



FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES

APEGO Y RELACIONES ROMÁNTICAS

Autora: Silvia Cerdán Fievez
Directora profesional: Amaia Halty Barrutieta
Tutor metodológico: David Paniagua Sánchez

Madrid
Mayo, 2016

**Silvia
Cerdán
Fievez**

APEGO Y RELACIONES ROMÁNTICAS



*“Puedo corregir en mi seso y en mi lengua lo aprendido en las edades feas
–adolescencia, juventud, madurez–
pero no puedo mudar de raíz las expresiones recibidas en la infancia”
Gabriela Mistral, 1938*

APEGO Y RELACIONES ROMÁNTICAS

RESUMEN

Los objetivos de este estudio fueron analizar la correlación existente entre los diferentes estilos de apego y la experiencia en las relaciones de pareja, para ver si existía asociación significativa, en una muestra de 101 jóvenes mujeres (20- 25 años) con pareja, de nacionalidad española. Para ello se examinaron los cuatro tipos de apego y se observaron si existían diferencias en el nivel de satisfacción, ansiedad hacia el abandono y evitación de la intimidad, en las relaciones románticas, cuantificando los tipos de apego predominantes. A través de los cuestionarios de apego adulto de Melero y Cantero (2008), Escala de Satisfacción (R.A.S) de Hendrick (1988), y el Cuestionario de Experiencia en las Relaciones de Pareja (CRP) de Brennan, Clark y Shaver (1998). Hallamos que las personas con apego adulto seguro presentaban mayor nivel de satisfacción en la pareja que aquellas con apego preocupado, alejado o temeroso- hostil, sin embargo, el apego seguro no presentaba, respecto al nivel de ansiedad hacia el abandono, diferencias con el apego alejado. Y, en cuanto a la evitación de la intimidad, no encontramos diferencias entre el apego seguro y el preocupado. Según los resultados de este trabajo, no se trata de vincular los apegos inseguros a bajos niveles de estas tres variables, sino de que las personas con apego seguro presentan mayores niveles de calidad de la relación que aquellas con apego inseguro.

ABSTRACT

The aims of this study were to analyze the correlation between the different attachment styles and experience in relationships, to see if there was significant association in a 101 young women (20- 25 years old) sample with partners and Spanish nationality. For this, we examined the four attachment styles and we observed if there were differences in the satisfaction, the abandonment anxiety and the intimacy avoidance levels, in romantic relationships. Also quantifying the predominant attachment types. Using the Melero and Cantero's Adult Attachment Questionnaire (2008), the Hendrick's Relationship Assessment Scale (R.A.S) (1988), and the Brennan, Clark and Shaver's Experience in Close Relationships (ECR) questionnaire (1998). We found that securely attached adults had higher levels of satisfaction in their relationships than those with preoccupied, dismissive or fearful attachment. In relation with the abandonment anxiety level, the securely attachment didn't show differences with the avoidant. And, in regard to the intimacy avoidance levels, we didn't found differences between the secure and the preoccupied

attachments. According to the results of this study, there is no link between insecure attachments and low levels of these three variables, but secure attachment has higher levels of relationship quality than those with insecure attachments.

ÍNDICE

- RESUMEN/ABSTRACT.....	3
- ÍNDICE.....	6
- INTRODUCCIÓN.....	7
- MÉTODO.....	17
- RESULTADOS.....	20
- DISCUSIÓN.....	26
- REFERENCIAS.....	30

INTRODUCCIÓN

En el año 1969, Bowlby, y, más tarde, en 1978, Ainsworth, Blehar, Waters, y Wall's dieron origen a la teoría del apego para describir la relación afectiva entre el cuidador y el niño. Para Bowlby, el apego es una conducta instintiva primaria, que acopla los cuidados de la descendencia y la vinculación de los niños a sus padres o figuras de cuidado. Por tanto, es un lazo afectivo que une a la persona con una figura específica (figura de apego), induciendo conductas que tienden a mantenerlos juntos en el tiempo (citado en Yildiz, 2008). En esta misma línea, Asili y Pinzón (2003) definen el apego como cualquier forma de conducta que tiene como resultado el logro o conservación de la proximidad con otro individuo reconocido palmariamente al que se le considera más capacitado para enfrentarse al mundo. Para ello, es necesario que se establezca una verdadera concordancia entre las demandas reales del niño y la capacidad de la figura de apego para responder adecuadamente a éstas (Yildiz, 2008), por lo que la responsividad y sensibilidad de esta figura son de vital importancia.

Para Bowlby (citado en Yildiz, 2008) el sistema de apego cumple, principalmente, dos funciones: proporciona protección física y seguridad emocional al niño ante cualquier peligro, mediante un adulto capaz de defenderlo; y desempeña una función de socialización, ya que el comportamiento de vinculación con la figura de apego se diversifica, ampliándose a otras figuras auxiliares, como son personas próximas. Más tarde, el sistema de apego se extiende a los extraños, y, finalmente, a grupos cada vez más amplios que estructuran la personalidad, según Bowlby (citado en Yildiz, 2008). Por tanto, si se establece un buen vínculo entre el niño y su figura de apego, éste construirá la idea de que su figura de apego le quiere y protege, de manera incondicional. Lo que le permitirá realizar peticiones de consuelo y ayuda. Y, además, creará sentimientos de pertenencia, pudiendo disfrutar de la intimidad (López, 2003). Sin embargo, si no se establece un buen vínculo entre ambos, el niño construirá la idea de que su figura de apego no le brinda amor y protección, creará sentimientos de dependencia, esforzándose por mantener la proximidad (motivado por su inseguridad). Por tanto, esta relación permitiría conseguir de la figura de apego: seguridad, intimidad y cuidados (López, 2003).

Así, el apego es la adquisición de una confianza básica, en caso de adecuada vinculación, o desconfianza, en caso de vinculación poco saludable, que mediatiza todas las posteriores relaciones personales, substancialmente aquellas que requieran intimidad (López, 2003). Mikulincer y Shaver (citado en Martínez et al., 2014) señalan, asimismo, que los modelos mentales formados en la infancia en las relaciones con las figuras de apego, forman la base para

las representaciones de apego a lo largo de la vida, pues el individuo construye la idea de quiénes son sus figuras de apego, dónde pueden ser encontradas y cómo se espera que respondan (Bowlby, citado en Rozenel, 2006). Y es que, estas experiencias vinculares infantiles son internalizadas, generando modelos de comportamiento psicosocial (Casullo & Fernández Liporace, citado en Carreras et al., 2008) que configuran el concepto de los Modelos Operativos Internos. Para Marrone, éstos se definen como las representaciones, los mapas cognitivos, los guiones o los esquemas que uno tiene sobre sí mismo y su entorno (citado en Rozenel, 2006). Estos procesos, en ocasiones, son inconscientes y se crean tomando tanto información atendida, como interpretaciones que se hacen de los sucesos o recuerdos elaborados por el propio sujeto (Pietromonaco & Feldman Barrett, 2000). Así, los modelos operativos internos se vuelven de vital importancia para la valoración que hace el sujeto sobre el cuán aceptable o inaceptable es para los demás; configuran las expectativas y creencias sobre uno mismo, los otros y las relaciones (Weinfield et al., citado en Rozenel, 2006). De esta forma, si se representa a su figura de apego como una figura accesible y protectora, se concebirá a sí mismo como alguien digno de recibir apoyo tanto de su figura de apego como de los demás (Marrone, citado en Rozenel, 2006). Por tanto, la imagen que uno tiene de sí mismo se vincula a la que tiene de los otros, es decir, para entender el modelo del *self*, es necesario integrar el modelo del otro. Como decía Lacan, no hay un Yo sin un Otro.

Para Bowlby (1980, p. 445) [«el apego íntimo a otros seres humanos es el eje alrededor del cual gira la vida de una persona, no sólo cuando ésta es un infante o un niño [...] sino también durante toda la adolescencia, los años de madurez y la senectud. De esos apegos íntimos una persona extrae su fuerza y experimenta el goce de la vida y en la medida en que contribuye a ello depara fuerza y goce de la vida a los demás»] (citado en Yildiz, 2008).

Es decir, el apego es importante no sólo en nuestra infancia, sino a lo largo de toda nuestra vida, influyendo en nuestra fortaleza y vivencias, y, además, en nuestras relaciones con los otros.

Basándose en los comportamientos del niño durante la interacción con su figura de referencia (presencia, ausencia y regreso de la madre), Ainsworth estableció tres tipos de apego: seguro, inseguro- evitativo e inseguro- ambivalente (citado en Oliva, 2004; Asili & Pinzón, 2003):

- Apego seguro: los niños con apego seguro se caracterizan por una demostración apropiada de angustia ante la retirada de los cuidadores, seguida de una conducta reconfortante y comportamientos positivos al regreso de los mismos. El niño ha aprendido que sus cuidadores no le van a fallar (López, 2009): le quieren, cuidan y valoran de forma eficaz e incondicional. Crea, con ellos, un lazo de intimidad: se miran,

se tocan, se abrazan, expresan y comparten sus emociones. Esto le permite desarrollar relaciones interpersonales estables y aproximación a otros con facilidad, debido a la tolerancia a niveles altos de compromiso y confianza.

