

TFM AMAIA OLÓRIZ IRIARTE

por Amaia Oloriz Iriarte

ARCHIVO	89163_AMAIA_OLORIZ_IRIARTE_TFM_AMAIA_OLORIZ_IRIARTE_1651689_669779646.PDF (358.09K)		
HORA DE LA ENTREGA	11-MAY.-2020 11:46A. M. (UTC+0200)	NÚMERO DE PALABRAS	10044
IDENTIFICADOR DE LA ENTREGA	1320860837	SUMA DE CARACTERES	52746

Amaia
Olóriz
Iriarte



Facultad de Ciencias Humanas y Sociales

INFLUENCIA DEL APEGO ADULTO Y LA DIFERENCIACIÓN DEL SELF EN EL AJUSTE MARITAL

Autora: Amaia Olóriz Iriarte
Directora Profesional: Roncesvalles Ibarra Larión
Directora Metodológica: María Cortés

INFLUENCIA DEL APEGO ADULTO Y LA DIFERENCIACIÓN DEL SELF EN EL AJUSTE MARITAL



MADRID | mayo 2020

Resumen:

El ajuste diádico es un proceso que se define por las diferencias, tensiones personales e intrapersonales, satisfacción, cohesión y consenso en una pareja. Por su parte, el apego adulto es descrito como la inherente tendencia de las personas a generar vínculos afectivos sólidos con determinadas personas a lo largo de la vida, estando directamente relacionado con los vínculos creados con los cuidadores principales durante la infancia y por último la diferenciación del self es la habilidad de experimentar tanto la intimidad como la independencia de los demás. Este estudio tenía como objetivo analizar la repercusión que tienen la diferenciación del self y el apego adulto sobre el ajuste marital, además de comprobar también la influencia del tiempo de matrimonio sobre este concepto. En el estudio participaron 153 personas con edades comprendidas entre los 24 y los 74 años. Respondieron un cuestionario que incluía tres instrumentos: Diadic Adjustment Scale (DAS-13), CaMir-R para medir el tipo de apego adulto y el Differentiation of Self Inventory (DSI-R). Los resultados muestran relaciones significativas entre la puntuación total del DSI-R y la puntuación total de la escala DAS-13, y, a su vez se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre el DAS-13 y el tiempo de matrimonio. Se discuten por último la relevancia clínica además de sugerirse futuras líneas de investigación.

Palabras clave: *Ajuste diádico, Diferenciación del self, Apego adulto, tiempo de matrimonio.*

Abstract:

Dyadic Adjustment is a process that is defined by personal differences, personal and interpersonal tensions, satisfaction, cohesion and consensus in a couple. For its part, adult attachment is described as the inherent tendency of people to generate solid affective bonds with certain people throughout life, being directly related to the bonds created with the main caregivers during childhood. Finally the differentiation of self is known as the ability to experience both intimacy and independence from others. The objective of this study was to analyze the repercussion that the differentiation of self and the adult attachment have on the marital Adjustment, in addition to also checking the influence of the time of marriage on this concept. In the study 153 people aged between 24 and 74 participated. The following answered a questionnaire that included three instruments: Dyadic Adjustment Scale (DAS-13), CaMir.R, to measure the type of adult attachment and the Differentiation of Self Inventory (DSI-R). The results show significant relationships between the total score of the DSI-R and the total score of the DAS-13 scale, and, in turn, statistically significant differences were found between the DAS-13 and the time of marriage. Finally the clinical relevance is discussed in addition to suggesting future lines of Research.

Key words: *Dyadic Adjustment, Differentiation of self, adult attachment, years of marriage.*

INTRODUCCIÓN

La psicología es una ciencia con muy pocos años de trayectoria en comparación con otras disciplinas, por lo que es muy dinámica y se encuentra en constante cambio. Las investigaciones de diversos autores y sobre diferentes temáticas van añadiendo nuevos contenidos y completando los ya conocidos y de esta forma hacen cada vez más completa y empírica esta materia.

En el caso de esta investigación, el fin es profundizar sobre tres variables fundamentadas en teorías que llevan vigentes poco tiempo y de las que queda mucho por investigar. El hecho de trabajar sobre la interacción de estos tres conceptos (ajuste diádico, apego adulto y diferenciación del self) es debido a que considero de gran valor estudiar cómo algunos de los aspectos que se desarrollan en la infancia (como pueden ser el apego y la diferenciación del self) respecto a la familia de origen pueden repercutir en las relaciones sentimentales que se establecerán de adultos, para de esta manera poder conocer parte de los orígenes de nuestras formas de interactuar y vincular. Además, de esta forma podría seguirse una línea futura de investigación sobre cómo intervenir en las relaciones maritales teniendo en cuenta estas influencias.

Una vez justificada la elección del tema, se tratará de realizar un estudio sobre la influencia que ejercen el desarrollo del apego adulto y de la diferenciación del self sobre el ajuste marital. El objetivo principal es analizar cómo la familia de origen provoca un efecto significativo respecto a la forma de relacionarnos en la vida adulta, y en concreto en el establecimiento de las relaciones de pareja.

Spanier (1976) definió el concepto de ajuste diádico como “un proceso cuyo resultado se determina por el grado de: 1) Diferencias problemáticas en pareja; 2) Tensiones interpersonales y la ansiedad personal; 3) Satisfacción diádica; 4) Cohesión diádica, y 5) Consenso sobre asuntos de importancia para el funcionamiento diádico” (p.17).

Por otro lado, también sería importante describir el concepto de “satisfacción marital” con el que se trabajará a lo largo de todo el estudio, dado que es una dimensión importante dentro del ajuste marital, tratando de conocer los diferentes aspectos que puedan comprenderlo y relacionándolo con el apego adulto y la diferenciación del self para poder analizar la influencia que éstos ejercen sobre el mismo.

