



COMILLAS
UNIVERSIDAD PONTIFICIA

ICAI

ICADE

CIHS

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y
SOCIALES

**El papel de los estilos de apego en la resolución de
conflictos y la satisfacción en la pareja, desde una
perspectiva sistémica**

Autor/a: Ariadna Romiti Martínez

Director/a: Regina Clara Taboada Russo

Madrid

2025/2026

Índice

Resumen	3
Abstract	3
Introducción.....	4
Metodología.....	5
<i>Tipo y método de investigación</i>	5
<i>Objetivos específicos</i>	5
Marco Teórico	6
<i>El desarrollo del apego</i>	6
<i>El apego en la adultez y la pareja</i>	12
<i>El conflicto en la pareja</i>	14
<i>La satisfacción en la pareja</i>	23
<i>Integración del apego en los modelos terapéuticos sistémicos</i>	26
Discusión	28
Conclusiones.....	30
Bibliografía.....	31

Resumen

Este trabajo analiza el papel de los estilos de apego en la resolución de los conflictos y en la satisfacción de la pareja desde una perspectiva sistémica. Mediante una revisión documental, se describen los principales modelos teóricos del apego, su desarrollo y su continuidad en la adultez a través de los modelos operativos internos, así como la influencia de las dimensiones de ansiedad y evitación en la regulación emocional y en las dinámicas comunicativas ante el conflicto. La literatura revisada indica que el apego seguro se asocia con una comunicación asertiva, estrategias constructivas de resolución y mayores niveles de satisfacción conyugal. En cambio, los estilos inseguros (ansioso, evitativo y desorganizado) se relacionan con mayores problemas comunicativos y patrones relacionales disfuncionales, afectando negativamente al bienestar relacional. Asimismo, se subraya la posible relevancia clínica que puede conllevar el integrar la teoría del apego en la terapia sistémica de pareja para promover vínculos más seguros y satisfactorios.

Palabras clave: apego, estilos de apego, pareja, resolución de conflictos, satisfacción en la pareja, comunicación, terapia sistémica.

Abstract

This study analyzes the role of attachment styles in conflict resolution and relationship satisfaction from a systemic perspective. Through a documentary literature review, the main theoretical models of attachment, their development, and their continuity into adulthood through internal working models are described, as well as the influence of the dimensions of anxiety and avoidance on emotional regulation and communication dynamics in situations of conflict. The reviewed literature indicates that secure attachment is associated with assertive communication, constructive conflict resolution strategies, and higher levels of relationship satisfaction. In contrast, insecure attachment styles (anxious, avoidant, and disorganized) are related to greater communication difficulties and dysfunctional relational patterns, negatively affecting relational well-being. Likewise, the potential clinical relevance of integrating attachment theory into systemic couple therapy is highlighted in order to promote more secure and satisfying bonds.

Key words: attachment, attachment styles, couple relationship, conflict resolution, relationship satisfaction, communication, systemic therapy.

Introducción

El presente Trabajo de Fin de Grado tiene como objetivo el análisis de cómo los diversos estilos de apego influyen en la resolución de los conflictos y en la satisfacción dentro de la pareja.

La motivación por estudiar la literatura relacionada con esta temática surge de la necesidad de conocer como las primeras vinculaciones que se crean dentro del sistema familiar pueden influir significativamente a lo largo de la vida, y sobre todo, en la pareja. Es imprescindible tener en cuenta esta variable para comprender el porqué de determinadas dinámicas relacionales, la aparición de estrategias poco funcionales frente a los conflictos, o las dificultades para sentirse plenamente conectado con la pareja. Explorar esta cuestión ayudará a la comprensión de como el apego influye en la manera en la que los adultos se relacionan, pudiendo favorecer así desde la terapia sistémica de pareja la construcción de vínculos más saludables y satisfactorios, y ofrecer herramientas para mejorar la comunicación y la intimidad en las relaciones amorosas.

El apego, definido por John Bowlby (1986) y Mary Salter Ainsworth (1978), es la tendencia de los seres humanos a establecer vínculos afectivos sólidos con otras personas, constituyendo un gran aporte para el conocimiento sobre el desarrollo humano (Garrido-Rojas, 2006). Según Bowlby, los seres humanos tendemos a vincularnos de determinada manera con los demás gracias a las representaciones mentales que tenemos sobre nosotros mismos y sobre los otros, conocidas también como *modelos operativos internos* (en adelante, MOI). Estos comienzan a desarrollarse durante las primeras etapas de la infancia, a partir de las vinculaciones iniciales con los cuidadores primarios o principales figuras de apego dentro de la familia, y funcionan como una guía para la percepción y el comportamiento en relaciones futuras. Según la calidad de estas vinculaciones tempranas, tendrá un enorme impacto en el desarrollo socioemocional y en el funcionamiento psicológico del niño a lo largo de su vida (Bretherton, 1992).

En la etapa adulta, estos MOI siguen regulando la manera en que las personas buscan y mantienen cercanía con otras, así como comportamientos determinados para buscar la seguridad y el bienestar emocional (Valarezo-Bravo *et al.*, 2024). Durante esta etapa vital, se ha producido un desapego progresivo de las figuras parentales, y la pareja se convierte en la principal figura de apego (Santana, 2022).

Por otro lado, el apego tiene una gran influencia en ciertas dinámicas relacionales que se dan dentro de la pareja. En este trabajo nos centraremos, por un lado, en el conflicto, que se considera como una circunstancia habitual en la vida de las personas, definido como aquellas situaciones en las que surgen desacuerdos entre los miembros de la pareja (Rodrigo *et al.*, 2005, como se cita en Rodríguez y Hernández, 2014). No obstante, y al contrario de lo que suele pensarse, los conflictos pueden convertirse en una oportunidad para el crecimiento personal y consolidación de las relaciones interpersonales, siempre que se aborden mediante estrategias constructivas y funcionales (Rodríguez y Hernández, 2014). Y, por otro lado, en la satisfacción en la pareja, que se refiere a la sensación de bienestar y contento que experimentan los miembros respecto a su relación, basada en cómo viven las interacciones, las experiencias y el cumplimiento de sus expectativas dentro de la relación de pareja (Urbano-Contreras *et al.*, 2019).

Finalmente, añadir tras esta breve introducción que el siguiente trabajo se compone de cinco secciones: en primer lugar, se expone la metodología utilizada, describiendo el enfoque que se utilizará y los objetivos a seguir. A continuación, se desarrolla el marco teórico, que recoge estudios e investigaciones previas y teorías que expliquen el tema seleccionado. Posteriormente, se presenta la discusión, compuesta de comentarios y reflexiones donde se pueda comentar la información recogida. Por último, se detallan las conclusiones que respondan a los objetivos planteados, y se incluye la bibliografía utilizada.

Metodología

Tipo y método de investigación

El presente trabajo consiste en un estudio documental de la literatura ya existente. El método utilizado es la revisión documental; reuniendo, seleccionando e interpretando la información recopilada de las diversas fuentes encontradas en la literatura actual, incluyendo artículos académicos, estudios previos y teorías clásicas de la psicología.

Objetivos específicos

- 1- Describir los principales modelos teóricos sobre los estilos de apego y su desarrollo.

- 2- Analizar como el apego adulto influye en las relaciones de pareja desde una perspectiva sistémica.
- 3- Revisar la literatura actual sobre la resolución de conflictos en la pareja y su relación con los estilos de apego.
- 4- Revisar la literatura actual sobre la satisfacción conyugal y su relación con los estilos de apego.
- 5- Analizar como la terapia sistémica de pareja integra el concepto de apego en sus intervenciones clínicas dirigidas a estas dinámicas relacionales.

Marco Teórico

El desarrollo del apego

Infancia y adolescencia

Bowlby (1986) comenzó a estudiar teorías previas de otros autores como la teoría de Lorenz (1935) sobre la impronta en animales, los experimentos con monos de Harlow (1958), y Spitz (1945), con sus estudios sobre niños privados de sus madres. Además, observó por su propia cuenta cómo aquellos niños institucionalizados y privados del cuidado de sus progenitores presentaban problemas emocionales y de afecto, que derivaban de una falta de vinculación temprana con estos. Así, comenzó a teorizar sobre las vinculaciones tempranas paterno- filiales y su importancia en el desarrollo del niño; describiéndola como una necesidad primordial e innata, que asegura la supervivencia y protección de este, buscando así la proximidad de aquellos que aseguran su seguridad (Santana, 2022).

De esta forma, Bowlby (1986, como se cita en Santana, 2022) definió el apego como:

cualquier comportamiento o conjunto de comportamientos, que generan que un individuo tenga y mantenga la cercanía con otro al que se considera especial, en términos de preferencia y al que se le atribuyen características de

fortaleza y sabiduría. Este otro “individuo” se corresponde con la figura de apego y tiene una serie de funciones básicas: mantenerse en la proximidad, ser base segura para permitir la exploración, y espacio que asegura el refugio, alivio y defensa ante peligros.