- Apego inseguro- ambivalente: los niños con apego inseguro- ambivalente se caracterizan por mostrar inseguridad respecto a la accesibilidad y sensibilidad del progenitor, sentimiento frecuente de no ser querido por él, y, pese a ello, deseo de extrema cercanía. Toleran muy mal las separaciones breves, y al reencontrarse con sus figuras de apego se comportan de forma contradictoria: por un lado buscan el reencuentro, y, por otro, se muestran reticentes a entrar en contacto con ellos, ya que no tienen expectativas de confianza respecto al acceso y respuesta de sus cuidadores. Después, se muestran pegajosos, no se quieren separar de ellos, y no recobran la calma. Estos niños temen ser abandonados, están preocupados por la relación, por ello vigilan permanentemente la presencia de su figura de apego, explorando el ambiente de manera poco relajada (López, 2009).
- Apego inseguro- evitador: los niños con apego inseguro- evitador se caracterizan por una reacción defensiva y de rechazo hacia el objeto de apego, así como sentimiento de incomodidad y ansiedad al estar con otros. Estos niños han aprendido que no pueden contar con sus figuras de apego (López, 2009): no los valoran, no los quieren, o no tienen capacidad para ayudarlos. El sufrimiento que esto les genera, hace al infante aprender a vivir sin ellos. Así, han aprendido también a no expresar ni comprender las emociones de los demás, y a evitar el contacto emocional (relaciones íntimas, demostraciones de afecto relajadas y espontáneas...). No tienen conexión íntima con sus figuras de apego, teniendo dificultades para relacionarse con ellos de forma agradable y cariñosa. En las separaciones breves, protestan menos que los otros estilos de apego, puesto que han aprendido que sus protestas no tienen respuesta. Y, tras el reencuentro, evitan las demostraciones afectivas, comportándose con indiferencia, o rechazando las caricias. Así, son aparentemente autónomos, sin embargo, tan sólo es una estrategia para sufrir menos, sintiéndose, en realidad, inseguros e insatisfechos.

Un cuarto tipo de apego es añadido por Main y Solomon (1990), al observar en entornos de alto riesgo conductas, en el infante, que no se ajustaban a las categorías previamente establecidas:

- Apego desorganizado: los niños con apego desorganizado se caracterizan por respuestas contradictorias respecto a los otros tres tipos de apego. El infante no muestra un patrón estable de relación con su figura de apego, mediante conductas que denotan la ausencia

de búsqueda de protección y regulación del peligro y el estrés. Así, cuando está estresado, siente la necesidad de aproximarse a ella en busca de consuelo, y, simultáneamente, de huir, a causa del miedo que ésta le genera. Para Main y Hesse (1990) el cuidador es, al mismo tiempo, fuente de consuelo y alarma. Por ejemplo, el niño puede buscar de forma intensa la proximidad de su figura de apego y luego rechazarla activamente. Quizás, la inhabilidad emocional de sus cuidadores sea la responsable de que el niño desarrolle este patrón. De hecho, según Main y Hesse (1990), esta desorganización se relaciona directamente con la transmisión de los temores no resueltos de los padres a los hijos. También Ainsworth sugirió la relación con experiencias de apego traumáticas no resueltas en la madre (citado en Lecannelier, Ascanio, Flores, & Hoffman, 2011). Así como Carlson et al., quienes señalan que la ausencia de respuestas por parte del cuidador también genera desorganización, y que el 83% de niños que son desatendidos, o sufren abusos, muestran apego desorganizado hacia sus padres (citado en Karlen, 2006).

De este modo, sólo existe un apego seguro, siendo formas de apego inseguro los otros tres tipos de vinculación. El apego seguro permite al niño sentirse digno de confianza y útil, mientras que la ansiedad, la ira y la depresión pueden resultar de relaciones inseguras, como dudar sobre la responsabilidad y habilidad del cuidador primario (Monteoliva & García- Martínez, 2005).

Basándose en la idea de que los estilos de apego son relativamente estables en el tiempo, Hazan y Shaver (citado en Tianyuan & Darius, 2012) sugirieron que este modelo de apego tridimensional podía aplicarse también a las relaciones de adulto, transfiriéndose el apego establecido con los padres tanto a los amigos como a la pareja. De este modo, el apego es importante para el desarrollo de relaciones adultas, además de para la formación de la personalidad (Tianyuan & Darius, 2012). Es decir, cuanto más positivo sea el ambiente familiar mayor capacidad tendrá el joven para formar y mantener relaciones íntimas con otros, como amigos o parejas, experimentando así, mayor satisfacción (Martínez et al., 2014).

Además, Bartholomew, en 1990 (citado en Bartholomew & Horowitz, 1991), propuso una categoría bidimensional para clasificar el apego adulto; basándose en la premisa de los modelos operativos internos, antes mencionados, de que la imagen del propio *self* es dicotomizada como positiva o negativa (ser/ no ser digno de amor y apoyo), y que la imagen del otro es también dicotomizada como positiva o negativa (digno de confianza y disponible vs. desconfianza y rechazo). Un modelo positivo de sí mismo implica gustarse a uno mismo, mientras un modelo negativo implica ansiedad e incertidumbre. Por otra parte, un modelo positivo del otro implica ver a los demás como seres cercanos, fuentes de apoyo, mientras que un modelo negativo del otro

implica desconfianza y evitación (Towler & Stuhlmacher, 2013). Así, según Bartholomew, de la combinación que puede hacerse sobre lo que se piensa de uno mismo y lo que se piensa de los demás, se pueden conceptualizar cuatro combinaciones (citado en Strauss, Mattingly & Clark, 2012, Morry & Kito, 2012, Tianyuan & Darius, 2012, y López, 2013):

- Apego seguro (la combinación yo positivo- otro positivo): individuos con puntuaciones bajas en apego evitador y apego ansioso se catalogan como personas con apego seguro. Tienen una imagen de sí mismos y los demás positiva, con un sentido internalizado de autovalía, y se sienten cómodos con la intimidad y la interdependencia. Según Horppu e Ikonen-Varila (citados en López, 2013), son personas cálidas y estables, positivas, integradas, con perspectivas coherentes de sí mismas y expectativas positivas de sus relaciones con los demás.
- Apego preocupado (la combinación yo negativo- otro positivo): individuos con puntuaciones altas en apego ansioso y bajas en apego evitador se catalogan como personas con apego preocupado. Poseen un apego preocupado, tienen una autoimagen negativa, pero positiva de los demás, adoptando una posición hipervigilante frente a cualquier amenaza a la relación. Buscan la aceptación y aprobación de los demás, dependiendo de éstos su seguridad y autoestima. Según Brennar y Shaver; Hazan y Shaver; y Marrone (citados en López, 2013), presentan una preocupación obsesiva por el abandono, deseando una unión extrema, involucrándose demasiado en las relaciones, lo que les lleva a sentir celos, desconfianza y vulnerabilidad. Hablando, además, de forma incoherente o exacerbada de sus relaciones, idealizándolas. Ante conflictos, tienden a culparse a sí mismos, sosteniendo una visión positiva del otro.

Y, dentro del apego evitador, distinguieron:

- Apego temeroso/temeroso- hostil (la combinación yo negativo- otro negativo): individuos con puntuaciones altas tanto en apego ansioso como evitador se catalogan como personas con apego temeroso o temeroso- hostil. Poseen una imagen negativa de sí mismos y los demás. Dependen de la afirmación y aceptación de los otros, pero por miedo al dolor de la pérdida o el rechazo, basado en su desconfianza hacia los demás, evitan la intimidad. Según Brennar y Shaver; y Kobak y Sceery (citados en López, 2013) suelen mostrar emociones de desprecio, tristeza y descontento. Presentan, además, dificultades para identificar la alegría y, en general, su mundo emocional y sentimental.
- Apego desvalorizador/alejado (la combinación yo positivo- otro negativo): individuos

con puntuaciones bajas en apego ansioso y altas en evitación se catalogan como personas con apego desvalorizador o alejado. Tienen una imagen de sí mismos positiva, pero negativa del entorno, careciendo de interés por la intimidad y rechazando la dependencia. Se sienten merecedores de afecto, pero tienen una disposición negativa hacia los demás. Evitan las relaciones íntimas como forma de protegerse de la desilusión, debida a sus expectativas negativas del otro. Según Kobak y Sceery (citados en López, 2013), consideran al otro como incapaz de expresar cercanía emocional y tranquilidad, dudando así de la existencia del amor, o de su estabilidad, sintiéndose emocional y socialmente aislados.