Es importante tener en cuenta que la satisfacción marital es un concepto subjetivo, ya que se compone tanto de la idea del sujeto de lo que significa como de lo que debería ser, contemplando el ideal y la realidad. Por lo tanto, las expectativas, circunstancias, etapa, etc. determinan en gran parte el grado de satisfacción (Meléndez, Aleixandre y Sáez, 1993).

Como afirman (Graham, Diebels y Barnow, 2011) hay términos como satisfacción, calidad, ajuste y felicidad de los que se ha hecho uso para referirse a la calidad general de una relación íntima, pero confirman que concretamente el primero de ellos, satisfacción, se va asociando más frecuentemente para referirse a una valoración subjetiva de un individuo en una relación afectiva de pareja.

A nivel de prevalencia, según el Instituto Nacional de estadística la nupcialidad en España está cambiando de tendencia. Los últimos datos recogidos (que hacen referencia a 2017) muestran un descenso de matrimonios de 1% en comparación con 2016. La tasa bruta de nupcialidad se situaría entonces en 3.68 matrimonios por cada 1.000 personas. También en 2017 se produjeron 120.341 casos de nulidad, separación y divorcio, siendo este último un 95.7 % del total y ascendiendo un 1% respecto a 2016. La media de las parejas casadas que terminan en divorcio es de 16.4 años, y la duración de matrimonios que se separan de 22.7 años de media. Es importante conocer la prevalencia tanto de matrimonios como de rupturas de pareja ya que los factores a estudiar a lo largo de todo el estudio influyen en ambos casos (tanto en la elección y vida en pareja como en terminar con ello).

Ya alrededor de 1990, se estableció una asociación entre un escaso ajuste diádico con una mayor predisposición a diferentes enfermedades como depresión, ansiedad y diversos problemas de salud en general. A su vez, en esta década ya se analizó el ajuste diádico como un posible predictor de funcionamiento y dinámica familiar. Estudios posteriores continúan relacionando la falta de armonía entre los integrantes de la díada con un mayor riesgo de depresión y se encuentran otros factores asociados como altos niveles de estrés y estilos de afrontamiento problemáticos. Otras investigaciones han hecho énfasis en posibles consecuencias físicas del desajuste diádico, señalando así su implicación en la salud física de la pareja incluido un desgaste del sistema inmunológico (Salmerón, Ballester, Giménez, Castro y Díaz, 2016).

En la misma línea y como sugiere Cuenca (2013), el ajuste diádico ha sido investigado por diversos autores, los cuáles han ido señalando los posibles factores que pueden estar relacionados con este fenómeno, como mayor riesgo de padecer depresión,

un mayor grado de estrés o problemas en los estilos de afrontamiento. También se hace hincapié en la evidencia del impacto en la salud física y sistema inmunológico. En relación con los síntomas que tienen una repercusión negativa en el ajuste marital, se han descrito algunos como la alexitimia o problemas en la expresión emocional. En el caso opuesto, existe una asociación positiva respecto al ajuste marital según la historia afectiva con los cuidadores en la infancia y con las representaciones de apego dadas en la vida adulta.

En el momento en el que dos personas deciden contraer matrimonio, se pasa a formar parte de un nuevo sistema, el marital. Este sistema es más complejo que una simple unión entre dos personas con sus características, sino que se crea una nueva unidad social cualitativamente diferente (Zicavo y Vera, 2015). El enfoque familiar sistémico entiende a la familia como un sistema que va cambiando a lo largo del tiempo y de las etapas por las que se pasa, marcando cambios en la relación de pareja, así como en la familia al completo. Este concepto se ve asociado de alguna forma con el ciclo evolutivo familiar, en el que los conyugues intercambian lazos de afecto, amor y unión en matrimonio entre otras cosas (García, 2016).

En la línea de lo mencionado anteriormente, se sabe que, desde el momento de elección de pareja comienza a establecerse un nuevo sistema familiar, el cual, a pesar de estar conectado con las familias de origen de sus miembros, es independiente. Desde su inicio se dan una serie de cambios y modificaciones, que han de ir equilibrándose a través de negociaciones y adaptaciones por parte de ambos miembros. En la conformación de cualquier pareja intervienen tres factores que interactúan entre sí: Los modelos deseados, los creados como algo propio (que les caracteriza como pareja diferente de los demás) y los modelos de la familia de origen. Es importante detenerse en estos últimos ya que, a lo largo de la relación, se desea que la pareja asuma las dinámicas familiares de uno mismo, que están influenciadas por las familias de origen, uno de los motivos por los que se tendrá en cuenta la diferenciación del self a lo largo de este trabajo. Cuando dos personas crean una nueva pareja, esta está compuesta por un conjunto de ambas familias propias que crea una red compleja, que influirá en el futuro de dicha relación (López, 2015).

A su vez, una vez explicado el proceso de formación de familia, es importante añadir que, el modelo de familia ha ido cambiando a lo largo del tiempo, y con esto las familias de origen y la infancia con un padre y con una madre como se presupone en la mayoría de las ocasiones. Los nuevos cambios acaecidos son tales como la reducción en

el número de hijos, las rupturas conyugales, la proliferación de familias reconstituidas, familias monoparentales, familias homoparentales, entre otras muchas, y es fundamental tener en cuenta las nuevas concepciones familiares para tener una visión más global de los tipos de familias existentes y cómo estas dinámicas pueden ejercer influencia sobre las variables que se tratarán a lo largo del estudio (Martínez y Riquelme, 2017).

En segundo lugar, es esencial poder comprender las variables que pueden estar correlacionando con la variable explicada anteriormente, y de esta forma, a lo largo del trabajo analizar si existe influencia del apego adulto y la diferenciación del self sobre el ajuste marital explicado anteriormente.

La teoría del Apego es una de las visiones que más interés ha suscitado desde que se planteó, y de las que más influencia han tenido dentro del mundo de la Psicología, siendo todavía profundamente investigada y utilizada para comprender el funcionamiento del ser humano. Basada en el trabajo de John Bowlby entre otros, la Teoría Del Apego ha despegado en la última década y se sigue trabajando sobre la misma con el fin de perfeccionarla y analizar las consecuencias que puedan derivar del apego en la vida adulta (Feeney y Noller, 2001).