De acuerdo con lo expuesto, el desarrollo del apego se divide en diversas fases durante el progreso evolutivo del niño. Este comienza con la primera etapa, conocida también como la fase del *preapego*, que se dará en las primeras seis semanas de vida del bebé. Este llevará a cabo conductas como el llanto, la succión, el contacto visual, y el agarre de objetos o personas, funcionando así como mecanismos para atraer la atención del cuidador y asegurar la proximidad física. Con estos, principalmente de causa biológica, se inician las primeras interacciones sociales y afectivas (Gómez, 1997).

A partir de estas seis semanas y hasta los siete meses aproximadamente, se da la fase de *formación del apego*; el bebé comienza a diferenciar entre personas conocidas y extraños; a pesar de que el apego aún no está formado, reconoce a aquellos que responden a sus señales habitualmente, y que le alimentan y consuelan, prefiriéndoles frente al resto. En tal sentido, en esta etapa de su desarrollo comienza la construcción de la confianza básica, y en base a las respuestas de sus progenitores, comienza a desarrollar expectativas sobre la disponibilidad y la respuesta de estos, sentando así la base para la relación afectiva futura (Gómez, 1997).

Por consiguiente, de los seis meses hasta los dos años aproximadamente, se da la fase de *apego claro*, en el que este se vuelve del todo evidente y específico; se observa cuando el niño busca la proximidad en sus figuras de apego mediante el llanto, la búsqueda de contacto físico, el malestar hacia la separación, y rechazo o desconfianza hacia personas desconocidas. Al haberse consolidado el apego, esta figura funciona como una base segura desde la que el infante puede explorar su entorno con confianza, le proporciona seguridad emocional, y le permite desarrollar poco a poco su autonomía sin perder la vinculación con el cuidador (Gómez, 1997).

De los tres años a la adolescencia, se dará la *activación del apego*, de forma que las principales figuras pasarán a percibirse como más distantes o menos disponibles, generando así en el niño no solo rabietas o llanto, sino una mezcla de respuestas emocionales más complejas. En este proceso, comenzarán a comprender que los

cuidadores también tienen sus propias necesidades más allá del cuidado del infante. Ahora bien, esta fase no es aleatoria, sino que está vinculada al desarrollo que el niño adquiere en esta etapa del ciclo vital, como el desarrollo completo del lenguaje, la mentalización (comprender que es lo que el otro piensa y siente), etcétera. Es decir, dejan atrás su egocentrismo y comienzan a ver más allá de su punto de vista y a comprender a los demás; desarrollan sus habilidades sociales y aprenden a mantener amistades y relaciones más profundas (Santana, 2022).

En este momento, el apego comienza a ser más equilibrado y recíproco: el niño no depende únicamente del cuidador, sino que es capaz de iniciar interacciones más complejas, siendo capaz de reconocer las emociones y las respuestas de las otras personas. Visto de esta forma, se crea la base para los vínculos afectivos cada vez más maduros e influirá en los que establezca posteriormente a lo largo de su vida (Gómez, 1997).

Posteriormente, en la adolescencia, el joven pasa por un proceso de *desapego*, *duelo*, y *re-apego*; se distanciará emocionalmente de sus padres gracias a la autonomía adquirida, al interés hacia el grupo de iguales, y a la necesidad de búsqueda de su identidad. Este proceso de desapego y mayor independencia pueden sentirse como “una pérdida”, lo que conlleva comportamientos más de enfado y rebeldía debido a esa especie de duelo interno. Sin embargo, este vacío comienza a llenarse de nuevos vínculos que se van creando con amigos, parejas, u otros adultos significativos. En resumen, la adolescencia es una etapa de cambio y transición en cuanto al apego respecta (Santana, 2022).

Modelos operativos internos

La base del estilo de apego de cada persona se debe a lo que se conoce como los modelos operativos internos (MOI), que se componen principalmente de dos esquemas o representaciones mentales:

- i. Un modelo de sí mismo: refiere a la imagen que se tiene de la capacidad del yo, o de uno mismo, para obtener suficiente proximidad o comodidad; y el valor de sí mismo dentro de las diversas relaciones, por ejemplo, en la pareja.
- ii. Un modelo sobre los otros: representación basada en la experiencia sobre la capacidad de respuesta que tienen los demás a las solicitudes propias de proximidad/ comodidad.

Estos esquemas que las personas almacenamos se construyen durante las primeras etapas del desarrollo del apego, iniciándose con las primeras interacciones que el bebé tiene con sus cuidadores, y asentándose en la fase de la *activación del apego*. Inconscientemente, estas experiencias tenderán a marcar el resto de las vinculaciones que se vayan creando a lo largo de la vida, pero no solo influirán en cómo se percibe al resto de personas, sino también en la percepción propia con respecto a la capacidad de apegarse a los demás, guiando de esta forma la interpretación de las acciones de los otros, y la propia manera de relacionarse en los contextos interpersonales más íntimos (Simpson & Rholes, 2016). Es decir, los MOI están estrechamente ligados a la emoción y a la motivación; no pueden entenderse de otra forma que no sea desde estos dos aspectos. Además, no consisten en un mero recuerdo, sino que, en base a las experiencias tempranas, se forman estas representaciones desligadas y abstraídas del recuerdo concreto y se internalizan (Santana, 2022).

Por otra parte, Bowlby (1973, 1980, 1988), en sus diversos libros con respecto a esta temática, integró la teoría de los modelos representacionales de Craik (1943) junto con la teoría del desarrollo cognitivo de Piaget (1951, 1952), y, en base a estas, también desarrolló parte de su hipótesis sobre la función de la transmisión transgeneracional de los constructos mentales dentro de la familia; las propias experiencias que los padres tuvieron con sus cuidadores pautarán sus interacciones tanto emocionales como conductuales con sus hijos, de forma que, sus propios MOI se activan en la creación del vínculo y, por tanto, influirán en los que el niño vaya estableciendo (Bretherton & Munholland, 2008).

De esta forma, los niños que crecen en ambientes marcados por la ansiedad o miedo a la falta de disponibilidad de sus padres (marcado por los MOI de estos), generarán cierta percepción de inseguridad en el vínculo por parte de ellos. A menudo, también se enfrentan a dinámicas relacionales marcadas por estos esquemas mentales, como presiones emocionales sutiles que alteran el funcionamiento familiar y los roles dentro de esta. Mientras que, en aquellas familias donde los padres presentan unos MOI caracterizados principalmente por una percepción segura, fomentarán un clima más equilibrado entre la autonomía y el afecto y favorecerán a que el niño genere unos esquemas parecidos. Además, una interacción equilibrada podrá favorecer a una expresión emocional más abierta y a una mayor autonomía (Bretherton & Munholland, 2008).

Estilos de apego

Ainsworth (1972, como se cita en Delgado, 2004), llevó a cabo varias investigaciones para observar el comportamiento de niños de aproximadamente dos años de edad con respecto a sus principales figuras de apego, en este caso, sus madres; donde encontró un amplio abanico de comportamientos que se catalogaron, inicialmente, en tres estilos de apego, marcados por la capacidad de accesibilidad y respuesta de sus madres en los primeros meses.

Sus estudios se basaron en una situación de laboratorio que se denominó *situación de la persona extraña*; la madre y el niño se encuentran en una sala de juego junto a una persona desconocida, quien juega con el niño mientras la madre observa. En cierto punto, la progenitora sale de la sala dejando al niño junto con el extraño; posteriormente, esta vuelve a la sala y ambos salen de la habitación nuevamente, dejando al infante solo; y, por último, vuelven a entrar ambos con el niño para seguir jugando como en la situación inicial. Gracias a estas diversas situaciones a las que exponían al niño, pudieron concluir la importancia de la figura materna para la exploración segura de su entorno, mostrándose la activación del apego ante la amenaza de lo no conocido, en este caso, la presencia de la persona extraña en la sala y la soledad en un espacio nuevo (Delgado, 2004). Según el comportamiento del niño en las diversas situaciones, se estableció la primera clasificación de los estilos de vinculación:

Tabla 1. *Estilos de apego: clasificación inicial.*

Estilo	Comportamiento durante la investigación	Modelos operativos internos (MOI)
Seguro	Sus conductas exploratorias se desarrollaban con la presencia de sus madres, disminuyéndose cuando estas se marchaban y alegrándose cuando estas volvían, donde buscaban la cercanía de sus progenitoras durante unos instantes para después continuar con el juego.	Sus madres se catalogaron como responsivas y disponibles de forma estable ante las demandas de cercanía del niño, formándose así unos MOI caracterizados por una percepción de seguridad, disponibilidad, y confianza hacia los demás; y, a sí mismo, como digno de ser querido y cuidado, y capaz de querer y cuidar a los otros.

