexual en la pareja. *Psicothema*, 14 (2), 469-475.
- Melero, R. y Cantero, M. J. (2008). Los estilos afectivos en la población española: un cuestionario de apego adulto. *Clínica y salud*, 19, (1), 83-100.
- Páez, D., Fernández, I., Campos, M., Zubieta, E. y Casullo, M. M. (2006). Apego seguro, vínculos parentales, clima familiar e inteligencia emocional: socialización, regulación y bienestar. *Ansiedad y estrés*, 12, (2-3), 329-341.
- Páez, D., Fernández, I., Campos, M., Zubieta, E. y Casullo, M.M. (2006). Apego seguro, vínculos parentales, clima familiar e inteligencia emocional: socialización, regulación y bienestar. *Ansiedad y estrés*, 12 (2-3), 329-341.
- Rivera, M. E. (2010). Escala de evaluación de las relaciones intrafamiliares (E.R.I.). *Uaricha Revista de Psicología*, 14, 12-29.
- Sánchez-Nuñez, M. T. y Latorre, J.M. (2012) Inteligencia Emocional y Clima familiar. *Psicología Conductual*, 20 (1), 103-117.

- Salguero, J. M., Fernández-Berrocal, P., Ruiz, D., Castillo, R. y Palomera, R. (2011). Inteligencia emocional y ajuste psicosocial en la adolescencia: el papel de la percepción emocional. *European Journal of Education and Psychology*, 4 (2), 143-152.
- Smith, K., Ortiz, M. J. y Apodaca, P. (2014). Experiencias e interacciones de la familia de origen y su influencia en las relaciones afectivas de los adultos jóvenes. *Apuntes de Psicología*, 32, (2), 127-136.
- Vargas, A. (2009). Percepción del clima social familiar y actitudes ante situaciones de agravio en la adolescencia tardía. *Interdisciplinaria*, 26 (2). 289-316.
- Vargas, E. y Coutiño, S. (2011). La expresión de los sentimientos entre los novios: algunos datos de alexitimia. *Centro de Investigación en Psicología*, 5, (1), 7-12.
- Vargas, J.J. y Ibañez, E. J. (2008). La diferenciación como un modelo para el análisis de las relaciones de pareja. *Revista electrónica de Psicología Iztacala*, 11, (1).
- West, M., Sheldon-Keller, A. (1999). *El apego adulto. Patrones relacionales y psicoterapia*. Valencia: Promolibro.
- Yárnoz, S., Alonso-Arbiol, I., Plazaola, M. y Sainz de Murieta, M. (2001). Apego en adultos y percepción de los otros. *Anales de psicología*, 17 (2), 159-170.