Ya en 1994, se planteaba por primera vez lo que a día de hoy se conoce como teoría del Apego. John Bowlby (como se citó en Pitillas y Berástegui, 2018) comprobó a lo largo de su experiencia con jóvenes “problemáticos”, que la psicopatología que padecían parecía estar relacionada con un corte temprano en la relación con sus cuidadores primarios, motivo por el que comenzó a investigar sobre esta evidencia. Dicho autor consideró el apego como una necesidad básica más para el niño, dotando a este vínculo de una importancia que no se le había otorgado hasta el momento. Desde que nace, el niño busca una conexión que le aporte seguridad y protección, siendo una tendencia muy útil para la supervivencia. Ainsworth (como se citó en Pitillas y Berástegui, 2018) también realizó una aportación fundamental a esta teoría, señalando que los niños poseen una gran capacidad de adaptación al contexto relacional específico en el que les toca crecer y desarrollarse, afirmación sobre la que se basó para describir los diferentes tipos de apego.

Los efectos que tienen los vínculos de apego son más que el sentimiento de seguridad percibido por el bebé, repercuten también en el desarrollo cerebral y el funcionamiento psicológico y social. Respecto a este último, los autores señalan que otra de las consecuencias más destacables de un apego seguro es la tendencia a activar círculos virtuosos de seguridad, lo cual es esencial en la futura capacidad de regulación

emocional. “Las relaciones de apego tempranas dibujan los rasgos esenciales de ese mapa interno que nos permitirá navegar en el mundo de las relaciones” (Pitillas y Berástegui, 2018, p.58).

Los vínculos de apego entonces serían moldeados por diferentes mapas cognitivos que establecen las personas de lo que cada uno sostiene sobre sí mismo y sobre lo demás. Estas representaciones mentales son llamadas “modelos operativos internos” y son los que moldean las relaciones de apego que se construyen a partir de los patrones de interacción vividos con las figuras de apego en la niñez. Estos modelos nos permiten predecir lo que sucederá en las relaciones ya que son filtros mediante los cuales otorgamos un significado a las interacciones. Por esta razón, los modelos operativos internos ejercen una gran influencia en la forma que tenemos de desempeñarnos en el mundo de las relaciones, residiendo ahí su carácter operativo (Pitillas y Berástegui, 2018).

Los modelos operantes internos que un niño construye de su madre y de los modos en que ella se comunica y se comporta con él, y un modelo comparable de su padre, junto con los modelos complementarios de sí mismo en interacción con cada uno, son contruidos por el niño durante los primeros años de su vida y, según se postula, pronto se establecen como estructuras cognitivas influyentes. (Bowlby, 1995, p. 151)

Esta teoría que describe los orígenes y tipos de apego es entendida como la inherente tendencia de las personas a generar vínculos afectivos sólidos con determinadas personas a lo largo de la vida, estando directamente relacionado con los vínculos creados con los cuidadores principales durante la infancia. Se ha demostrado que el apego que se origina en la primera infancia tiene un gran peso en la manera de establecer vínculos con otros en la adultez, incidiendo en las relaciones significativas y en el bienestar y ajuste socioemocional (Álvarez, Hidalgo, Morán y Reyes, 2019).

Otros autores como Medina, Rivera y Aguasvivas (2016), afirman que, tanto en los últimos años como en la actualidad, la teoría del apego se considera como uno de los referentes más importantes para poder entender el proceso de regulación afectiva en las relaciones de pareja. Hace hincapié en el lazo que establece el niño hacia su cuidador, y qué consecuencias tiene esta relación en el establecimiento de su autoconcepto y percepción sobre el mundo. El apego, tendría de esta manera un fuerte impacto en la estructura de personalidad del niño. En función del tipo de relación entre el cuidador primario y el niño, el apego puede clasificarse en diferentes categorías, pero las más extendidas en esta teoría son tres: 1) apego seguro, determinado por cuidadores

cariñosos y preocupados por el hijo o hija, 2) apego inseguro evitativo, caracterizado por cuidadores fríos, baja capacidad para responder a necesidades y cierto rechazo, y 3) inseguro ansioso/ambivalente, el cual está determinado por un tono afectivo negativo y relación con la figura de apego poco comprensiva.

Se considera sin ninguna duda que, tanto en niños como en adultos, estos estilos muestran la percepción del individuo sobre la accesibilidad y capacidad de respuesta de la figura principal de apego entre otros aspectos importantes, por ejemplo, la capacidad de atraer la atención de la otra persona (Yárnoz-Yaben y Comino, 2011).

Existen múltiples líneas de investigación sobre el apego, pero a lo largo de este estudio profundizaremos en aquellas que se centran primordialmente en el apego adulto. Esta teoría fue iniciada alrededor de los años 80, liderada por psicólogos sociales y de la personalidad, que profundizaron sobre las ideas de Bowlby y Ainsworth, guiando la teoría en gran parte a las relaciones de pareja, señalando importantes semejanzas entre los estilos de apego infantiles, adolescentes y adultos. Es por ello por lo que a partir de esta nueva línea se han creado diferentes instrumentos y autoinformes para evaluar los patrones de apego en adultos (Yárnoz y Yaben, 2008).

Hazan y Shaver (como se citó en Guzmán y Contreras, 2012) fueron pioneras en el campo de analizar y estudiar sobre el apego en la edad adulta, asociando en gran medida esta aportación con las relaciones de pareja, sosteniendo que las conductas que se establecen de adultos con las personas con quien tenemos un vínculo afectivo potente, está determinado por las representaciones mentales originadas en la relación bebé-cuidador primario

El establecimiento de lazos y relaciones con otros se explica como un proceso semejante al del desarrollo del apego en la infancia. Las personas, al llegar a adultas tienden a generar distintas formas de relacionarse, delimitando así la manera en la que éstas perciben e interaccionan con personas cercanas. Particularmente, el apego cobra especial relevancia en las relaciones románticas. El estilo de apego adulto, el cual comienza a manifestarse en la adolescencia se vincula a aspectos como la estabilidad de la relación, la capacidad de resolución de problemas de la pareja y la satisfacción y calidad percibida de la relación (Medina, Rivera y Aguasvivas, 2016).