Estilo	Comportamiento durante la investigación	Modelos operativos internos (MOI)
Inseguro- evitativo	Se mostraban independientes durante su exploración, indistintamente de la presencia o no de sus madres; no buscaban su cercanía durante el juego, y, cuando estas abandonaban la sala, continuaban su conducta sin mostrar preocupación. Cuando estas retornaban, mostraron indiferencia, evitación, e incluso rechazo a su cercanía.	Las madres de estos niños se caracterizan por una mayor insensibilidad ante las demandas que el bebé mostraba mediante el llanto y otras búsquedas de aproximación; por lo que sus MOI tenderán más a una percepción desconfiada y de poca accesibilidad sobre los demás, y de sí mismos como competentes de valerse por sí solo, sin poder confiar en el otro.
Inseguro- ambivalente	Mostraban una preocupación excesiva ante la posible marcha de sus madres, incluso antes de que estas abandonasen la sala. Tras su marcha, presentaban una gran desregulación emocional, es decir, altos niveles de ansiedad, mostrando una ambivalencia entre enfado y tristeza cuando estas retornaban.	En este caso, las madres habían presentado una ambivalencia ante las llamadas de su descendiente: a veces disponibles y muy cariñosas, y otras, distantes y poco afectivas; generando en el niño una inseguridad frente a ellas. Sus MOI interpretan que él es digno de cuidado, pero no siempre lo recibirá, ya que el otro se mostrará disponible de forma arbitraria; esto genera una hipervigilancia y necesidad de validación constante del vínculo, debido a ese temor de pérdida y rechazo.

Fuente: Ainsworth (1972, como se cita en Delgado, 2004); Speidel *et al.* (2022).

Posteriormente, se añadió una nueva tipología mediante las observaciones de Main, M. y Solomon, J. (1990, como se cita en Gleeson & Fitzgerald, 2014), denominado como apego desorganizado:

Tabla 2. *Ampliación de la clasificación inicial de los estilos de apego.*

Estilo	Modelos operativos internos (MOI)
Desorganizado	Los progenitores o cuidadores de estos niños suelen mostrar conductas impredecibles, inestables, y en multitud de ocasiones, conductas atemorizantes, intrusivas o negligentes; generando en el niño una desorganización a nivel interno. Como consecuencia, sus MOI se estructuran desde la incoherencia, percibiendo al otro como peligroso y necesario a la vez; y, a sí mismos, como indefensos y confusos frente a las vinculaciones con los demás. Su comportamiento también conlleva esta inconsistencia de búsqueda de cercanía, y a su vez, alejamiento.

Fuente: Álvarez-Segura y Saludas (2022).

El apego en la adultez y la pareja

La pareja

Durante la juventud y la adultez, muchas de las funciones que antes cumplía la figura principal de apego, generalmente los progenitores, se trasladan a otras personas significativas, siendo la pareja la más habitual. Según la teoría del apego, la relación amorosa cumple el papel de apoyo, compañía, seguridad emocional, y refugio; convirtiéndose en un espacio donde los miembros se sienten acompañados y protegidos frente a los desafíos y temores de la vida en común (Hazan & Shaver, 1987).

Desde una perspectiva sistémica, la pareja es entendida como un sistema vivo y dinámico, en el que las acciones de cada miembro afectan a ambos, generando una influencia mutua y constante. En otras palabras, las interacciones no siguen un esquema lineal de causa- efecto, sino que se desarrolla de forma circular, por tanto, no se puede entender a la pareja como la suma de dos individuos que pueden analizarse de forma aislada, sino como una relación de interdependencia: ambos miembros participan activamente en la regulación emocional del otro y en la construcción de un significado común, creando así un sistema emocional juntos (Crittenden & Dallos, 2009).

Lo cual, teniendo en cuenta ambas teorías, es imprescindible comprender las relaciones para poder entender a las personas: el apego no se reduce a una necesidad individual, sino que surge del sistema familiar y genera la búsqueda de nuevos

acercamientos a otras personas, lo que implica que los apegos de ambos miembros de la pareja interactúen, se comuniquen, y se influyan, y así creen dinámicas relacionales propias. La forma en que las personas se vinculan, buscan cercanía, etc., está profundamente marcada por el funcionamiento del sistema al que se pertenecen originariamente, y se pondrá en juego en las siguientes vinculaciones.

Además, desde un enfoque ecológico de la perspectiva sistémica, se entiende que el sentido de la búsqueda de pareja está ligada a la creación de un espacio mutuo, donde el vínculo permite el crecimiento personal conjunto y el despliegue del potencial de ambas personas. De esta manera, la pareja no solo se encarga de asegurar el apoyo y la protección, sino que también se convierte en un entorno de interacción y cuidado recíproco que promueve el equilibrio y crecimiento, siempre que las dinámicas que se creen sean funcionales (Willi, 2004).

Apego adulto: ansiedad vs evitación

Los estilos de apego definidos tenderán a mantenerse durante la etapa adulta; así lo demuestra un estudio que midió los porcentajes de cada estilo de apego en la población infantil, y posteriormente, en la población adulta, observando que estos se mantenían de forma bastante ajustada, aunque, esta relación no es estrictamente determinante. Los estilos de apego infantiles tienden a la continuidad y mantenimiento durante toda su vida, pero hay una posibilidad de revisión y modificación de los propios MOI en base a nuevas experiencias relacionales posteriores (Hazan & Shaver, 1987). Es decir, cuando se alcanza la adultez, el apego y sus MOI estarán definidos a partir de las experiencias tempranas, y se puede observar mediante dos dimensiones que regulan las relaciones afectivas: la *ansiedad* y la *evitación* (Simpson & Rholes, 2016). Según el grado en el que se manifiestan estas dimensiones, se observa el estilo de apego predominante de cada persona.

De forma que, la *ansiedad* se refiere al grado de preocupación que se tiene ante la posibilidad de ser rechazado o abandonado por la otra persona. Una persona ansiosa tenderá a intentar afrontar esta mediante estrategias como una mayor hipervigilancia de posibles señales de rechazo, y una búsqueda de cercanía constante y reafirmación del amor de la pareja; con motivo de ese miedo de ser abandonados, lo que conlleva a que la otra persona pueda sentirse invadida o sofocada (Simpson & Rholes, 2016).

Por otro lado, la *evitación* se relaciona con el grado de comodidad que una persona tiene ante la cercanía e intimidad emocional. Las personas catalogadas como evitativas suelen mostrarse incómodas ante esta cercanía emocional y tienden a mantener un distanciamiento afectivo con su pareja, motivado por esa desconfianza hacia el otro y esa visión negativa sobre su falta de accesibilidad, percibiendo así la cercanía emocional como algo infructuoso, y buscando una mayor independencia dentro de la relación (Simpson & Rholes, 2016).

En este sentido, los adultos con apego seguro se caracterizan por unos niveles bajos en ambas dimensiones, manifestándose así relaciones más equilibradas y saludables, ya que encuentran el equilibrio frente a la intimidad y cercanía emocional, y un miedo reducido al abandono. Por el contrario, y como se ha explicado, los apegos inseguros, ya sean ansiosos o evitativos, presentan unas puntuaciones mayores en una de las dos dimensiones, por lo que tienen una mayor tendencia a dinámicas relacionales desequilibradas y menos estables, con mayores dificultades emocionales y comunicativas (Simpson & Rholes, 2016).

Finalmente, el apego desorganizado se caracteriza por puntuaciones elevadas en ambas dimensiones, pudiéndose denominar también como ansiosos- evitativos; por ello, sufren un enorme conflicto interno entre la búsqueda de cercanía y apoyo emocional y a su vez, temen la intimidad y anticipan el daño. Sus relaciones están llenas de ambivalencia, inestabilidad emocional, y confusión (Simpson & Rholes, 2016).

El conflicto en la pareja

Conceptualización

El conflicto en la pareja se entiende, desde una perspectiva sistémica, como un proceso que se desencadena desde la interacción entre los dos miembros. Estas situaciones pueden convertirse en oportunidades para el desarrollo y aprendizaje personal, así como un refuerzo para los vínculos, siempre que estos se afronten desde el diálogo, la búsqueda de consensos, la negociación, y la asunción de compromisos compartidos; es decir, se gestionen de una forma constructiva (Rodríguez y Hernández, 2014).