Otro de los vínculos más importantes en la vida de las personas, desde la adolescencia, son las relaciones románticas (Tianyuan & Darius, 2012). Hazan y Shaver (citado en Gómez- Zapiain, Ortiz & Gómez- Lope, 2011) propusieron que el amor puede ser considerado como la expresión del vínculo de apego en las relaciones afectivas entre adultos, ya que las vivencias emocionales en torno al enamoramiento y la protección del vínculo, y las respuestas ante la pérdida o amenaza de pérdida del compañero/a, corresponden con los principios básicos de la teoría del apego.

Algunos de los aspectos que modulan las relaciones románticas son: el cuidado, la armonía en la relación, la calidad de la relación, el grado de satisfacción y la conectividad, sin olvidar, además, las diferencias individuales (Rubinstein, Tziner & Bilig, 2012, Barón, Zapiain & Apodaca, 2002, Martínez et al., 2014, y Tianyuan & Darius, 2012).

Así, el cuidado es uno de los principales componentes del apego, y, presumiblemente, de vital importancia para la estabilidad de la relación de pareja (Rubinstein, Tziner & Bilig, 2012). El funcionamiento adecuado del sistema de cuidados en una relación de pareja suscita sensación de seguridad emocional y gratitud, mientras que el fracaso a la hora de empatizar y aliviar la necesidad del otro, es una de las mayores fuentes de conflicto y tensión en la pareja, según Simpson, Rholes y Nelligan (citado en Gómez- Zapiain, Ortiz & Gómez- Lope, 2011). De este modo, la seguridad del apego es un factor predictivo respecto a la armonía en la relación de pareja, tanto en varones como en mujeres (Barón, Zapiain & Apodaca, 2002).

La calidad de la relación puede definirse como el grado en que los miembros de la pareja muestran intimidad, apoyo mutuo y afecto (Martínez et al., 2014). Por lo que, en general, aquellas personas que perciben su relación de pareja de alta calidad, presentan mayores niveles de satisfacción, bienestar, compromiso y relaciones futuras más positivas que aquellas con una percepción pobre (Martínez et al., 2014).

Otro de los aspectos que modulan las relaciones de pareja es el grado de satisfacción de la relación, el cual es importante para garantizar el amor y la fidelidad (Tan, Overall & Taylor, 2012), además de la implicación. Pero ésta no sólo depende del nivel de satisfacción, sino también de otro aspecto modulador, como es la conectividad. En esta otra categoría se incluye el compromiso, la confianza, la dependencia, la intimidad, o la cercanía entre los miembros de la pareja (Tianyuan & Darius, 2012).

Y, finalmente, las diferencias individuales en los distintos estilos de apego adulto conforman otro de los aspectos moduladores más importantes de los procesos y resultados de las relaciones de pareja (Rubinstein, Tziner & Bilig, 2012). En concreto, en la aproximación a la pareja y experiencia de intimidad en las relaciones de pareja es donde se encuentran las diferencias más importantes en función del tipo de apego (Tan, Overall & Taylor, 2012).

Así, vemos cómo los estilos de apego se manifiestan en las relaciones románticas adultas como una forma de amor expresada por cada miembro, producto de las experiencias que se tuvieron durante la infancia y que han persistido a lo largo del tiempo (Asili & Pinzón, 2003). Es decir, cuando el adolescente, joven o adulto establece relaciones de pareja estables, viviéndolas con seguridad y satisfacción, resulta frecuente que la pareja se convierta en nueva figura de apego, llegando a ocupar, incluso, el primer lugar de la jerarquía (López, 2003). Cuando el apego se constituye con la pareja, el sistema de apego se mezcla con otros afectos, sistemas y vínculos, como el sistema sexual (la atracción, el deseo, las conductas sexuales y el enamoramiento), el sistema de cuidados, o la intimidad, aunque debe distinguirse de ellos (López, 2003). Y es que, las relaciones de pareja adultas comparten características similares a las experimentadas durante la infancia entre el niño y sus cuidadores: sentimiento de seguridad, búsqueda de contacto íntimo, interés, confianza y preocupación por el otro, o sentimientos de inseguridad ante un otro lejano e inaccesible (Martínez et al., 2014).

De este modo, la mayoría de trabajos muestran un efecto directo de las relaciones parentofiliales en las relaciones de pareja posteriores (Martínez et al., 2014), apuntando en dos direcciones: por un lado, estudios como los de Delgado, Oliva y Sánchez-Queija; Robinson; Seiffge-Krenke, Overbeek y Vermulst (citados en Martínez et al., 2014), que señalan una mayor importancia de la figura materna para la calidad de las relaciones amorosas futuras. Y, por otro lado, estudios como los de Bucx y Seiffge-Krenke; o Scharf y Mayseless (citados en Martínez et al., 2014), los cuales señalan la importancia del vínculo paterno para las chicas, y del materno, para los chicos. En este sentido, Simpson, Collins, Tran y Haydon (citado en Martínez et al., 2014), encontraron que el apego en la infancia es un factor predictor de la calidad emocional en relaciones de pareja, en

indicadores como la satisfacción, fidelidad, resolución de conflictos, y cómo se siente uno apoyado, entendido y validado en una relación (Strauss, Morry & Kito, 2012, y Tianyuan & Darius, 2012). Sin embargo, existen otros factores mediatizadores de la calidad emocional en las relaciones románticas, como la competencia social en la infancia y las relaciones de apego seguras o inseguras con los amigos en la adolescencia, según Simpson, Collins, Tran y Haydon (citado en Martínez et al., 2014). Scharf y Maysel también hallaron que las relaciones padres- hijos se asocian con la capacidad para intimar en adolescentes y jóvenes varones, aunque también mediatizadas por otros factores como las capacidades socio- emocionales (citado en Martínez et al., 2014).

Las personas con apego seguro presentan mayores niveles de satisfacción en las relaciones, en comparación con los apegos inseguros (Mattingly & Clark, 2012). El apego seguro parece ser una variable predictora del buen ajuste en la relación de pareja (Barón, Zapiain & Apodaca, 2002). De hecho, puntúan alto en compromiso y sinceridad, así como obtienen puntuaciones bajas en conflicto y celos (Mattingly & Clark, 2012). Son personas confiadas y receptivas, disfrutan de la intimidad, aceptan la dependencia propia y la de su pareja, teniendo, así, relaciones más estables (Gómez- Zapiain, Ortiz & Gómez- Lope, 2011). Tienden a ser más efectivos para resolver conflictos, interpretando mejor las necesidades del otro, siendo más empáticos, ya que cuando uno se siente emocionalmente seguro se centra menos en sus propias necesidades, y se focaliza más en sensibilizarse y ayudar a otros, además de que la seguridad emocional favorece su propia regulación emocional y la percepción de la propia eficacia (Gómez- Zapiain, Ortiz & Gómez- Lope, 2011).

Por otro lado, los apegos inseguros: preocupado, temeroso y alejado, son una variable predictora del desajuste en las relaciones de pareja (Barón, Zapiain & Apodaca, 2002), pues presentan peor calidad de la relación afectiva, a nivel cognitivo, emocional y conductual, según Creasey y Hesson- McInnis; y Tran y Simpson (citados en Tianyuan & Darius, 2012). Y es que los individuos con apego ansioso (preocupado) tienden a usar estrategias ineficaces para resolver conflictos (Towler & Stuhlmacher, 2013), ofreciendo un nivel de cuidado sensiblemente menor, y compulsivo (Gómez- Zapiain, Ortiz & Gómez- Lope, 2011). Mientras que, los individuos con apego evitador (alejado y temeroso), se caracterizan por la disconformidad con la intimidad, autoconfianza defensiva y fuerte motivación para mantener la independencia, luchando por mantener distancia de la pareja (Tan, Overall & Taylor, 2012). De hecho, el apego evitador presenta, en mayor medida, peores niveles de satisfacción general, conectividad y apoyo en la relación que el apego ansioso, mientras que éste presenta mayor nivel de conflictos en las relaciones e interacciones destructivas, en comparación con el apego evitador (Tianyuan &

Darius, 2012).

Vasquez, Durik y Hide concluyeron que las personas con apego seguro están más satisfechas con su pareja y tienen menos preocupaciones sobre sus relaciones frente a aquellos que presentan apego ansioso o evitador (citado en Towler & Stuhlmacher, 2013). O lo que es lo mismo, a niveles más elevados de ansiedad y evitación, menor calidad percibida de la relación de pareja, además de peor compromiso y ajuste (Martínez et al., 2014).

Brennan et al., revisaron en 1998 teorías del apego adulto, y concluyeron que las dos claves dimensionales a destacar son el apego evitador y ansioso (citado en Tianyuan & Darius, 2012). El apego evitador hace uso de estrategias de desactivación, sin embargo, el apego ansioso utiliza estrategias de hiperactivación. El apego ansioso se caracteriza por el deseo de cercanía con los otros, la preocupación por ser abandonado, y la tendencia a sentir emociones exageradamente negativas cuando esto sucede, mientras que el apego evitador se caracteriza por el miedo a la cercanía y la tendencia a abolir la dependencia con respecto a los demás, negando la importancia de la intimidad y suprimiendo sentimientos (Tianyuan & Darius, 2012).