El apego adulto también se categoriza según el estilo que se desarrolla desde la infancia, y se asocia cada uno de estos tipos a la forma de vincular románticamente. Bartholomew (1990) realizó una clasificación en función de la interacción de dos

dimensiones: La valoración de los otros y la valoración de uno mismo pudiendo ser positiva o negativa en ambos casos, formando así 4 patrones posibles de apego adulto:

Apego seguro: La persona es capaz de disfrutar la intimidad y de ser independiente y autónomo respecto a su pareja. Se valora positivamente a sí mismo y a los demás, además de poder expresar su bienestar, confía en los otros y tiene la expectativa de que le aceptarán.

Apego preocupado: El individuo muestra inquietud constante respecto a las relaciones con otros. Se evalúa de forma muy pesimista, motivo por el cual se esfuerza mucho por buscar siempre mensajes positivos de los otros. Destaca por estar siempre preocupado sobre la calidad de sus relaciones con los demás, mostrando desconfianza y en búsqueda constante de la aprobación.

Apego rechazante: El sujeto rehúsa la intimidad y proximidad. Tiene un sentimiento sobre sí mismo positivo, pero a su vez defensivo y negativo de los demás. Se caracteriza por su frialdad, rechazo al contacto y dependencia, negando la necesidad de intimidad.

Apego temeroso: El individuo no solo rechaza la intimidad, sino que manifiesta miedo hacia la misma. A modo de protección evita todas las relaciones personales que le expongan socialmente y muestra una gran independencia y una imagen de baja vulnerabilidad. Desea la relación con el otro, pero la evita por miedo al rechazo.

De esta manera se comprueba que los estilos de apego en la vida adulta son similares a los que se plantean en la teoría del Apego clásica. Como señalan Retana y Sánchez (2008), los tres últimos, muestran evidentes signos de conflicto e inseguridad, haciendo complicado el disfrute en la vinculación emocional con otros. Al existir miedo o evitación a la hora de relacionarse con otros se generan dinámicas relacionales que generan un alto grado de malestar, en el que predomina el temor a la pérdida, la noción de posesión, las dudas y el miedo.

La teoría del apego explicada previamente se ha ido desarrollando y asociando a comportamientos de la vida adulta, comprobando que el tipo de apego que predominó en la niñez ejercerá una influencia en las relaciones que se establezcan de adulto. A día de hoy se sabe que la calidad percibida por los integrantes de la pareja está fuertemente enlazada con los patrones relacionales que estos desarrollaron en su primera infancia. Cuanto mejor valorado sea el ambiente, la dinámica familiar respecto a la calidez de las figuras de apego, la estabilidad emocional de los miembros del sistema familiar y una convivencia afectiva, se dará una mayor probabilidad de experimentar vínculos

amorosos estables y satisfactorios. Este hallazgo ha sido corroborado por numerosas investigaciones, destacándose la teoría del apego como uno de los referentes más relevantes (Medina, Rivera y Aguasvivas, 2016).

Cada vez son más los terapeutas de pareja que establecen el estilo de apego desarrollado en la infancia como una de las variables más importantes para alcanzar una elevada satisfacción conyugal o una elevada satisfacción en las relaciones de pareja. Y que consideran que uno de los factores más decisivos en el proceso de elección de pareja es el estilo de apego de la persona. (Barroso, 2014, p.2)

Por último, queda explicar la segunda variable independiente que se va a tratar de relacionar con el ajuste marital: La diferenciación del self.

Como afirman Ibañez, Vargas y Linares (2017), Murray Bowen fue el padre de la Teoría Familiar Sistémica, la cual describe el comportamiento humano desde una perspectiva directamente relacionada con la red familiar, entendiendo esta como una unidad emocional. La visión sistémica se centra primordialmente en las interacciones familiares y en la dinámica de estas, ya que considera a los miembros conectados por un vínculo emocional.

Diversos autores han hecho referencia a la diferenciación, pero ninguno le ha otorgado a este fenómeno las connotaciones que le dio Bowen. Dicho autor afirma que la diferenciación de éxito se da debido a la habilidad en los individuos de encontrar un equilibrio en el que ubicarse entre las dimensiones interpersonales como entre las intrapsíquicas del yo. Bowen se refiere a la capacidad de afrontar de manera adaptativa el estrés y la ansiedad (entre otras cosas) a través de los recursos generados por la diferenciación, a la habilidad de experimentar tanto la intimidad como la independencia de los demás. A mayor diferenciación, mayor ajuste psicológico y viceversa (Ibañez, Guzmán y Vargas, 2010).

En definitiva, la diferenciación se entiende como un proceso de especial importancia para alcanzar una independencia emocional, y, por ende, una independencia en todos los ámbitos de la vida. Este proceso se explica a través de las emociones, ideas y/o creencias de la familia de origen del individuo. Es positiva una transmisión de los ideales y valores familiares, pero logrando una adecuada independencia acorde con el momento de diferenciación. Cuando nacemos, nos encontramos en una situación de absoluta dependencia con el cuidador, tanto física como emocional, necesaria para la supervivencia. Después, poco a poco se va adquiriendo cierta autonomía en algunas actividades, desde ir al baño solo o acudir a clase hasta que se llega a la adultez. Una

vez en este momento de la vida, se habrá conseguido una diferenciación satisfactoria si no hay dependencia ni física ni emocional. Lo óptimo sería poseer un pensamiento libre y ser capaz de satisfacer los propios deseos y necesidades, pero sabiendo que perteneces y eres apoyado por un grupo, la familia (Ibañez, Vargas y Linares, 2017).