En esta línea, Peterson (1983, como se cita en Flores Galaz *et al.*, 2005), define el conflicto como un proceso interpersonal, que surge como consecuencia de las acciones de un miembro que interfieren en las del otro; es decir, el conflicto forma parte de la dinámica relacional de la pareja que se producen dentro del propio sistema, no de manera aislada; haciendo referencia de nuevo a lo que se conoce como circularidad. De esta forma, se comprende que lo que hace una persona influye en la otra, y a su vez, lo de esta otra vuelve a influir en la primera, generando así una dinámica que se retroalimenta constantemente. Visto de esta forma, se entiende que los conflictos no se explican en términos de causa y efectos lineales, sino como un proceso circular en el que ambas partes participan activamente, por lo que no se pueden atribuir el origen o la culpa únicamente a una persona, como en multitud de ocasiones sucede dentro de la misma relación (Páez-Cala, 2019).

El conflicto se puede producir por una infinidad de motivos, como, por ejemplo, la gestión de la economía común, el reparto de las tareas domésticas, la relación con la familia de origen, diferencias con respecto a los valores, creencias o expectativas sobre la propia pareja, la crianza de los hijos, el uso del tiempo libre, la atención emocional, sexualidad, etcétera (Peterson, 1983, como se cita en Flores Galaz *et al.*, 2005).

Además, uno de los componentes más importantes que se dan dentro de este proceso, es la comunicación; los conflictos se originan mediante esta y se pueden ver intensificados debido a una falta de habilidades comunicativas adecuadas, así como por una ausencia de estrategias eficaces para la negociación y la resolución de los desacuerdos dentro del sistema.

Influencia de las experiencias tempranas y del sistema familiar en el conflicto de pareja

A pesar de que el conflicto es una situación surgida de la interacción inmediata dentro del sistema, ambos modelos psicológicos recogidos en este trabajo coinciden en señalar que, las experiencias vividas durante la infancia y especialmente dentro del contexto familiar de origen, tienen cierta influencia en la forma en que las personas gestionan los conflictos dentro de las relaciones de pareja.

Desde la teoría del apego, como se mencionó previamente, se plantea que las primeras relaciones que se tienen con las figuras parentales constituyen la base sobre la que se desarrollan las expectativas que la persona tiene sobre el amor, seguridad

emocional, disponibilidad del otro, etcétera; es decir, los modelos operativos internos. Y por ende, cuando el entorno familiar no ha ofrecido una base segura, debido a que no se ofrece un afecto consistente y respuestas emocionales previsibles, se pueden desarrollar estilos de apego inseguros, manifestándose posteriormente en la pareja en diversas formas: mediante la ansiedad, el miedo al rechazo, la evitación emocional, dificultades en la regulación afectiva, etcétera; y, estas dinámicas pueden aumentar y favorecer a que se produzcan patrones relacionales disfuncionales en la relación presente (Hindy & Schwarz, 1994, como se cita en Díaz Morfa, 2003).

Por otro lado, desde un enfoque sistémico, se entiende que las familias tienden a transmitir de una forma no explícita pautas de relación y estilos de afrontamiento del conflicto de forma transgeneracional. Estas pautas no solo se refieren a formas de comunicación o expresiones emocionales, sino que también las creencias que se tienen sobre el amor, el sufrimiento, las lealtades familiares, los diversos roles asignados a cada miembro, etc. Es decir, ciertas dinámicas relacionales, y por ende los conflictos surgidos, pueden tener también una cierta influencia de expresiones de dinámicas relacionales aprendidas y mantenidas dentro del sistema familiar de origen de cada persona (Díaz Morfa, 2003).

Un ejemplo de esta influencia familiar puede ser una familia que está marcada por una conflictividad intensa, con altos niveles de agresividad o falta de expresión emocional adecuada, haciendo que los descendientes puedan interiorizar diversos roles que después podrán reaparecer en sus relaciones de pareja; pueden identificarse con roles más dominantes y agresivos, de forma que buscan posicionarse de esta forma frente a su pareja, o, por el contrario, con un rol más pasivo o de victimización. Estas identificaciones no se establecen de una forma rígida ni universal, y dependen de otros factores como la cercanía o la identificación que se tiene con cada progenitor, la edad, el género, la posición frente al resto de hermanos, etcétera (Díaz Morfa, 2003).

En resumidas cuentas, la teoría del apego y la teoría sistémica integran una visión del conflicto de forma que, se entiende este como un entramado de diversos factores influyentes. Es decir, las experiencias y las dinámicas dentro de la familia de origen y los vínculos familiares influyen, en cierta medida, en las relaciones románticas adultas y en cómo se desarrollan las dinámicas que se dan dentro de estas.

El papel de la comunicación en las relaciones de pareja

El primer lugar donde los individuos aprenden a comunicarse es dentro de la familia. La comunicación es el pilar de toda interacción diádica, dado que, a través de esta, se constituye la definición mutua de relación; esta no solo es transmisora de información, sino que a través de ella se acuerdan comportamientos y reglas dentro de la pareja, es decir, se crea el común (Díaz Morfa, 2003).

Según el principio sistémico de Watzlawick (1967, como se cita en Díaz Morfa, 2003), es imposible no comunicar: siempre estamos transmitiendo ya sea de forma verbal o de forma no verbal o análoga. Incluso en aquellas parejas donde se trata de silenciar o evitar comunicar para eludir los conflictos, ya se está transmitiendo la existencia de un conflicto, y una dificultad de afrontamiento de los problemas de la propia relación. Por ello, es imprescindible que dentro de la pareja se comunique también el malestar y se atienda al malestar del otro, para que, de esta forma, se pueda garantizar la superación de las crisis, el fortalecimiento del vínculo amoroso, y la continuidad de la relación de pareja (Díaz Morfa, 2003).

Desde la teoría del apego, la comunicación en la pareja adquiere un papel fundamental dentro de la regulación emocional y de la construcción del vínculo afectivo, y de esta forma, se fomenta la intimidad y la confianza entre los cónyuges, aumentando entonces el bienestar o satisfacción dentro de la relación (Pietromonaco *et al.*, 2004, como se cita en Domingue & Mollen, 2009).

Finalmente, para poder categorizar a modo ilustrativo la forma en que las diferentes personas se comunican, es importante conocer los diversos estilos de comunicación según la clasificación empleada por Carrasco (2013, como se cita en Baracaldo, 2017):

- Comunicación asertiva: se caracteriza por la expresión de los sentimientos, opiniones y preferencias propias de una forma directa y respetuosa, sin la necesidad de recurrir a la imposición ni uso de estrategias de control sobre el otro como las amenazas o el chantaje, y teniendo en cuenta de igual forma las expresadas por el otro.
- Comunicación agresiva: se refiere a la expresión de los sentimientos, opiniones y preferencias de una forma explícita pero coercitiva, con el objetivo de imponer el propio punto de vista sobre el otro sin tener en cuenta el de este,

y forzar el acuerdo de la otra persona mediante estrategias restrictivas, como puede ser la amenaza de castigo, por ejemplo.

- Comunicación pasiva o sumisa: se caracterizan por la dificultad para expresar de manera clara y directa los propios sentimientos, opiniones o preferencias, dando prioridad a los deseos, decisiones o autoridad de la otra persona, de forma que se deja a un lado las necesidades de uno mismo.
- Comunicación pasivo- agresiva: implican la ausencia de una expresión directa de los sentimientos, opiniones y preferencias, pero a su vez, el empleo de estrategias indirectas para conseguir influir o presionar a la otra persona con el fin de que esta ceda a favor de uno mismo; caracterizándose, por ejemplo, con el uso del sarcasmo.

La resolución de los conflictos y las dinámicas relacionales entre los distintos estilos de apego

Tras lo expuesto previamente en este trabajo, resulta evidente concluir que, las formas que tenemos de vincularnos o los tipos de apego, moldean en cómo las personas se enfrentan a los desacuerdos, en cómo se expresan emocionalmente, y en como perciben las necesidades de su pareja. A continuación, se analizan las diversas dinámicas de comunicación que son frecuentes (aunque no tienen por qué darse así siempre), en la resolución de los conflictos según el apego que configura a cada miembro de la pareja (Pietromonaco *et al.*, 2004, como se cita en Domingue & Mollen, 2009)

Pareja seguro- seguro

Las personas que presentan un estilo de apego seguro no suelen utilizar estrategias ansiosas ni evitativas, ya que son capaces de regularse emocionalmente y de recuperar su bienestar emocional. Cuando una pareja se compone de dos miembros que presentan esta forma de vinculación, su comunicación suele caracterizarse por ser fluida y equilibrada, de forma que, los conflictos se afrontan desde posturas más relajadas y desde una visión oportunista para acercarse y comprenderse mejor dentro de la propia relación, no tanto como una amenaza (Johnson, 2003, como se cita en Domingue & Mollen, 2009).