El impacto de estas características de cada tipo de apego en las relaciones de pareja, implica, por un lado, que las personas con apego ansioso tienden a sufrir inseguridad, luchar desesperadamente por no perder al otro y mantener la intimidad, pero, en esta lucha del ansioso por mantenerse cerca de su pareja, la hipervigilancia tiende a producir en él reacciones destructivas ante situaciones amenazantes (Tan, Overall & Taylor, 2012). El ansioso percibe, en mayor medida, rechazo o amenaza, una exageración de las demandas de afecto, atención y protección, celos y mayor vulnerabilidad a la soledad, según Shaver y Mikulincer (citado en Gómez- Zapiain, Ortiz & Gómez- Lope, 2011). Mientras que las personas con apego evitador, luchan por huir del otro, con el fin de mantener su independencia, de forma compulsiva, sumando a la evitación de la intimidad, la falta de confianza. Presentan, además, menos experiencias positivas en las relaciones, debido a la indiferencia, pero también sufren menos experiencias negativas que aquellas con apego ansioso (Tianyuan & Darius, 2012).

Pese a todo ello, algunos estudios también parecen indicar resultados discordes: en relación al apego ansioso, Bradford et al. (citado en Tan, Overall & Taylor, 2012) no hallaron asociación significativa entre éste y la cantidad de apertura a la intimidad auto reportada. Y Mattingly y Clark (2012) tampoco hallaron una relación sólida entre el apego ansioso y una menor satisfacción en la relación amorosa. En relación al apego evitador, Towler y Stuhlmacher (2013) no encontraron asociación significativa entre éste y niveles bajos de satisfacción y cohesión en las relaciones íntimas. Por tanto, la relación entre la satisfacción y los tipos de apego parece no obtener

resultados concluyentes en las diferentes investigaciones. A nivel más general, Shaver, Belsky y Brennan (citado en Caron et al., 2012) no encontraron una fuerte asociación entre la relación de apego con los padres y la relación con la pareja. Caron et al. (2012) hallaron que los participantes poseían un único y distintivo patrón de apego por tipo de relación, y que, por consiguiente, no experimentan un general tipo de apego, quizás porque los modelos de amistad influyen sus expectativas en las relaciones amorosas más de lo que lo hace el modelo paternal. De manera que, pese a los numerosos estudios que señalan la conexión entre la vinculación afectiva en las relaciones con los padres y el establecimiento de relaciones de pareja en la juventud y adultez, también existen numerosos estudios con resultados diferentes, quizás por la influencia de otros factores mediadores, como las amistades (Caron et al., 2012).

En cuanto a las variables edad y la duración de la relación, algunos estudios sobre el apego y las relaciones románticas que analizan el nivel de satisfacción, compromiso, experiencia emocional en la relación y estrategias de resolución de conflictos, concluyen que no existen diferencias estadísticamente significativas (Tianyuan & Darius, 2012).

De estas controversias, además de la ausencia de investigaciones españolas, ya que existen muy pocos artículos con población española, y los pocos que hay, están compuestos por muestra adulta (Barón, Zapiain & Apodaca, 2002; Martínez et al., 2014; Gómez- Zapiain, Ortiz & Gómez- Lope, 2011; Carreras & Brizzio., 2008), sumada la vital importancia que tiene la construcción del apego para el desarrollo de la personalidad y el contacto con los otros, en concreto, para las relaciones íntimas de pareja, se deduce la necesidad de mayor número de investigaciones con población española y joven.

Así, el presente estudio se propone describir y analizar el apego en relación con los vínculos románticos, en población joven española, observando cómo afecta el tipo de apego en la experiencia de la relación de pareja. Examinando, para ello, las conductas de evitación de la intimidad y ansiedad hacia el abandono con la pareja, así como el nivel de satisfacción en la relación amorosa.

También este trabajo tiene por objeto arrojar luz a las discrepancias entre las conclusiones de los diferentes estudios, al hallar, unos, resultados no significativos en la relación entre la experimentación de las relaciones amorosas y el tipo de apego; y, otros, relaciones significativas.

Por tanto, se espera encontrar que las personas con apego adulto seguro presenten diferencias en el nivel de ansiedad hacia el abandono y evitación de la intimidad en las relaciones de pareja, en comparación con aquellas con apego preocupado, alejado o temeroso. Y que las personas con

apego adulto seguro presenten mayor nivel de satisfacción en la pareja que aquellas con apego preocupado, alejado o temeroso (asociación positiva).

MÉTODO

Participantes

Este estudio se compone de 101 jóvenes españolas, de entre 20 y 25 años, cuya media de edad es de 23,10 años (DT= 1,04), que mantienen una relación amorosa en el momento presente. Los criterios de exclusión tomados en cuenta para seleccionar la muestra fueron: mujeres por encima o debajo de los límites de edad establecidos, mujeres sin nacionalidad española, o mujeres sin pareja. Así como, evidentemente, personas de sexo masculino.

La duración media de la relación de pareja es de 37,71 meses (DT= 28,62), siendo la de menor duración de 4 meses, y, la de mayor, de 123 meses. Y, el número de parejas experimentado a lo largo de la vida, presenta una media de 2,54 (DT= 1,32), siendo el mayor número de relaciones 7, y el menor, 1.

En relación con su lugar de origen, un 71,3% de la muestra es de Madrid; un 11,9% de Castilla la Mancha; un 6,9% de Castilla y León; un 3% de Andalucía; un 2% de Cataluña; un 2% de Aragón; un 1% de Galicia; un 1% de Canarias; y un 1% de Murcia.

Instrumentos

Variabes:

VD: experiencia en las relaciones románticas y nivel de satisfacción.

VI: tipo de apego adulto

Variable: apego adulto

- Cuestionario de Apego Adulto de Melero y Cantero (2008), basados en Bartholomew (1994), el cual se compone por 40 ítems que se agrupan en 4 escalas. Permite agrupar a los sujetos según los cuatro tipos de apego: alejado, preocupado, seguro, y temeroso. Cada ítem es evaluado en una escala del 1 al 6 (completamente en desacuerdo... completamente de acuerdo). La primera escala, *Baja autoestima, necesidad de aprobación y miedo al rechazo*, agrupa 13 ítems y evalúa

necesidad de aprobación, autoconcepto negativo, preocupación por las relaciones, dependencia, miedo al rechazo y problemas de inhibición conductual y emocional. La segunda escala, *Resolución hostil de conflicto, rencor y posesividad*, agrupa 11 ítems y evalúa ira hacia los demás, resentimiento, facilidad a la hora de enfadarse, posesividad y celos. La tercera escala, *Expresividad emocional y comodidad con la intimidad*, agrupa 9 ítems y evalúa sociabilidad, facilidad para expresar emociones y confianza en los demás a la hora de expresar y solucionar los problemas interpersonales. Por último, la escala *Autosuficiencia emocional e incomodidad con la intimidad*, agrupa 7 ítems y valora la priorización de la autonomía frente al establecimiento de lazos afectivos, la evitación del compromiso emocional y la sobrevaloración de la independencia personal. El primer, segundo y cuarto factor evalúan aspectos teóricamente relacionados con la inseguridad afectiva, sin embargo, el tercer factor se relaciona con la seguridad. Estas 4 escalas representan dimensiones donde los sujetos se sitúan en un continuo. En relación con los índices de consistencia interna, evaluamos mediante el coeficiente α de Cronbach, la escala de “Baja autoestima, necesidad de aprobación y miedo al rechazo”, obteniendo un índice de 0,86; la escala “Resolución hostil de conflictos, rencor y posesividad”, de 0,80; la escala “Expresión de sentimientos y comodidad con las relaciones”, de 0,77; y la escala “Autosuficiencia emocional e incomodidad con la intimidad”, de 0,68. En cuanto a la validez de constructo del instrumento: la varianza total explicada fue del 40% (Melero y Cantero, 2008).

Variable: relación de pareja

- Cuestionario de Experiencia en las Relaciones de Pareja (CRP) de Brennan, Clark y Shaver (1998), adaptado al español por Alonso-Arbiol, Balluerka y Shaver (2007). El CRP evalúa dos dimensiones del apego en el contexto de las relaciones de pareja: evitación de la intimidad y ansiedad hacia el abandono. Permite, además, evaluar el estilo de apego del respondiente en el contexto de las relaciones de pareja: seguro, preocupado, temeroso y desvalorizador. Cada escala consta de 18 ítems, que son evaluados en una escala de 7 puntos (1: totalmente en desacuerdo; 7: totalmente de acuerdo con el ítem). En relación con los índices de consistencia interna, evaluados con el coeficiente α de Cronbach, hallamos un índice de 0,88. La evidencia de validez del constructo está basada en estudios que muestran que es un predictor significativo de constructos teóricamente relevantes, como la satisfacción marital (Brennan et al., 1998) y la presencia de problemas personales (Wei, Vogel, Ku & Zakalik, 2005). Presenta mejor validez de constructo de algunas variables que el Cuestionario de Apego adulto sobre relaciones (RQ) de Bartholomew y Horowitz (1991).