Skowron y Friedlander (citados por Cabrera, Calle y Vásquez, 2019), definieron 4 factores que interviniesen directamente con el nivel de diferenciación de una persona. En primer lugar, la reactividad emocional, según la tendencia de la persona a responder ante el contexto con hipersensibilidad o respuestas automáticas en vez de normativas. En segundo lugar, la posición del yo, la cual hace referencia a la autonomía de la persona para tener sus propias ideas a pesar de la presión de los otros, así como una percepción del yo claramente definida. En tercer lugar, el distanciamiento emocional, propio de personas que han tenido experiencias negativas y de amenaza en relaciones pasadas y actuales y adoptan un modo de relacionarse defensivo y de rechazo. Por último, La fusión con los otros, la cual se refiere a la dependencia emocional, siendo personas estrechamente unidas, pero de forma conflictiva ya que tratan de cambiar al otro con el objetivo de cubrir necesidades propias.

Se entiende entonces a una persona diferenciada como aquella que se hace responsable de sus actos, que se propone sus propias metas y que es independiente con una aceptación adecuada de ciertas dependencias (Ibañez, Vargas y Linares, 2017).

Una vez explicado el proceso de diferenciación exitosa de un individuo, queda conocer cuáles son los diferentes procesos de diferenciación que pueden llevarse a cabo sin éxito: La fusión o la desconexión/lejanía emocional. Como se ha explicado anteriormente, las personas altamente diferenciadas se caracterizan por una mayor flexibilidad y capacidad de mantenerse en una posición del yo, lo cual requiere un buen manejo de conflictos tanto sociales como individuales, así como la capacidad de resolver desacuerdos a través de la negociación de compromisos. Al contrario, un proceso de diferenciación que no se ha llevado a cabo adecuadamente puede tener como resultado personas pobremente diferenciadas que tienden a sentirse sobrepasadas por las emociones además de reaccionar con altos niveles de estrés, ansiedad y malestar. Esta clase de personas son más propensas a reaccionar ante el estrés en las relaciones a través de la lejanía y la reactividad alta. La fusión con los demás es explicada como una implicación emocional excesiva en las relaciones significativas. Les caracteriza también la adopción de valores, actitudes e ideas de otros, así como la tendencia a satisfacer las

necesidades de las personas importantes priorizándolas a las propias (Lampis, Cataudella, Busonera y Skowron, 2017).

Bowen (1989) también afirma que el grado de diferenciación de los cónyuges tiene una fuerte relación con la satisfacción marital. También queda demostrado que, a la hora de elegir pareja, el nivel de diferenciación es muy importante (Ibañez, Guzmán y Vargas, 2010).

En esta misma línea, la diferenciación del self se postula como algo esencial para una intimidad madura en las relaciones maritales. Bowen (citado en Rodríguez-González, Skowron, Cagigal de Gregorio y Muñoz San Roque, 2016), teorizó que la diferenciación promueve el ajuste marital e influencia la selección de pareja, ya que se tiende a buscar a alguien con una diferenciación similar a la propia. Muchas investigaciones más recientes avalan esta teoría, a pesar de que otras líneas de estudio desmienten esta hipótesis. Bowen también defendió la existencia de una correlación positiva entre el ajuste matrimonial y el grado de diferenciación, ya que las parejas con menor diferenciación son menos maduros emocionalmente y demuestran menos capacidad de intimidad y autonomía. Al contrario, las parejas que han hecho un mejor proceso de diferenciación suelen mostrar más flexibilidad, se sienten más cómodos en la intimidad y muestran una mayor tolerancia a las diferencias.

Por último, se hará una breve mención al tiempo de matrimonio ya que se considera una variable con la que también se pueden obtener resultados interesantes. Como afirman Jiménez-Picón, Lima-Rodríguez y Lima-Serrano (2018), según la teoría de los sistemas familiares, cualquier cambio en algún subsistema (como el conyugal) afecta al resto de la familia, y los cambios que provengan del exterior o en la familia también influyen en la relación de pareja. Además, la relación dentro del matrimonio es dinámica y va modificándose conforme las etapas por las que va pasando una familia, es decir, va cambiando conforme pasa el tiempo.

A lo largo de las investigaciones que se han ido haciendo en relación al matrimonio, se ha determinado que la satisfacción va siendo diferente a lo largo de los años. A pesar de ello, hay numerosas demostraciones teóricas que se contradicen entre sí. Según Miranda y Ávila (2008) que realizaron un metaanálisis de la literatura relacionada con satisfacción marital y años de matrimonio, algunos de los estudios que analizaron referían que la satisfacción iba decayendo conforme pasaban los años, y otros que en los años iniciales de relación la satisfacción es muy elevada, se reduce en los años del medio y vuelve a haber un repunte de satisfacción en los últimos años de

relación. Es decir, que los años donde la satisfacción decaía eran los años más centrales del matrimonio, donde las etapas por las que se pasa son muy intensas y que requieren mucho tiempo (hijos, hijos adolescentes, etc..) y llegados los últimos años, donde el tiempo vuelve a dar tregua, vuelve a mejorar la calidad de la relación.

Así mismo, Montesino (2013), recogía la información de diversos estudios concluyendo que existen diversos predictores del ajuste marital y contemplando el tiempo de matrimonio como uno de los principales afirmando que “Los matrimonios tienden a ser más estables, pero menos satisfactorios con el tiempo” (p.179).

Por lo tanto, una vez explicadas las variables necesarias para la realización del estudio, se describirán los objetivos que se tratarán de comprobar una vez obtenidos los resultados del trabajo. Dichos objetivos son los siguientes:

Objetivo general: Analizar la posible correlación entre el ajuste marital, el apego adulto y la diferenciación del self.

Objetivos específicos:

- Comprobar mediante diferentes escalas de medida si los factores “diferenciación del self” y “apego adulto” tienen repercusión en el ajuste diádico de personas casadas.