Por tanto, suelen resolver sus conflictos de una forma constructiva, tratando de expresar como se sienten y qué es lo que necesitan, haciendo un proceso de escucha activa sobre el otro y buscando una solución conjunta. Además, es común dentro de estas parejas

el uso de estrategias de reparación emocional efectivas cuando el conflicto aumenta la tensión, como, por ejemplo, el uso de gestos de afecto o uso del humor para evitar que el conflicto continúe escalando, y así poder disminuir el estrés emocional que se encuentra dentro de la situación (Gottman, 1999, como se cita en Domingue & Mollen, 2009).

De esta manera, la comunicación empleada ante los desacuerdos entre dos personas con estilos de apego seguro en pareja suele ser clara, abierta, y respetuosa, es decir, asertiva; y rara vez estos derivan en estrategias de distanciamiento emocional o escaladas hostiles, ya que ambos perciben la relación como un espacio seguro donde sus necesidades son importantes y atendidas, y a su vez, toman en consideración las necesidades del otro.

Cabe considerar, por otra parte, la combinación que podría darse entre un miembro con apego seguro, y un miembro con apego inseguro, donde no se han encontrado evidencias en la literatura científica de como suele ser su dinámica relacional ante la resolución de conflictos. Por ello, no se puede concluir de forma fiable estos aspectos en este tipo de relaciones amorosas, pero la hipótesis que se infiere, según la regulación emocional que tienen ambos tipos de estilos de apego, parece que el miembro con apego seguro podría actuar como un amortiguador frente a las conductas de aproximación o evitación empleadas por los apegos catalogados como inseguros.

Pareja ansioso- evitativo

En esta combinación, cada persona presenta un estilo de apego diverso, por lo que, suelen enfrentarse a dos motivaciones diferentes: mientras que el ansioso busca una cercanía constante y una reafirmación emocional del afecto por parte del otro para lograr regularse, el evitativo, por el contrario, tiende a buscar mantener un mayor distanciamiento emocional y una mayor autonomía dentro de la relación, ya que la cercanía emocional suele producirle incomodidad (Feeney, 2003, como se cita en Beck *et al.*, 2013).

De esta forma, suele darse un patrón relacional conocido como “demanda-retirada”, propio de este tipo de parejas, y que ayuda a buscar el equilibrio de las necesidades de ambos. Este patrón se caracteriza por una dinámica de interacción en donde, el miembro con apego ansioso, como se explica previamente, busca un acercamiento e involucración persistente de la otra persona, y ante estas demandas, la

persona evitativa tenderá a retirarse y tratará de eludir el conflicto (Baucom *et al.*, 2011). Esta interacción suele mantenerse debido a la circularidad y a lo conocido como homeostasis; la tendencia a mantener el equilibrio y la forma habitual de interacción dentro de la pareja.

Además, un estudio realizado por Baucom *et al.* (2011), determinó que la persona que adopta el rol más demandante, es decir, el ansioso, presenta un mayor nivel de activación emocional, que puede percibirse en aspectos de la comunicación, como, por ejemplo, en las características de la voz y su tonalidad, o en el empleo de estrategias de solución más impositivas y directivas. Por el contrario, la retirada emplea técnicas más orientadas al distanciamiento emocional o a la reducción de la comunicación, dificultándose entonces la resolución de los problemas relacionales que puedan surgir como consecuencia del empleo de estos mecanismos.

Es decir, la resolución de los conflictos en las parejas ansioso- evitativo puede suponer todo un reto, como consecuencia de las diferencias que se encuentran en cómo se percibe la relación, y en cómo se percibe el conflicto. De igual manera, las estrategias que se emplean también son diversas entre ambos miembros, quienes pueden percibir como amenazante las empleadas por el otro, y de esta forma, se generan dinámicas relacionales disfuncionales que, en vez de amansar la situación, generan un ciclo de reciprocidad negativa, o, en otras palabras, la tendencia a responder a las conductas negativas del otro con conductas igualmente negativas (Salazar, 2015).

Pareja ansioso- ansioso

Cuando la pareja se compone de dos miembros con apego ansioso, la intensidad emocional dentro de los conflictos suele ser muy elevada. Ambos miembros utilizan estrategias hiperactivadoras para regular su malestar, de forma que, buscan una aproximación constante a través del consuelo, atención, y confirmación del afecto; de modo que, resulta difícil que se consiga atender a las necesidades del otro al estar demasiado centrado en las suyas propias (Bartholomew & Allison, 2006, como se cita en Beck *et al.*, 2013).

Durante las situaciones de conflicto, su resolución puede llegar a verse obstaculizada por las interpretaciones de desinterés o abandono que cada miembro atribuye a los gestos o palabras del otro miembro, debido a que la ansiedad del apego de

uno puede aumentar la ansiedad del apego del otro; generando de esta forma discusiones muy largas e impregnadas de emociones intensas, que pueden acabar generando una escalada de hostilidad entre los miembros, alejándose muchas veces de una comunicación asertiva y acercándose a una más bien agresiva o pasivo- agresiva (Bartholomew & Allison, 2006, como se cita en Beck *et al.*, 2013).

En resumidas cuentas, las relaciones que se componen de dos miembros con apego ansioso pueden acabar generando interacciones disfuncionales y una mayor tendencia al conflicto, debido a que cada uno de ellos estará inmerso en sus propias necesidades y no serán capaces de atender a las del otro. Y, esta hiperactivación emocional que les caracteriza, puede desembocar en un intento constante de tratar de controlarse mutuamente, donde predominarán sobre todo las estrategias resolutivas más dirigidas a las reafirmaciones de poder (es decir, la hostilidad verbal, las demandas y los rechazos, etcétera), e incluso, a una mayor violencia interpersonal (Feeney, 2003, como se cita en Beck *et al.*, 2013).

Pareja evitativo- evitativo

A diferencia de lo que podría pensarse con respecto a esta combinación de apegos evitativos dentro de una relación amorosa, el hecho de que ambos tiendan a rehuir el acercamiento emocional y prefieran un mayor distanciamiento, y una menor intimidad como estrategia de autoprotección ante el rechazo, disminuye la probabilidad de que surjan conflictos dentro del sistema, o, al menos, se tratará de que estos no aparezcan (Beck *et al.*, 2013).

Pero, cuando los conflictos se presentan, ambos gestionarán su propio malestar a través de la distancia, por lo que el conflicto se evitará y acabará solucionándose mediante la “no comunicación” directa, o un estilo de comunicación más pasivo; o más bien, mediante la evitación del afrontamiento de las diferencias que surjan entre los miembros (Beck *et al.*, 2013).

Es por este motivo por el que se encuentra un menor número de estudios con respecto a este tipo de parejas, debido a que no parece que se presenten aparentemente problemas frente a la conflictividad, sino más bien hay una mayor tendencia a la tranquilidad emocional entre ambos.

Esta escasez dificulta que se puedan formular predicciones estables sobre el afrontamiento de los problemas; aunque sí parece haber mayores discrepancias cuando se encuentran diferencias notables entre los niveles de evitación de ambos miembros, es decir, uno con una mayor evitación y otro con menos; lo que sí produce un mayor antagonismo en la resolución de los conflictos ya que, el que tiende a una menor evitación, buscará un mayor acercamiento (aunque estos intentos no serán demasiado grandes), y, aquel con mayor evitación, rehuirá las tentativas de aproximación del otro (Beck *et al.*, 2013).

La desorganización del apego en la pareja

El apego desorganizado, como se explicó previamente, supone la sobreposición de aspectos evitativos y ansioso solapados, es decir, que utilizan estrategias contradictorias de ansiedad (o aproximación) y de evitación dentro de las dinámicas relacionales en la pareja. Además, la desorganización interfiere en la función primordial que tiene la figura de apego: ser la base segura; de forma que, suelen experimentar sentimientos de desconfianza y una necesidad de autoprotección constante, lo que hace que tengan una menor apertura y estabilidad emocional; aspectos que se consideran necesarios para una buena comunicación y estabilidad de la relación amorosa (Paetzold *et al.*, 2015).

Según la investigación realizada por Paetzold *et al.* (2015), determinaron que los comportamientos que predominan son contradictorios, moviéndose entre el continuo de estas dos variables de aproximación y evitación, e incluso, puede desencadenarse la agresividad como consecuencia de estos modelos operativos internos caracterizados por la confusión hacia la figura de apego y donde predominan la ira y el miedo; llevándolos a una mayor desconfianza hacia la otra persona. Es decir, las interacciones con su pareja son incoherentes y oscilan entre los dos polos del apego inseguro, pero suponiendo una complejidad aún mayor.