Variable: satisfacción en la pareja

- *Escala de Satisfacción* (R.A.S., Relationship Assessment Scale, Hendrick, 1988) que evalúa la satisfacción global con la relación de pareja. Es un instrumento unifactorial de 7 ítems, de los cuales cinco se consideran positivos, y dos negativos, con una escala de respuesta nominal, donde A implica totalmente en desacuerdo con el ítem, y E totalmente de acuerdo. Estas opciones de respuesta se cuantifican con las puntuaciones de 1 a 5; teniendo un recorrido potencial de 7 a 35. A mayor puntuación, mayor satisfacción con la relación. Las preguntas están relacionadas con el nivel de satisfacción y de necesidades y expectativas cubiertas, calidad de la relación, amor hacia la pareja, problemas existentes y arrepentimiento por haber comenzado la relación. La escala permite hallar una puntuación global indicativa del nivel de satisfacción general con la relación. Su puntuación se puede considerar como un total, donde se suman los ítems positivos y se restan los negativos. También puede ser tomada como el promedio de esta puntuación. En relación con los índices de consistencia interna, evaluados con el coeficiente α de Cronbach, obtuvimos un índice de 0,87. En cuanto a la validez, presenta una correlación muy alta con la Escala de Ajuste Diádico (DAS) y sus subescalas, variando de 0,51 a 0,82. Y la validación al español de esta escala fue realizada en 2008, en México.

Variables sociodemográficas

Por último, se preguntaron variables como la edad, la localización geográfica, el número de parejas experimentado, y la duración de la relación presente, para observar la distribución sociodemográfica de la muestra.

Procedimiento

Se tuvo acceso a la muestra mediante conocidos y amigos, y sus respectivas redes de contactos. Los participantes de esta investigación fueron invitados a colaborar, de manera voluntaria y anónima, en un estudio sobre apego y relaciones de pareja, mediante la compleción de cuestionarios vía *online*. Las encuestas en línea se realizaron a través de la plataforma web de *e-encuesta.com*. Y la recogida de datos tuvo lugar desde finales de diciembre de 2015, hasta febrero de 2016.

Análisis

El análisis estadístico fue realizado mediante el análisis de varianza (ANOVA) para contrastar las hipótesis nulas de que las medias de ansiedad hacia el abandono y evitación de la intimidad con la pareja, así como las medias de nivel de satisfacción en la relación, coinciden en los diferentes

tipos de apego adulto. Se realizaron tres análisis de varianza (apego adulto- satisfacción con la pareja; apego adulto- nivel de ansiedad con la pareja; y apego adulto- nivel de evitación con la pareja).

RESULTADOS

Para analizar los resultados se realizó primero un análisis descriptivo, después se clasificaron los tipos de apego, y, finalmente, se procedió al contraste de hipótesis:

Para las variables satisfacción y evitación, la prueba de normalidad de Kolgomorov- Smirnov (K-S) fue significativa ($p= 0,029$; $p= 0,041$ respectivamente). Por lo que no podemos asumir el supuesto de normalidad. Sin embargo, se pudo asumir el supuesto de normalidad de las variables en función de los criterios de Curran, West y Finch (1996), obteniendo un índice de asimetría de Fisher en satisfacción y evitación de $-1,022$ y $0,947$, respectivamente, y una curtosis de $0,761$ y $1,49$, cada una.

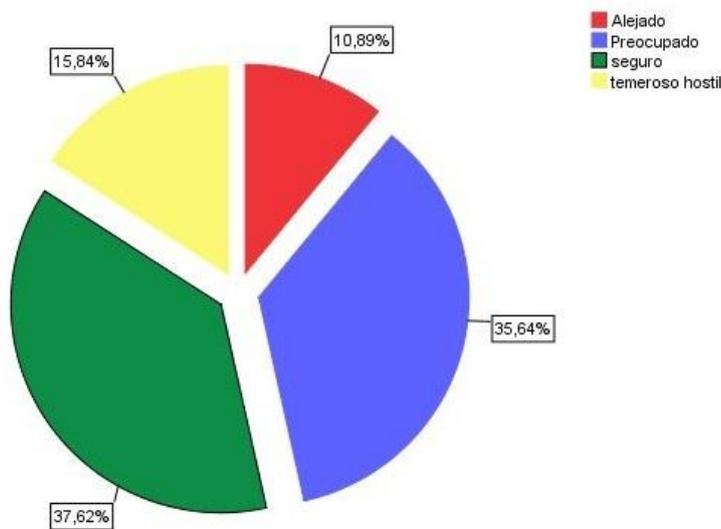
Para la variable ansiedad, la prueba de normalidad de Kolgomorov- Smirnov (K-S) fue no significativa ($p> 0,05$). Por lo que asumimos el supuesto de normalidad de la variable satisfacción.

Como se observa en la Tabla 1, la media de satisfacción de la muestra es alta ($M= 4,24$; $DT= 0,67$), ya que esta variable puede oscilar entre 1 y 5; la media de ansiedad experimentada en la relación de pareja es moderada ($M=3,62 >3,5$; $DT= 0,98$); y, sin embargo, la media de evitación experimentada es baja ($M=2,44 < 3,5$; $DT= 0,83$), ya que ambas variables pueden oscilar entre 1 y 7.

Tabla 1: Análisis descriptivos variables.

	Satisfacción	Ansiedad	Evitación
Media	4,24	3,62	2,44
Mediana	4,43	3,5	2,28
Moda	4,86	3,11	2,22
Desviación típica	0,67	0,98	0,83
Mínimo	2	1,94	1
Máximo	5	5,78	5,72

Para clasificar la muestra según los diferentes tipos de apego, se procedió, primero, a un Análisis Cluster (o Análisis de Conglomerados), siguiendo las indicaciones de Melero y Cantero (2008), y, luego, mediante Excel, se terminó de categorizarlos. Así, surgieron cuatro tipos de apego: alejado (formado por 11 sujetos); preocupado (formado por 36 sujetos); seguro (formado por 38 sujetos); y temeroso- hostil (formado por 16 sujetos), como se observa en la Gráfica 1.



Gráfica 1. Distribución de la muestra en función de los tipos de apego.

Tal y como se observa en la Tabla 2, en la escala 1: *baja autoestima, necesidad de aprobación y miedo al rechazo*, obtienen la mayor puntuación aquellas personas con apego temeroso- hostil; y la menor, aquellas con apego seguro. En la escala 2: *resolución hostil de conflictos, rencor y posesividad*, obtienen la mayor puntuación las personas con apego temeroso- hostil; y la menor, las que tienen apego seguro. En la escala 3: *expresión de sentimientos y comodidad con las relaciones*, obtienen la mayor puntuación los sujetos con apego preocupado; y la menor, los sujetos con apego alejado. En la escala 4: *autosuficiencia emocional e incomodidad con la intimidad*, obtienen la mayor puntuación las personas con apego alejado; y la menor, las personas con apego preocupado.

Tabla 2: *Diferencia de centros en las escalas según el tipo de apego.*

	Alejado	Preocupado	Seguro	Temeroso- hostil
Baja autoestima, necesidad de aprobación y miedo al rechazo	40,64	40,36	31,53	56,31
Resolución hostil de conflictos, rencor y posesividad	29	34,64	24,47	41,06
Expresión de sentimientos y comodidad con las relaciones	33,27	45,81	43,05	39,69
Autosuficiencia emocional e incomodidad con la intimidad	24,73	14,19	15,24	18

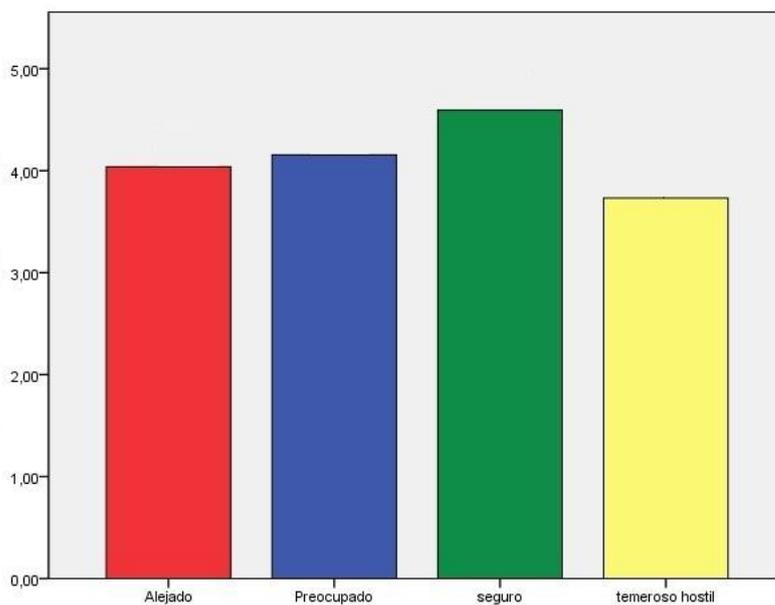
Apego y satisfacción en la relación de pareja