- Exponer cuáles pueden ser algunos de los factores sociodemográficos intervinientes en un mayor o menor ajuste marital, especialmente el impacto que pueden tener los años de matrimonio.

- Conocer si existe una relación entre el tipo de apego adulto y la diferenciación del self.

Hipótesis 1: Un alto nivel de diferenciación del self se relacionará positivamente con un mayor ajuste diádico.

Hipótesis 2: El estilo de apego seguro presentará un mayor ajuste diádico que el tipo de apego inseguro.

Hipótesis 3: El apego seguro se relacionará con un mayor nivel de diferenciación del self que el apego inseguro.

Hipótesis 4: El tiempo de matrimonio ejercerá una influencia en el ajuste diádico.

MÉTODO

PARTICIPANTES

El estudio se compone de 153 adultos de nacionalidad española que varían desde los 24 hasta los 74 años con una media de 51.61 (DT= 9.57). Todos los sujetos están casados, siendo la media del tiempo de matrimonio 22.70 (DT=11.64) y de convivencia 22.03 (DT= 11.48), comprobándose que los datos entre estos dos últimos factores son muy cercanos. Respecto al género, un 64.7% son mujeres frente a un 35.3% de hombres.

El 10.5% de la muestra total no tiene hijos y un 89.5% sí los tiene. La clasificación respecto al número de hijos es la siguiente: El .7% tiene 5 hijos (un sujeto únicamente), el 1.3% tiene 4 hijos, el 13.7% 3 hijos, el 56.2 tiene dos hijos siendo el número de hijos más frecuente en la muestra y el 17.6 tiene un solo hijo.

Por último, haciendo referencia al nivel de estudios y el nivel socioeconómico los resultados son los siguientes: sólo 4 sujetos respondieron que su nivel socioeconómico es bajo, 18 alto y la mayor parte de los sujetos (131), indican que su nivel socioeconómico es medio. El nivel de estudios se divide desde Educación General Básica, (EGB) hasta posgrado, quedando la clasificación de la siguiente manera: EGB (4.6 %), Bachillerato Unificado Polivalente, BUP (3.9%), Curso de Orientación Universitaria, COU (7.8%), Ciclo formativo de grado medio (7.8%), Ciclo formativo de grado superior (7.8%), Grado (4.6%), Diplomatura (16.6%), Licenciatura (31.4%) y Postgrado (14.4%).

INSTRUMENTOS:

Ajuste marital – DAS13

Para evaluar el ajuste marital se utilizó la Escala de Ajuste Diádico. “Dyadic Adjustment Scale, DAS” (Spanier, 1976) instrumento creado para medir la calidad en las relaciones de pareja. La escala original está compuesta por 72 ítems, y ha sido reducida a 13. Esta segunda fue validada al español por Santos-Iglesias, Vallejo-Medina y Sierra (2009). El valor del alfa de Cronbach es de 0,83 para el total de los 13 ítems

reflejando una buena consistencia interna y siendo de 55.14 el porcentaje de varianza explicada. La versión reducida mide las siguientes áreas (con sus respectivas propiedades psicométricas señalando el alfa de Cronbach):

- *Consenso de la pareja [0,73]*: a través de 5 ítems, evalúa el grado de acuerdo o desacuerdo percibido en; manejo de finanzas, demostraciones de cariño, amistades, relaciones con los familiares próximos y tareas domésticas.

- *Satisfacción marital [0,70]*: a través de 5 ítems evalúa el grado de satisfacción percibida en la relación.

- *Cohesión marital [0,63]*: evalúa las actividades que se llevan a cabo en pareja a través de 3 ítems.

Las opciones de respuesta para la escala son 5 de tipo Likert variando desde el 1 “nada de acuerdo” hasta el 5 “totalmente de acuerdo” en diferentes afirmaciones y preguntas que hacen referencia al grado de concordancia de la pareja. Sin embargo, en los ítems que señalan frecuencia de diferentes situaciones o conductas, los tipos de respuestas posibles varían desde “nunca” hasta “siempre”. El ítem número 9 es una pregunta concreta: “¿Besa a su pareja?” y las opciones de respuesta también de frecuencia son desde “nunca” hasta “todos los días” siendo en este caso 4 opciones de respuesta. Por último, la última pregunta de la escala de ajuste diádico muestra afirmaciones con distintos grados de dedicación a la relación, contando también con 5 opciones de respuesta (contando la versión original con 6) que varían desde “nuestra relación nunca podría tener éxito y no hay nada más que yo pueda hacer para preservarla” a “deseo muchísimo que nuestra relación tenga éxito y hare todo lo que pueda para que así sea”.

A la hora de corregir es importante tener en cuenta que la máxima puntuación posible de obtener sería de 65 puntos y la mínima de 13. También es fundamental invertir los ítems 6, 7 y 8.

Apego adulto – CaMir-R

Para la evaluación del apego adulto, la prueba utilizada fue el CaMir-R es un instrumento creado por Pierrehumbert et al. (1996). El objetivo de esta escala es medir las representaciones de apego adulto. Está basado en las experiencias presentes y pasadas sobre el funcionamiento familiar que percibe el sujeto. La longitud de la prueba

original son 72 ítems medidos en una escala tipo Likert de 1 (totalmente en desacuerdo) a 5 (totalmente de acuerdo).

Para llevar a cabo esta investigación se utilizó la versión reducida y validada al castellano de Balluerka, Lacasa, Gorostiaga, Muela y Pierrehumbert (2011), la cual está compuesta por 32 ítems. En el análisis se comprobó que la estructura estaba compuesta por 7 factores: “Seguridad: disponibilidad y apoyo de las figuras de apego”, “preocupación familiar”; “interferencia de los padres”, “valor de la autoridad de los padres”, “permisividad parental”, “autosuficiencia y rencor contra los padres” y “traumatismo infantil”. La versión reducida según los análisis presenta adecuadas propiedades psicométricas, siendo los índices de consistencia interna de un valor entre 0,60 y 0,85, y resultando de 52.97 el porcentaje de varianza explicada. En los análisis que respectan a este estudio se tendrá en cuenta la dimensión “seguridad”, que nos permite dividir a los sujetos en aquellos que tienen apego seguro (puntuación en la dimensión mayor que 50 y en aquellos que no tienen apego seguro, puntuación en la dimensión “seguridad” menor que 50).