Por tanto, sus estrategias de afrontamiento de los conflictos suelen ser generalmente contraproducentes, es decir, poco funcionales y alejadas de lo asertivo. Además, esta confusión puede desembocar en un patrón de ataque y retirada, en una hipervigilancia hacia sus parejas, y en unos mayores niveles de agresividad tanto física como verbal durante los conflictos (Paetzold *et al.*, 2015).

La satisfacción en la pareja

Conceptualización

El concepto de satisfacción en la pareja o satisfacción conyugal se refiere al grado en el que ambos miembros de la pareja manifiestan su intimidad, su afecto, y el apoyo mutuo, lo que se relaciona directamente con un estado emocional de bienestar y agrado con respecto a las dinámicas relacionales que se dan dentro de la pareja, además de las experiencias y las expectativas dentro de esta misma (Collins *et al.*, 2009; Ward *et al.*, 2009, como se cita en Urbano-Contreras *et al.*, 2019).

Es decir, la satisfacción es un elemento clave para comprender el funcionamiento y la estabilidad de la pareja, y además, esta no solo refleja el estado actual en el que se encuentra la relación, sino que también actúa como un indicador de ajuste y calidad relacional a lo largo del tiempo; es decir, permite observar si la relación se mantiene equilibrada, si ambos miembros se sienten cómodos y comprendidos, y si la forma en que se relacionan sigue siendo satisfactoria con el paso del tiempo, incluso ante las dificultades o conflictos que puedan surgir en el día a día (García Meraz y Romero Palencia, 2012, como se cita en Urbano- Contreras *et al.*, 2019).

Al inicio de las relaciones, las parejas construyen sus propias expectativas sobre el funcionamiento de esta, las cuales son influidas por multitud de aspectos, como el género, la edad de cada persona, la presencia de descendencia o no, las experiencias dentro de la familia de origen, concepto del amor de cada uno, etcétera; de forma que, estas expectativas también condicionarán como será la evolución de la pareja a lo largo del tiempo y pueden facilitar o dificultar el mantenimiento de unos niveles adecuados de satisfacción, según se vayan cumpliendo o no (Garrido Garduño *et al.*, 2008; Hernández Martínez *et al.*, 2011, como se cita en Urbano Contreras *et al.*, 2019).

Por lo que, no se debe de entender la satisfacción en la pareja como un aspecto estático, sino como un proceso dinámico y cambiante que se construye a partir de las interacciones que se producen entre los miembros de la pareja, y que por supuesto estará influida también por los estilos de apego propios de cada miembro y en la interacción entre ambos.

Relación entre apego, resolución de conflictos y niveles de satisfacción

La satisfacción en la relación de pareja se ha relacionado de forma consistente con la manera en que se gestionan los conflictos y, por ende, con los estilos de apego que caracterizan a los miembros de dicha pareja.

En primer lugar, es importante mencionar que, numerosas investigaciones señalan que la comunicación en la pareja, y sobre todo aquella que se da especialmente en contextos de desacuerdo, resulta uno de los principales predictores de la satisfacción conyugal o relacional; ya que, según se afrontan los conflictos y se negocian los desacuerdos, tiene un impacto directo en el bienestar de los miembros con respecto a la relación (Clements *et al.*, 2004, como se cita en Karantzas *et al.*, 2013).

En este sentido, el uso de estrategias comunicativas alejadas de lo asertivo durante la resolución de los conflictos, como puede ser la coerción, la agresividad o la evitación o distanciamiento emocional, se han identificado como factores influyentes para el malestar dentro de la relación o disminución de la satisfacción, e incluso puede resultar en motivo de finalización de la relación (Clements *et al.*, 2004, como se cita en Karantzas *et al.*, 2013). Según Gottman (1999, como se cita en Domingue & Mollen, 2009), las cuatro estrategias comunicativas que especialmente perjudiciales para la satisfacción son: la crítica, la actitud defensiva, el menosprecio y la evasión o silencio.

Por tanto, la satisfacción aumenta cuando de forma repetida, se emplean estrategias comunicativas que tienden a ser asertivas y a promover la intimidad emocional entre los miembros, además de una mayor atención hacia las necesidades propias y a las del otro (Karantzas *et al.*, 2013). Además, aquellas parejas que emplean intentos de reparación emocional cuando el conflicto se intensifica, como el empleo del humor, o las expresiones afectivas, etc., para tratar de disminuir la tensión de la situación, también se relaciona con un mayor bienestar emocional (Gottman, 1999, como se cita en Domingue & Mollen, 2009)

En relación con la teoría del apego, las experiencias que se tienen en la propia familia de origen y los estilos de comunicación entre los progenitores y los descendientes también se relacionan con la satisfacción conyugal; sugiriendo de esta forma que los patrones afectivos que se aprendieron en el contexto familiar y que tienden a reproducirse en las posteriores relaciones de pareja, influyen en la comunicación, en la resolución de los conflictos, y en la expresión de las necesidades de uno mismo, y por ende, en su satisfacción relacional (Díaz Morfa, 2003).

Siguiendo este orden de ideas, pueden vincularse los diversos estilos de apego con diversos grados de satisfacción. En el caso de los miembros que presentan un estilo de apego seguro, suelen experimentar mayores niveles de satisfacción dentro de la relación; estos presentan una confianza considerable hacia sus parejas, y su comunicación tiende a ser asertiva durante los conflictos (Chaves et al., 2018). Es decir, estas personas describen sus relaciones afectivas como felices y seguras, además conciben dichas relaciones como una condición con fluctuaciones, aunque generalmente estables, y tienden a mantener relaciones más duraderas (Hazan & Shaver, 1987).

Por otro lado, las personas con apego ansioso se orientan hacia el uso de estrategias de comunicación más encaminadas al estilo agresivo o pasivo-agresivo, además de tener mayores temores al abandono o rechazo, de forma que buscan una mayor proximidad y reafirmación del afecto, y tienden a presentar una mayor obsesión, dependencia emocional, y celotipia (Hazan & Shaver, 1987). Es por ello que, su satisfacción relacional es más baja, dado que su confianza hacia su pareja es menor, y, la insatisfacción es mayor cuando el otro miembro de la pareja también muestra un estilo de apego ansioso, debido a la escalada de hostilidad que suele caracterizar sus conflictos; pero, será aún mayor cuando el otro miembro presente un estilo evitativo, debido a la dinámica relacional propia de “demanda- retirada”, donde ambas motivaciones discrepan y cada miembro emplea unas estrategias opuestas para su regulación emocional (Guzmán y Contreras, 2012).

Con respecto a los miembros con apego evitativo, apuntan a mantener una mayor distancia emocional, y a evitar la intimidad dentro de la pareja y el conflicto; por este motivo, estos miembros suelen presentar también una mayor insatisfacción en la pareja, e incluso, suelen describir a sus relaciones como marcadas por el miedo a la intimidad, y por una inestabilidad emocional recurrente (Hazan & Shaver, 1987). Y, al igual que sucede con el apego ansioso, los mayores niveles de insatisfacción ocurren dentro de las parejas compuestas por ansioso- evitativo. En relación a las diadas compuestas por dos miembros con apego evitativo, no se han encontrado evidencias dentro de la literatura, pero en base al funcionamiento que ambas personas presentan, se puede hipotetizar que su relación mostrará baja conflictividad, dado que ambos miembros tratarán de evitar estas situaciones, y una distancia emocional mutua; por lo que su satisfacción en la pareja podría ser mayor que en aquellas diadas ansioso- evitativo, pero quizá más baja que en la de seguro- evitativo, ya que su conexión emocional será algo mayor.

Por último, en cuanto al apego desorganizado, se relaciona también con una mayor insatisfacción en la pareja, debido a la dificultad que presentan para establecer vínculos estables, íntimos y predecibles, y una hipervigilancia ante posibles amenazas de abandono del otro, además de un miedo generalizado hacia sus figuras de apego. Además, estas personas muestran un conflicto interno de aproximación – evitación hacia sus parejas, como resultado de sus experiencias tempranas, lo que contribuye a que se den dificultades relacionales y dificultades para la resolución de los conflictos, y de esta manera, su satisfacción sea menor (Paetzold *et al.*, 2015).

Es decir, el apego seguro es el estilo que más se relaciona con una mayor satisfacción relacional; y, por el contrario, los apegos inseguros (ansioso y evitativo), y la desorganización, puntúan menos en este aspecto. Esta menor satisfacción supone una disminución en el bienestar, percepción menos positiva sobre su relación, y de un menor apoyo emocional.