Para contrastar la primera hipótesis, que planteaba una relación entre el nivel de satisfacción percibido en la relación de pareja, y el tipo de apego adulto, llevamos a cabo un análisis de la varianza (ANOVA) entre el factor tipo de apego adulto y la satisfacción percibida en la relación amorosa. Mediante el Estadístico de Levene, rechazamos la hipótesis de igualdad de varianzas ($p < 0,01$). Por tanto, no podemos asumir el supuesto de homocedasticidad. A partir del estadístico F hemos encontrado diferencias estadísticamente significativas en el grado de satisfacción entre los distintos tipos de apego, ($F(3, 97) = 8,67$; $p < 0,001$). Y, mediante el test HSD de Tukey, encontramos que las diferencias estadísticamente significativas se encuentran entre el apego seguro y el apego alejado ($p < 0,05$); entre el apego seguro y el apego preocupado ($p < 0,05$); y entre el apego seguro y el apego temeroso- hostil ($p < 0,001$). Es decir, el apego seguro es el único

que presenta diferencias estadísticamente significativas, y, además de ser el único, se diferencia de manera estadísticamente significativa de los otros tres tipos de apego. Siendo el apego seguro el que mayor grado medio de satisfacción presenta; y el apego temeroso- hostil, el que menor (Tabla 3 y Gráfica 2). Además, calculamos el tamaño del efecto, mediante la *d* de Cohen, hallando diferencias grandes entre el apego seguro y los otros tres tipos de apego: alejado; preocupado y temeroso- hostil ($d= 0,87$; $d= 0,82$; $d= 1,45$ respectivamente).

Tabla 3. Diferencias en el grado de satisfacción según los tipos de apego.

	Alejado		Preocupado		Seguro		Temeroso- hostil	
	<i>M</i>	<i>DT</i>	<i>M</i>	<i>DT</i>	<i>M</i>	<i>DT</i>	<i>M</i>	<i>DT</i>
Satisfacción	4,04	0,82	4,16	0,67	4,59	0,35	3,73	0,76

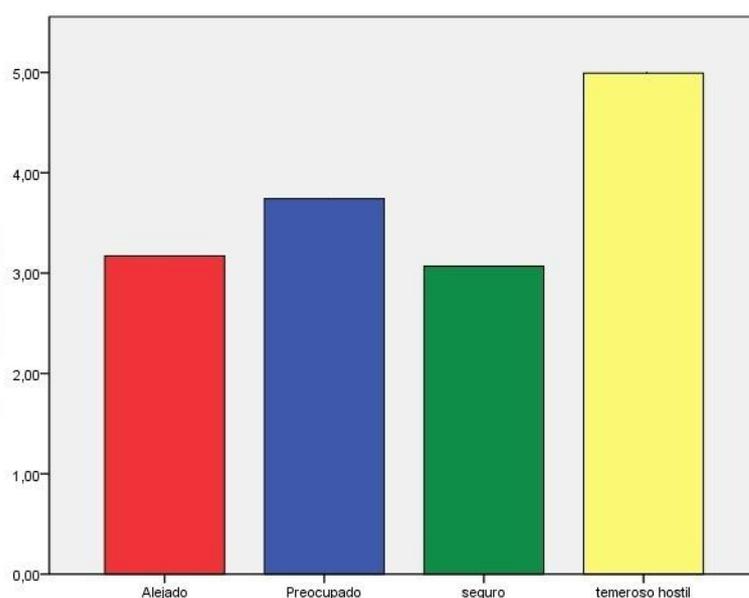


Gráfica 2. Distribución del grado de satisfacción en función del tipo de apego.

Apego y experiencia en las relaciones de pareja

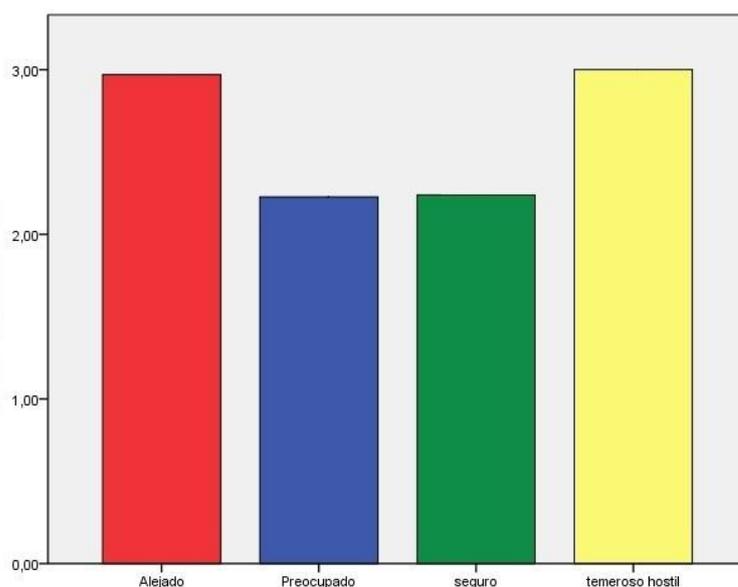
La segunda hipótesis planteaba una asociación entre la experiencia en la relación de pareja, entendida como el nivel de evitación de la intimidad y la ansiedad hacia el abandono, y el tipo de apego adulto. Para ello, realizamos dos análisis de la varianza (ANOVA), uno entre el factor tipo de apego adulto y el grado de evitación; y otro, entre el factor tipo de apego y el grado de ansiedad.

Comenzamos con el análisis de contraste entre el apego y la ansiedad: mediante el estadístico de Levene, aceptamos la hipótesis de igualdad de varianzas ($p= 0,16$), asumiendo el supuesto de homocedasticidad. A partir del estadístico F, hemos encontrado diferencias en el grado de ansiedad hacia el abandono, entre los distintos tipos de apego ($F(3, 97) = 28,39; p < 0,001$). Mediante el test HSD de Tukey, encontramos que las diferencias estadísticamente significativas se observan entre el apego temeroso- hostil y los otros tres tipos de apego: temeroso hostil- alejado ($p < 0,001$); temeroso hostil- preocupado ($p < 0,001$); y entre el apego temeroso- hostil y el apego seguro ($p < 0,001$). Además, también se encuentran diferencias significativas entre el apego preocupado y el apego seguro ($p < 0,01$). Siendo, así, el apego temeroso- hostil el único apego que se diferencia de todos los demás apegos de forma estadísticamente significativa. Como puede observarse en la Gráfica 3, el apego temeroso- hostil es el que presenta mayor ansiedad, mientras que el apego seguro es el que menor nivel de ansiedad muestra. También, calculamos el tamaño del efecto, mediante la d de Cohen, hallando diferencias grandes entre el apego temeroso hostil y los otros tres tipos de apego: alejado; preocupado y seguro ($d= 2,32; d= 1,81; d= 3,19$ respectivamente), así como entre el apego preocupado y el seguro ($d= 0,93$).



Gráfica 3. Distribución del grado de ansiedad hacia el abandono en función del tipo de apego.

Continuamos con la tercera hipótesis, que planteaba una asociación del apego con la evitación: mediante el estadístico de Levene, rechazamos la hipótesis de igualdad de varianzas ($p < 0,01$), sin poder asumir el supuesto de homocedasticidad. Mediante el estadístico F, hemos hallado diferencias en el grado de evitación de la intimidad, entre los distintos tipos de apego, ($F(3,97) = 6,36; p < 0,05$). A partir del test HSD de Tukey, observamos que las diferencias estadísticamente significativas se encuentran, por un lado, entre el apego alejado y el apego preocupado ($p < 0,05$); así como con el apego seguro ($p < 0,05$). Y, por otro lado, entre el apego temeroso- hostil y el preocupado ($p < 0,01$); así como con el apego seguro ($p < 0,01$). Como puede observarse en la Gráfica 4, las medias son muy similares entre los apegos alejado y temeroso- hostil, por un lado, y, por otro, entre los apegos preocupado y seguro. Siendo el apego temeroso- hostil el que mayor media de evitación presenta; y el apego preocupado, el que menor (Gráfica 4 y Tabla 4). Y, mediante la d de Cohen, calculamos el tamaño del efecto, hallando diferencias grandes entre, por un lado, el apego alejado y el preocupado ($d=1,01$), así como con el apego seguro ($d=0,99$), y, por otro, entre el apego temeroso- hostil y el preocupado ($d=0,81$), así como con el apego seguro ($d=0,8$).



Gráfica 4. Distribución del grado de evitación en función del tipo de apego.

Tabla 4: Diferencias en el grado de ansiedad hacia el abandono y evitación de la intimidad según los tipos de apego.