Diferenciación del self – DSI-R

En último lugar, para evaluar el grado de diferenciación del self se utilizó el cuestionario DSI-R. El instrumento “Differentiation of Self Inventory” fue creado por Skowron y Schmitt en 2003. La prueba consta de 46 ítems destinados a evaluar el nivel de diferenciación del self descrito por Bowen, compuesto por dos dimensiones: A nivel intrapsíquico también dividido en Reactividad Emocional y Posición del Yo y a nivel intrapersonal, con los subdimensiones de Fusión con los Otros y Corte emocional.

La adaptación al castellano realizada por Rodríguez, Skrown y Jódar (2015) se compone de 26 ítems, y dividida únicamente en los factores reactividad y corte emocional.

Las propiedades psicométricas son consistentes, dando como resultado de la consistencia interna un 0.85 y de las subescalas: reactividad emocional = 0.84 y corte emocional = 0.78. El porcentaje de varianza explicada es del 35%.

DISEÑO

Variable dependiente: Ajuste Marital

Variables Independientes: Apego adulto y diferenciación del self.

El diseño de la investigación es un diseño ex - post facto de tipo prospectivo. Esto quiere decir que no se pudieron manipular las variables, ni se pudo realizar una asignación aleatoria a los sujetos, ya que estos fueron escogidos en función de si cumplían los criterios necesarios para realizar la investigación (estar casados, ser mayores de edad, nacionalidad española). De este modo, no se pueden establecer relaciones causales, pero si evaluar la covariación e interacción de las variables “ajuste marital”, “apego adulto”, “diferenciación del self” y las respectivas dimensiones que las componen. La investigación entonces es cuantitativa. El análisis de datos cuantitativos dio la posibilidad de establecer una diferencia entre los datos que son estadísticamente significativos y los que no lo son, para poder de esta forma confirmar o rechazar las hipótesis propuestas.

PROCEDIMIENTO

En primer lugar, para acceder a la muestra se utilizó un cuestionario online a través de la plataforma “Google forms”. Se trata de un muestreo no probabilístico intencional (a través de redes sociales) ya que el cuestionario fue llegando a los participantes mediante otros participantes.

Los criterios de inclusión fueron que el estado civil del sujeto fuera casado, que fuesen mayores de edad y que tuviesen nacionalidad española. Los criterios de exclusión en cambio fueron que la persona estuviese soltera, separada o divorciada y que su nacionalidad fuera diferente a la española debido a que los instrumentos que se utilizaron están validados para muestra española únicamente.

La muestra realizó los cuestionarios de forma totalmente voluntaria y anónima, lo cual fue explicado en la descripción y presentación del cuestionario e investigación. Además, también se aclaró que no hay efectos beneficiosos ni perjudiciales por la aplicación de dicho cuestionario.

La administración de las pruebas siguió el siguiente orden: En primer lugar, datos sociodemográficos (Edad, Género, Nacionalidad, Hijos, número de hijos en caso de que los haya, Tiempo (0 a 12 meses o 1 o más años especificando el número) de convivencia y tiempo (0 a 12 meses o 1 o más años especificando el número) de matrimonio. En segundo lugar, se aplicó el DAS-13 para medir la variable dependiente,

después el CaMir-R para medir la variable independiente apego adulto y por último el DSI-R para valorar la diferenciación del self.

Para fomentar la máxima participación se ofreció un e-mail con el objetivo de que aquellos sujetos que estuviesen interesados pudiesen pedir el trabajo terminado con el fin de que pudieran consultarlo en caso de que estuvieran interesados en ello, especificando que en ningún momento se enviarían resultados individuales.

ANÁLISIS ESTADÍSTICOS

Para la realización de los análisis estadísticos se usaron los programas Excel y IBM SPSS Statistics 26. Las pruebas que se utilizaron en este segundo programa fueron: R de Pearson, y t de Student para muestras independientes. Para valorar el tamaño de efecto de la R de Pearson se utilizó r^2 , el cual indica el porcentaje de varianza común entre las dos variables. Para calcularlo en el caso de la t de Student se usó la d de Cohen. Además, con este mismo programa se pudo acceder a un resumen de los descriptivos de la muestra y los instrumentos.

RESULTADOS

En primer lugar, se realizó un análisis descriptivo de las variables y de algunos datos de los participantes que pueden verse en las tablas 1 y 2.

Tabla 1:

Estadísticos descriptivos de las variables cuantitativas con N=153:

Variable	Mínimo	Máximo	Media	Desviación típica
Años_Matrimonio	0	51.00	22.70	11.64
Edad	24	74	51.60	9.57
DAS total	25.00	59.00	48.32	6.40
DSI-R total	1.58	5.46	3.93	0.77

Tabla 2:

Estadísticos descriptivos de las variables cualitativas con N=153:

Variable		Frecuencia	Porcentaje
Género	Hombres	54	35.3%
	Mujeres	99	64.7%
Hijos	Sí	137	89.5%
	No	16	10.%
Apego	Seguro	75	49%
	Inseguro	78	51%

Hipótesis 1: *Un alto nivel de diferenciación del self se relacionará positivamente con un mayor ajuste diádico.*

Para contrastar esta hipótesis se llevó a cabo un análisis con la prueba R de Pearson para correlacionar las variables diferenciación del self y ajuste diádico con sus respectivas puntuaciones totales.

Con un nivel de significación de .05, se observó que la prueba R de Pearson fue estadísticamente significativa ($r(151) = .344, p < .01$), por lo que hay evidencia empírica suficiente como para establecer que hay una correlación de tipo directo entre ambas variables, siendo que a mayor nivel de diferenciación del self, mayor ajuste diádico y viceversa. No obstante, el coeficiente de determinación ($r^2 = .11$) indica un efecto bajo.