Integración del apego en los modelos terapéuticos sistémicos

La integración de la teoría del apego en los modelos terapéuticos sistémicos ha permitido enriquecer la comprensión y la intervención en los problemas relacionales complejos que se dan dentro de la pareja, al combinar la perspectiva evolutiva de la vinculación de cada miembro, junto con la mirada relacional que ofrece el enfoque sistémico. Esta articulación teórica posibilita un marco de análisis más amplio y profundo, en el que las dinámicas actuales de la relación se comprenden no solo a partir de lo que ocurre en el presente, sino que también a partir de los procesos de desarrollo y de las experiencias vinculares previas de cada miembro.

De esta forma, se amplía el foco del análisis terapéutico, permitiendo que el terapeuta no solo se centre en las interacciones que ocurren dentro del sistema, sino que también tenga en cuenta cómo las experiencias tempranas de apego, constituidas inicialmente en la familia de origen, influyen en estos patrones relacionales actuales; en otras palabras, los comportamientos, expectativas, y formas de regulación emocional que aparecen en la relación de pareja, pueden entenderse como expresiones de modelos relacionales aprendidos previamente. Y por ello, el profesional podrá formular hipótesis clínicas más profundas y precisas, lo que facilita comprender el significado relacional de

determinados comportamientos, reacciones emocionales o formas de afrontamiento del conflicto. De esta manera, la intervención terapéutica puede orientarse no solo a modificar las interacciones que se consideran problemáticas, sino también a promover nuevas formas de vinculación, de forma que se permitirá mejorar los patrones relacionales dentro de la pareja mediante la reorganización del vínculo y la promoción de la construcción de bases seguras, para así facilitar la regulación emocional de los miembros; permitiendo de esta manera comprender el malestar de la pareja integrando no solo las dimensiones relacionales, sino también las dimensiones individuales de cada miembro, es decir, una visión sistémica e individual a la vez (Selvini & Sorrentino, 2018).

Asimismo, la combinación de ambos enfoques resulta particularmente útil para el abordaje de fenómenos complejos del desarrollo. Es decir, desde esta perspectiva, la teoría del apego permite también comprender la relación que se da entre cuidador y niño en términos de seguridad, modelos operativos internos y necesidades afectivas, aspectos que configuran progresivamente la manera en que el individuo interpretará y gestionará sus relaciones a lo largo de la vida, lo que marcará el desarrollo de este; mientras que, la teoría sistémica, ubica estos procesos dentro de la estructura familiar completa, considerando límites, roles y patrones relacionales; de este modo, la conducta de cada miembro no se entiende de forma aislada, sino en relación con el funcionamiento del sistema familiar y conyugal en su conjunto. La integración de ambos marcos facilita la identificación de aspectos pasados provenientes de la familia de origen, así como la comprensión de cómo dichos aprendizajes relacionales se reactivan o se reproducen en las relaciones actuales, y podrá orientar la intervención a la reorganización de roles y límites, promoviendo interacciones más saludables y una mayor comprensión de cómo esas experiencias influyen en la actualidad (Hooper, 2007).

En resumen, la literatura muestra que integrar la teoría del apego en los modelos terapéuticos sistémicos supone una ampliación del marco explicativo del funcionamiento relacional, no solo porque permite comprender con mayor profundidad el origen de determinadas dinámicas de pareja, sino también porque proporciona al terapeuta herramientas conceptuales y clínicas para intervenir sobre ellas. De modo que, se promueve un enfoque que considera tanto la historia relacional individual de cada miembro, como las dinámicas dentro del sistema que afectan al buen funcionamiento de este.

Discusión

En base a la literatura revisada en el presente trabajo, puede afirmarse que, la teoría del apego de Bowlby y otras aportaciones en torno a esta, no solo constituye un marco explicativo sólido sobre el desarrollo socioemocional, sino que ofrece una lente especialmente útil para poder comprender la complejidad de las relaciones amorosas adultas. En base a estas primeras vinculaciones en etapas tempranas, se construyen los modelos operativos internos que permiten comprender cómo estas experiencias se internalizan y continúan influyendo en la manera en que las personas interpretan aspectos propios y del otro, como la cercanía, el rechazo, o la disponibilidad. En este sentido, resulta relevante subrayar que, al contrario de lo que puede parecer, estos no son determinantes, sino que en base a nuevas experiencias vinculares, hay una posibilidad de cambio y plasticidad con respecto a estos esquemas internos que componen el apego de cada persona, aunque por lo general, suelen tender a la continuidad; por tanto, esto abre un espacio a la posible evolución personal y a la intervención terapéutica.

En la etapa adulta, la pareja adquiere un papel fundamental como principal figura de apego, lo que implica que en ella se depositan expectativas como la seguridad, la protección, y la validación emocional. Desde una perspectiva sistémica, se comprende que no se trata solamente de dos historias de apego que coexisten, sino que se trata de dos sistemas internos que interactúan constantemente y se regulan mutuamente. En otras palabras, se hace referencia a la circularidad propia de este enfoque, que permite comprender que las respuestas de uno no pueden analizarse de una forma aislada, sino como parte de un sistema interactivo que tiende a estabilizarse con el tiempo y busca su equilibrio. Por tanto, más que hablar de estilos de apego individuales, cabría hablar de distintas configuraciones relacionales, donde las estrategias de aproximación o evitación se complementan entre sí y se comunican.

Con respecto a la resolución de los conflictos, los hallazgos encontrados sugieren que, el modo en que se afrontan los desacuerdos no depende únicamente de las habilidades comunicativas aprendidas de cada persona, sino que también provienen de procesos emocionales más profundos. Las personas que presentan un apego seguro, parece que disponen de mayores recursos para regularse emocionalmente, y de esta forma, poder tolerar la activación emocional que supone el conflicto, pudiendo así emplear una comunicación más asertiva y unas estrategias más encaminadas a una

resolución efectiva; además, no suelen vivenciar las disparidades como una amenaza para el vínculo, sino como una oportunidad de aprendizaje y crecimiento. Por el contrario, en los estilos de apego catalogados como inseguros, se observa cómo el conflicto conecta con emociones como el miedo al abandono o con la invasión, por lo que hay una mayor tendencia a la hiperactivación y búsqueda de reafirmación del afecto en el caso de las personas con apego ansioso, y una mayor evasión o retirada por parte de aquellos miembros con apego evitativo; y, un empleo de ambas estrategias por parte de aquellos con desorganización en el apego. En este sentido, resulta especialmente ilustrativa la dinámica conocida como demanda- retirada, propia de una relación compuesta por un miembro ansioso y otro evitativo, donde se generan ciclos relacionales difíciles de romper y que crea un malestar significativo dentro de la relación de pareja.

En cuanto a la satisfacción conyugal, se ha podido observar la estrecha relación que mantiene con los estilos de apego, y a su vez, de manera intermediaria, la influencia que la resolución de los conflictos y la comunicación tienen sobre el bienestar dentro de la pareja; es decir, parece que no es el estilo de apego directamente el que determina el nivel de satisfacción, sino que este actúa modulando la manera en que se interpretan y gestionan las experiencias cotidianas dentro de la relación. También, se encuentran otras variables que pueden afectar a este bienestar con respecto a la relación amorosa, como puede ser el cumplimiento o no de las expectativas o ideas del amor que cada miembro tiene. Asimismo, es fundamental comprender la satisfacción como un proceso dinámico, ya que se construye y reconstruye constantemente a partir del ajuste mutuo, las reparaciones tras el conflicto, y la capacidad que ambos miembros tienen para ofrecerse como base segura para el otro.

Finalmente, la integración de la teoría del apego en la terapia sistémica de pareja no supone una superposición de modelos, sino que más bien funciona como una ampliación de la comprensión clínica para el terapeuta, e incluso, para la pareja. El incorporar una visión evolutiva del apego, permite al profesional situar las dinámicas actuales en una historia relacional más amplia, pero, sin perder de vista la interacción presente; de forma que, esta mirada integradora facilita a que se produzcan intervenciones orientadas no solo a modificar los patrones comunicativos y relacionales, sino también a promover experiencias correctivas dentro del vínculo que fortalezcan la sensación de seguridad y regulación emocional dentro de la pareja. En decir, la combinación de ambas

teorías parece ofrecer un marco adecuado para el abordaje de las dificultades dentro de la pareja desde una perspectiva profunda y relacional.

Conclusiones

1º. La literatura científica existente sobre el apego coinciden en señalar que los estilos de vinculación se desarrollan a partir de las experiencias tempranas con las figuras de apego y se organizan en torno a los modelos operativos internos, los cuales influyen de manera significativa en el funcionamiento emocional y relacional de la persona a lo largo de su vida.

2º. En la etapa adulta, el apego continúa desempeñando un papel fundamental en las relaciones de pareja, convirtiéndose esta en la principal figura. Desde una perspectiva sistémica, la relación de pareja debe entenderse como un sistema dinámico en el que los estilos de apego de ambos miembros interactúan y se influyen mutuamente, dando lugar a patrones relacionales específicos.