	Alejado		Preocupado		Seguro		Temeroso- hostil	
	<i>M</i>	<i>DT</i>	<i>M</i>	<i>DT</i>	<i>M</i>	<i>DT</i>	<i>M</i>	<i>DT</i>
Ansiedad	3,17	0,95	3,74	0,79	3,07	0,63	4,99	0,57
Evitación	2,97	0,81	2,23	0,64	2,24	0,65	3	1,18

DISCUSIÓN

En función de los resultados obtenidos con respecto a la primera hipótesis: *encontrar que las personas con apego adulto seguro presenten mayor nivel de satisfacción en la pareja que aquellas con apego preocupado, alejado o temeroso- hostil*, observamos que se cumple. Es llamativo el nivel alto de satisfacción que presentan, aunque en menor medida, los demás apegos. A diferencia de algunos estudios, como los realizados por Tianyuan y Darius (2012) y Martínez et al. (2014), no existe asociación entre el apego evitador o alejado y un nivel de satisfacción bajo en la relación de pareja. Tampoco la media de los apegos preocupado y temeroso- hostil son bajas, a diferencia de estudios como el de Towler y Stuhlmacher (2013); Creasey y Hesson- McInnis; y Tran y Simpson (citados en Tianyuan & Darius, 2012) o Barón, Zapiain y Apodaca (2002), aunque sí se encuentran las puntuaciones más bajas de la muestra, en satisfacción, en el apego temeroso. Es decir, aunque el apego seguro sí presente las puntuaciones y media más altas, cumpliendo la hipótesis de este estudio, no encontramos asociación entre un bajo nivel de satisfacción y los apegos inseguros, como Mattingly y Clark (2012), sino que podemos observar cómo todos los tipos de apego obtienen puntuaciones altas. Es sorprendente observar que incluso las personas con apego evitador presentan un alto nivel de satisfacción, obteniendo una media de 4,04, cuando la puntuación máxima es 5.

Con respecto a la segunda hipótesis: *encontrar que las personas con apego adulto seguro presenten diferente nivel de ansiedad hacia el abandono en las relaciones de pareja que aquellas con apego preocupado, alejado o temeroso- hostil*, en función de los resultados obtenidos, observamos que sólo se cumple con el apego preocupado y temeroso- hostil. Estos resultados no concuerdan con trabajos como los de Tianyuan y Darius (2012) o Shaver y Mikulincer (citado en

Gómez- Zapiain, Ortiz & Gómez- Lope, 2011), quienes sí encontraron diferencias entre el apego seguro y los otros tres tipos de apego. La ausencia de diferencia estadísticamente significativa entre el nivel de ansiedad hacia el abandono del apego seguro con respecto al apego alejado ($p > 0,05$), puede explicarse sabiendo que aquellas personas con apego alejado presentan puntuaciones muy bajas en ansiedad, pues se caracterizan por una imagen negativa del entorno, y una alta independencia y autoconfianza (Tan, Overall & Taylor, 2012). También, cabe señalar que el apego alejado únicamente presenta diferencia estadísticamente significativa con el apego temeroso- hostil. Por otra parte, resulta interesante destacar cómo el apego temeroso- hostil, el cual alterna entre la evitación de la intimidad y la ansiedad hacia el abandono, obtiene puntuaciones significativamente elevadas sobre un apego caracterizado únicamente por la ansiedad hacia el abandono, como es el apego preocupado. Que éste obtenga sólo una media de ansiedad de 3,74, en una escala del 1 al 7, sorprende al no encajar con las descripciones teóricas sobre los tipos de apego (Bartholomew, citado en Strauss, Mattingly & Clark, 2012, Morry & Kito, 2012, y Tianyuan & Darius, 2012), las cuales sostienen que el apego preocupado puntúa muy alto en ansiedad.

En relación con la tercera hipótesis: *encontrar que las personas con apego adulto seguro presenten diferente nivel de evitación de la intimidad en las relaciones de pareja que aquellas con apego preocupado, alejado o temeroso- hostil*, en función de los resultados obtenidos, observamos que no se cumple, pues no existen diferencias estadísticamente significativas entre el apego seguro y el apego preocupado, presentando ambos, además, las mismas puntuaciones mínimas. Sin embargo, es el apego preocupado el que menor media de evitación de la intimidad presenta. Podemos explicar este resultado sabiendo que aquellas personas con apego preocupado presentan puntuaciones muy bajas en evitación de la intimidad, ya que mantienen una posición hipervigilante en las relaciones con los demás, por temor a cualquier amenaza, llegando a evitar la intimidad menos, aún, que las personas con apego seguro, pues éstas, al sentirse cómodas, seguras con la intimidad, no tienen que adoptar estas conductas de control (Bartholomew, citado en Strauss, Mattingly & Clark, 2012, Morry & Kito, 2012, y Tianyuan & Darius, 2012). Así mismo, son llamativas las medias de los apegos evitadores, tanto el alejado como el temeroso- hostil presentan medias en torno a 3, en una escala de 1 a 7, es decir, no son tan altas como cabría esperar, y tampoco el apego alejado es el que presenta las mayores puntuaciones, sino el temeroso- hostil. Es decir, a diferencia de estudios como los de Tianyuan y Darius (2012), la asociación hallada entre el apego alejado y un alto nivel de evitación es moderadamente baja.

Por tanto, se deduce la importancia del apego para la calidad de la relación de pareja, en cuanto a satisfacción, seguridad, y proximidad. Sin embargo, según los resultados de este trabajo, no se

trata de vincular los apegos inseguros a bajos niveles de estas tres variables, sino de que las personas con apego seguro presentan mayores niveles de calidad de la relación que aquellas con apego inseguro. Esto implica que las personas con apego adulto inseguro pueden gozar, también, de las relaciones románticas. Es decir, sin tener tan presentes sus “heridas de apego”; sus inseguridades. Por tanto, si el apego es la base del afecto, y las relaciones amorosas son el escenario en el que se proyectan los conflictos emocionales, observar que el apego inseguro llega a unos resultados de alta calidad en las relaciones de pareja, nos lleva a pensar que han de existir variables mediadoras. Vínculos sanos desarrollados con confianza, seguridad, cariño, e intimidad, como quizás amistades, figuras significativas, o las mismas relaciones de pareja, sean las que permitan a los apegos inseguros superar sus déficits.

Lo que nos lleva a plantearnos la posible relación entre el vínculo romántico y la “reparación”, de patrones de apego inseguros. Así como, ¿puede esto depender del tipo de apego que presente la pareja? Para futuros estudios, sería interesante estudiar el apego en las dos partes de la relación. O, quizás, otra hipótesis explicativa sea que las personas posean poca consciencia de su mundo emocional, y no sean conscientes de sus conflictos internos, lo que distorsionaría sus respuestas, tanto en los cuestionarios, como en el día a día, al no conectar de forma verdadera con ellos mismos. Como proponen Brennar y Shaver; Feeney y Noller; Pistole; Hendrick et al.; Hazan y Shaver, (citados en López, 2013) al describir a las personas con apego alejado como individuos con dificultad para aceptar los defectos del compañero, y como minimizantes de la importancia de las relaciones afectivas. Así como Brennar y Shaver; y Kobak y Sceery (citados en López, 2013) describen a las personas con apego temeroso- hostil como individuos con dificultades para identificar sus propias emociones y sentimientos.

Por otra parte, el cuestionario de apego adulto de Melero y Cantero (2008) ha presentado ciertos inconvenientes. Las puntuaciones obtenidas mediante el cuestionario no encajaron para clasificarlas, siguiendo las indicaciones de las autoras, según los distintos tipos de apego. De hecho, en su propio trabajo, no coinciden las indicaciones con la clasificación que finalmente realizan. Por ejemplo, en la escala 1: *Baja autoestima, necesidad de aprobación y miedo al rechazo*, los apegos preocupado y alejado presentan, casi, la misma puntuación, cuando, en teoría, según las indicaciones de las autoras, el preocupado debería presentar puntuación muy alta, y el alejado, baja o moderada. Además, al no presentar un modo de corregir el cuestionario, se tuvo que replicar el análisis de conglomerados. Es decir, la clasificación del apego que estas autoras plantean consta de indicaciones pobres e incongruentes.

Estas incoherencias me condujeron a un segundo inconveniente: clasificar a los sujetos por

deducción y obligación. Es decir, para que no quedasen fuera del estudio, no porque realmente se ajustasen a los distintos patrones de apego. Falacia en la que caen, también, las autoras citadas anteriormente. Por ejemplo, los sujetos con apego temeroso- hostil han de presentar en la escala 4 (*Autosuficiencia emocional e incomodidad con la intimidad*), puntuación alta o muy alta, según la teoría presentada por éstas, sin embargo, en la tabla de tipologías de apego adulto en función del análisis de cuatro conglomerados, de Melero y Cantero (2008), por conveniencia, lo marcan como moderado. Me parece manipular la muestra para obtener el resultado esperado, o, al menos, dentro de los parámetros deseados, lo que resta veracidad a las conclusiones.