3º. La literatura revisada muestra que los estilos de apego influyen de forma clara en la manera en que las parejas afrontan los conflictos. El apego seguro se asocia con una comunicación asertiva y estrategias constructivas de resolución de conflictos, mientras que, los apegos inseguros y el apego desorganizado, se relacionan con mayores dificultades comunicativas, desregulación emocional, y patrones disfuncionales como la evitación, la hostilidad, o la dinámica de demanda- retirada.

4º. La satisfacción en la pareja se encuentra estrechamente relacionada tanto con los estilos de apego como con la forma en que se gestionan los conflictos, formando así un entramado relacional interdependiente. Las parejas con apego seguro suelen mostrar mayores niveles de satisfacción relacional, mientras que, los apegos inseguros y desorganizados, se asocian con menores niveles de satisfacción, y un mayor malestar emocional dentro de la relación de pareja.

5º. La integración de la teoría del apego en la terapia sistémica, permite una comprensión más amplia y profunda de las dificultades relacionales, al tener en cuenta tanto los patrones interactivos actuales como la influencia de las experiencias vinculares tempranas. De esta manera, la forma de intervenir del terapeuta se centrará en aspectos como la mejora de la comunicación emocional, la reorganización de las dinámicas relacionales, y la creación de una base segura dentro de la pareja.

Bibliografía

- Álvarez-Segura, M., y Saludas, F. L. (2022). Vías de desarrollo del apego desorganizado: maltrato y cuidados tempranos alterados. *Revista de Psiquiatría Infanto-Juvenil*, 39(2), 29-40. <https://doi.org/10.31766/revpsij.v39n2a4>
- Baracaldo, A. C. S. (2017). Estilos de comunicación para el afrontamiento del conflicto en la convivencia marital. *Revista Logos Ciencia & Tecnología*, 8(2). <https://doi.org/10.22335/rict.v8i2.395>
- Baucom, B. R., Atkins, D. C., Eldridge, K., McFarland, P., Sevier, M., & Christensen, A. (2011). The language of demand/withdraw: Verbal and vocal expression in dyadic interactions. *Journal Of Family Psychology*, 25(4), 570-580. <https://doi.org/10.1037/a0024064>
- Beck, L. A., Pietromonaco, P. R., DeBuse, C. J., Powers, S. I., & Sayer, A. G. (2013). Spouses' attachment pairings predict neuroendocrine, behavioral, and psychological responses to marital conflict. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 105(3), 388-424. <https://doi.org/10.1037/a0033056>
- Bretherton, I. (1992). The origins of attachment theory: John Bowlby and Mary Ainsworth. *Developmental Psychology*, 28(5), 759-775. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.28.5.759>
- Bretherton, I., & Munholland, K. A. (2008). Handbook of Attachment: Theory, Research, and Clinical Applications, second edition. *The Guilford Press*, 102-127. <https://www.researchgate.net/publication/232570396> [Internal working models in attachment relationships](https://www.researchgate.net/publication/232570396) [Elaborating a central construct in attachment theory](https://www.researchgate.net/publication/232570396)
- 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. *International Journal of Developmental and Educational Psychology* *Revista INFAD De Psicología*, 1(1), 53. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2018.n1.v1.1154>

- Crittenden, P. M., & Dallos, R. (2009). All in the Family: Integrating Attachment and Family Systems Theories. *Clinical Child Psychology And Psychiatry*, 14(3), 389-409. <https://doi.org/10.1177/1359104509104048>
- Delgado, A. O. (2004). Estado actual de la teoría del apego. *Revista de Psiquiatría y Psicología del Niño y del Adolescente*, 65-81. https://conductitlan.org.mx/10_psicologiainfantil/SINDROMES/Apego.pdf
- Díaz Morfa, J. (2003). *Prevención de los conflictos de pareja*. Editorial Desclée de Brouwer.
- Domingue, R., & Mollen, D. (2009). Attachment and conflict communication in adult romantic relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 26(5), 678–696. https://www.researchgate.net/publication/249719459_Attachment_and_conflict_communication_in_adult_romantic_relationships
- Flores Galaz, M. M., Díaz Loving, R., Rivera Aragón, S., y Chi Cervera, A. L. (2005). Poder y negociación del conflicto en diferentes tipos de matrimonio. *Red de Revistas Científicas de América Latina y el Caribe, España y Portugal*, 10(002), 337-353. https://www.researchgate.net/publication/26483516_Poder_y_negociacion_del_conflicto_en_diferentes_tipos_de_matrimonio
- Garrido-Rojas, L. (2006). Apego, emoción y regulación emocional. Implicaciones para la salud. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 38(3), 493-507. <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rlp/v38n3/v38n3a04.pdf>
- Gleeson, G., & Fitzgerald, A. (2014). Exploring the Association between Adult Attachment Styles in Romantic Relationships, Perceptions of Parents from Childhood and Relationship Satisfaction. *Health*, 06(13), 1643-1661. <https://doi.org/10.4236/health.2014.613196>
- Gómez, L. (1997). John Bowlby: Attachment Theory. En *An introduction to object relations*. (pp. 150-174). <https://tcf-website-media-library.s3.eu-west->

2.amazonaws.com/wp-content/uploads/2014/12/20131930/An-Introduction-To-Object-Relations-1997-Chap-7.compressed.pdf

- Guzmán, M., y Contreras, P. (2012). Estilos de Apego en Relaciones de Pareja y su Asociación con la Satisfacción Marital. *Psykhé (Santiago)*, 21(1), 69–82. <https://doi.org/10.4067/s0718-22282012000100005>
- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal Of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511-524. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.3.511>
- Hooper, L. M. (2007). The application of attachment theory and family systems theory to the phenomena of parentification. *The Family Journal*, 15(3), 217–223. <https://doi.org/10.1177/1066480707301290>
- Karantzas, G. C., Feeney, J. A., Goncalves, C. V., & McCabe, M. P. (2013). Towards an integrative attachment-based model of relationship functioning. *British Journal Of Psychology*, 105(3), 413-434. <https://doi.org/10.1111/bjop.12047>
- Paetzold, R. L., Rholes, W. S., & Kohn, J. L. (2015). Disorganized Attachment in Adulthood: Theory, measurement, and implications for Romantic relationships. *Review of General Psychology*, 19(2), 146–156. <https://doi.org/10.1037/gpr0000042>
- Páez-Cala, M. L. (2019). Intervención sistémica con familias: de la linealidad a la circularidad. *Revista CS*, 28, 207-227. <https://doi.org/10.18046/recs.i28.2629>
- Rodríguez, N. C., y Hernández, J. A. R. (2014). Estrategias de resolución de conflictos en la pareja: negociando en lo cotidiano. *International Journal Of Developmental And Educational Psychology Revista INFAD de Psicología*, 6(1), 89. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2014.n1.v6.720>
- Salazar, L. R. (2015). The negative reciprocity process in marital relationships: A literature review. *Aggression and Violent Behavior*, 24, 113–119. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2015.05.008>

- Santana, S. G. (2022). Antecedentes del apego, tipos y modelos operativos internos. *Revista de Psiquiatría Infanto-Juvenil*, 39(2), 2-15. <https://doi.org/10.31766/revpsij.v39n2a2>
- Selvini, M., & Sorrentino, A. M. (2018). La Contribución de la Teoría del Apego a la Terapia Familiar Sistémica. *Revista de Psicoterapia*, 29(111), 5-19. <https://doi.org/10.33898/rdp.v29i111.260>
- Simpson, J. A., & Rholes, W. S. (2016). Adult attachment, stress, and romantic relationships. *Current Opinion In Psychology*, 13, 19-24. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4845754/>
- Speidel, R., Behrens, B., Lawson, M., Cummings, E. M., & Valentino, K. (2022). Latent classes in preschoolers' internal working models of attachment and emotional security: Roles of family risk. *Development And Psychopathology*, 35(3), 1552-1569. <https://doi.org/10.1017/s0954579422000293>
- Urbano-Contreras, A., Iglesias-García, M. T., y Martínez-González, R. A. (2019). Vista de satisfacción general y sexual con la relación de pareja en función del género. *Revista Española de Investigaciones Sociológicas*, 165, 143-158. <https://reis.cis.es/index.php/reis/article/view/803/1021>
- Valarezo-Bravo, O. F., Guzmán-González, M., y Garrido-Rojas, L. (2024). Apego en la adultez: una revisión sistemática de la investigación latinoamericana durante los últimos 10 años. *Revista latinoamericana de psicología*, 56. <https://doi.org/10.14349/rlp.2024.v56.11>
- Willi, J. (2004). *Psicología del amor: el crecimiento personal en la relación de pareja*. Editorial Herder.