Como observación, aproveché que el cuestionario de Experiencia en las Relaciones de Pareja (CRP) de Brennan, Clark y Shaver (1998) permitía, también, clasificar los distintos tipos de apego. Así, observé que los resultados eran discordantes con el cuestionario de Apego Adulto de Melero y Cantero (2008) en, casi, el 60% de la muestra. Sería interesante para futuras investigaciones comparar la clasificación resultante del cuestionario de Melero y Cantero (2008) con otros cuestionarios de apego adulto.

Otra limitación de este estudio es la realización *online* de los cuestionarios por parte de la muestra, en vez de entrevistas personales. Pues se toma menor implicación y dedicación a la hora de responder, de hecho, muchos cuestionarios no sirvieron porque quedaron a la mitad. Por lo que, no sólo se pierde muestra, sino que, en muchos casos, las respuestas no son fruto de la reflexión, sino de la motivación por acabar rápidamente.

Otra limitación es la pérdida de varones, pues en un comienzo el estudio se iba a componer de hombres y mujeres, sin embargo, éstos componían un porcentaje tan pequeño de la muestra, que se consideró más adecuado eliminarlos. Por tanto, sería interesante para futuras investigaciones trabajar con muestra masculina, y observar qué diferencias existen entre hombres y mujeres.

También, se podría haber estudiado la variable homosexualidad, como sustitutiva de la variable sexo perdida, pero como esta pérdida fue descubierta una vez ya habían sido recogidos los resultados, no fue posible incluirla. Así, recoger esta variable en futuros estudios resultaría también atractivo.

Pese a estas limitaciones, cabe destacar la importancia de esta investigación pionera en España, al estudiar la relación entre el apego y las relaciones románticas en población joven española, temática únicamente explorada, en este país, con población adulta (Barón, Zapiain & Apodaca, 2002; Martínez et al., 2014; Gómez- Zapiain, Ortiz & Gómez- Lope, 2011; Carreras & Brizzio., 2008). Animamos a demás investigadores españoles a llevar a cabo más estudios sobre esta

temática, pues incluso con población adulta son escasos, y quedan aún muchas cuestiones que explorar en cuanto al protagonismo del apego en las relaciones, tanto de pareja, como sociales.

REFERENCIAS

- Alonso-Arbiol, I, Balluerka, N. & Shaver P. R. (2007). A Spanish version of the Experiences in Close Relationships (ECR) adult attachment questionnaire. *Personal Relationships* 14, 45–63.
- Asili, P. N. & Pinzón, B. K. (2003). Relación entre estilos parentales, estilos de apego y bienestar psicológico. *Psicología y Salud*, 13 (2), 215- 225.
- Bartholomew, K. & Horowitz, L.M. (1991). Attachment Styles Among Young Adults: A Test of a Four-Category Model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61 (2), 226- 244.
- Barón, M. O., Zapiain, J. G. & Apodaca, P. (2002). Apego y satisfacción afectivo-sexual en la pareja. *Psicothema*, 14 (2), 469-475.
- Brennan, K.A., Clark, C.L. & Shaver, P.R. (1998). Self- report measurement of adult romantic attachment: An integrative overview. In J.A. Simpson and W.S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships*, 46- 76. New York: Guilford Press.
- Caron, A., Lafontaine, M-F., Bureau, J-F., Levesque, C. & Johnson, S.M. (2012). Comparisons of Close Relationships: An Evaluation of Relationship Quality and Patterns of Attachment to Parents, Friends, and Romantic Partners in Young Adults. *Revue canadienne des sciences du comportement*, 44 (4), 245- 256.
- Carreras, M. & Brizzio, A. (2008). Los estilos de apego en los vínculos románticos y no románticos. Estudio comparativo con adolescentes argentinos y españoles. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica*, 25 (1), 107-124.
- Curran, P. J., West, S. G., & Finch, G. F. (1996). The robustness of test statistics to nonnormality and specification error in confirmatory factor analysis. *Psychological Methods*, 1, 16 –29.

- Feeney, B.C. (1994). Attachment style, communication patterns and satisfaction across the life cycle of marriage. *Personal Relationships*, 1, 333- 348.
- Gómez- Zapiain, J., Ortiz, M.J. & Gómez- Lope, J. (2011). Experiencia sexual, estilos de apego y tipos de cuidados en las relaciones de pareja. *Anales de Psicología*, 27 (2), 447-456.
- Hendrick, S. (1988). A generic measurement of relationship satisfaction. *Journal of Marriage and the Family*, 50, 93-98.
- Karlen, L.R. (2006). The interface between attachment and intersubjectivity: Perspective from the longitudinal study of disorganized attachment. *Psychoanalytic*, 26 (4), 595- 616.
- Lecannelier, F., Ascanio, L., Flores, F. & Hoffman, M. (2011). Apego y psicopatología: una revisión actualizada sobre los modelos etiológicos parentales del apego desorganizado. *Terapia psicológica*, 29 (1), 107-116.
- López, F. (2003). Apego y relaciones amorosas. *Información Psicológica*, 82, 36-48.
- López, F. (2009). *Amores y desamores. Procesos de vinculación y desvinculación sexuales y afectivos*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- López, A.M. (2013). Trabajo de fin de máster *Las relaciones de apego y su influencia en la satisfacción sexual de enfermos/as alcoholicos/as*. Almería: Universidad de Almería. Facultad de Psicología.
- Main, M. & Hesse, E. (1990). Parents' unresolved traumatic experiences are related to infant disorganized attachment status: Is frightened and/or frightening parental behavior the linking mechanism? En M. T. Greenberg, D. Cicchetti & E. M. Cummings (Eds.), *Attachment in the preschool years: Theory, research and intervention* (pp. 161-184). Chicago: University of Chicago Press.
- Main, M. & Solomon, J. (1990). Procedures for identifying infants as disorganized/disoriented during the Ainsworth Strange Situation. En M. T. Greenberg, D. Cicchetti & E. M. Cummings (Eds.), *Attachment in the preschool years* (pp. 121-160). Chicago: University of Chicago Press.
- Martínez, J.L., Fuertes, A., Orgaz, B., Vicario, I. & González, E. (2014). Vínculos

- afectivos en la infancia y calidad en las relaciones de pareja de jóvenes adultos: el efecto mediador del apego actual. *Anales de Psicología*, 30 (1), 211- 220.
- Mattingly, B.A. & Clark, E.M. (2012). Weakening relationships we try to preserve: Motivated sacrifice, attachment, and relationship quality. *Journal of Applied Social Psychology*, 42 (2), 373- 386.
 - Melero, R. & Cantero, M.J. (2008). Los estilos afectivos en la población española: un cuestionario de evaluación del apego adulto. *Clínica y Salud*, 19 (1), 83- 100.
 - Monteoliva, A. & García- Martínez, J.M.A. (2005). Adult attachment style and its effect on the quality of romantic relationships in spanish students. *The Journal of Social Psychology*, 145 (6), 745- 747.
 - Oliva, A. (2004). Estado actual de la teoría del apego. *Revista de Psiquiatría y Psicología del Niño y del Adolescente*, 4 (1), 65- 81.
 - Pietromonaco, P. & Feldman Barrett, L. (2000). The internal working models concept: What do we really know about the self in relation to others? *Review of General Psychology*, 4 (2), 155-175.
 - Rozenel, V. (2006). Los Modelos Operativos Internos dentro de la Teoría del Apego. *Revista Aperturas Psicoanalíticas: Hacia Modelos Integradores*, 38(3), 493-507.
 - Rubinstein, G., Tziner, A. & Bilig, M. (2012). Apego, calidad de la relación y sucesos vitales estresantes: Una meta- perspectiva teórica y algunos resultados preliminares. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 28 (3), 151-156.
 - Strauss, C., Morry, M.M. & Kito, M. (2012). Attachment styles and relationships quality: Actual, perceived, and ideal partner matching. *Personal Relationships*, 19, 14- 36.
 - Tan, R., Overall, N.C. & Taylor, J.K. (2012). Let's talk about us: Attachment, relationship- focused disclosure, and relationship quality. *Personal Relationships*, 19, 521- 534.
 - Tianyuan, L. & Darius, C. (2012). How anxious and avoidant attachment affect romantic relationship quality differently: A meta- analytic review. *European Journal of Social Psychology*, 42, 406- 419.

- Towler, A.J. & Stuhlmacher, A.F. (2013). Attachment styles, relationship satisfaction, and well-being in working women. *The Journal of Social Psychology*, 153 (3), 279- 298.
- Wei, M., Vogel, D.L., Ku, T.-Y. & Zakalik, R. (2005). Adult attachment, affect regulation, negative mood, and interpersonal problems: the mediating roles of emotional reactivity and emotional cutoff. *Journal of Counseling Psychology*, 52, 14-24.
- Yildiz, I. (2008). Teorías sobre afectos y síntomas: Perspectivas de psicología evolutiva y multidisciplinaria. *Psicoanálisis XX*, 1, 37- 50.