Hipótesis 2: *El estilo de apego seguro presentará un mayor ajuste diádico que el tipo de apego inseguro.*

En este caso, para comprobar la hipótesis dos, se realizó una prueba t de Student. Por un lado, se utilizaron las puntuaciones totales de la escala de ajuste diádico y por otro, se dividió el tipo de apego en dos categorías: el apego seguro, seleccionando todos aquellos sujetos que puntuaban más de 50 en la dimensión “seguridad” del instrumento CaMir y el apego inseguro, realizando la misma operación con aquellos sujetos con una puntuación menor a 50 puntos.

En primer lugar, se comprobó que no se asumían varianzas iguales, y con un nivel de significación de .05, la prueba t de Student para muestras independientes resultó no ser significativa, ($t(151) = .125, p = .901$). De esta forma no hay evidencia

suficiente como para asumir una diferencia entre el tipo de apego y el ajuste diádico. A continuación, se puede ver en la tabla 3 la media y desviación típica en relación al ajuste diádico de cada estilo de apego. La *d* de Cohen ($d = .02$) resultó muy baja.

Tabla 3:

Estadísticas de grupo, puntuación total escala de ajuste diádico y tipo apego.

	Apego seguro	Apego inseguro
N	75	78
Media DAS	48.38	48.25
Desviación Típica	6.64	6.20

Hipótesis 3: *El apego seguro se relacionará con un mayor nivel de diferenciación del self que el apego inseguro.*

En el caso de contrastar la tercera hipótesis se realizó una prueba *t* con el mismo procedimiento que en la hipótesis anterior. Por un lado, se utilizó la puntuación total de la escala DSI-R y por otro se utilizaron los grupos de apego seguro o inseguro.

Primero, se comprobó que no se podían asumir varianzas iguales, por lo que con un nivel de significación del .05, la prueba *t* de Student para muestras independientes resultó no ser significativa ($t(151) = 1.51, p = .133$). Por lo tanto, no hay evidencia suficiente como para asumir una diferencia entre el tipo de apego seguro e inseguro en relación con el nivel de diferenciación. El valor de la *d* de Cohen ($d = .24$) resultó ser pequeño.

Hipótesis 4: *El tiempo de matrimonio ejercerá una influencia en el ajuste diádico.*

Para verificar esta hipótesis se llevó a cabo un análisis con la prueba *R* de Pearson para correlacionar las variables tiempo de matrimonio y ajuste diádico.

Con un nivel de significación de .05, se observó que la prueba *R* de Pearson fue estadísticamente significativa, mostrando en los resultados una correlación inversa ($r(151) = -.200, p < .05$), por lo que hay evidencia empírica suficiente como para establecer que hay una correlación de tipo inverso entre ambas variables, siendo que, a mayor tiempo de matrimonio, menor ajuste diádico y viceversa. En este caso, el coeficiente de determinación ($r^2 = .40$) resultó moderado.

DISCUSIÓN

Como objetivo principal del presente estudio se planteaba explicar el ajuste conyugal en base a el tipo de apego adulto y el nivel de diferenciación del self de los miembros de la pareja. Se ha encontrado una gran cantidad de literatura sobre diferentes factores que podrían explicar el buen ajuste marital, lo que nos permite saber que este fenómeno es de carácter dinámico, multidimensional y multicausal (Cabrera, Calle, y Vásquez, 2019).

Se esperaba observar una asociación significativa de ambas variables sobre el ajuste marital además de una relación entre sí mismas. Del mismo modo, de las variables sociodemográficas incluidas en la investigación, se analizó si el tiempo de matrimonio estaba relacionado con el ajuste diádico en personas casadas.

En primer lugar, los resultados nos permitieron confirmar la primera hipótesis: Un alto nivel de diferenciación del self se relacionará positivamente con un mayor ajuste diádico. Esta relación está respaldada por diversas investigaciones que obtuvieron resultados similares. En un reciente estudio de Rodríguez-González, Lampis, Murdock, Schweer-Collins y Lyons (2020), que evaluaba el ajuste diádico y la diferenciación del self interculturalmente, se constató que a pesar de ser diferentes las conclusiones respecto a distintos países, la diferenciación del self resultaba un fuerte predictor del ajuste marital. Se analizó realizando mediciones de las diferentes dimensiones de la diferenciación del self que confirmaban que una mayor diferenciación se asociaba a un ajuste marital de mayor calidad. En otro estudio de Freitas (2018) que analizaba las dos variables (ajuste y diferenciación) en relación a las 7 etapas vitales por las que puede pasar una familia, concluyó con una asociación positiva en cada una de estas etapas entre la diferenciación del self y el ajuste marital, destacando que, a mayor diferenciación en los individuos, más probabilidad de obtener un alto ajuste marital a lo largo de su vida como pareja. Además, Peleg (2008) realizó una investigación que confirmaba que las personas con altos niveles de diferenciación del self presentaban una actitud más positiva hacia la relación, mostrando también un ajuste marital mayor, y señalando que aquellos individuos con un bajo nivel de diferenciación presentaron un ajuste más bajo y mayores niveles de insatisfacción en la relación de pareja.

En relación a la segunda hipótesis, se esperaba encontrar que el estilo de apego seguro presentaría un mayor ajuste diádico que el tipo de apego inseguro. Los

resultados observados nos permiten concluir que no parece existir una diferencia entre el tipo de apego seguro e inseguro respecto a la puntuación del ajuste diádico, conclusión que refuta el estudio llevado a cabo por Özmen y Atik (2010), donde se concluyó que aquellos sujetos que presentaban apego seguro mostraban un mayor ajuste conyugal. Según la investigación de Banse (2004) la explicación a los hallazgos obtenidos en nuestro estudio podría tener que ver con la combinación de factores en la díada, es decir, el tipo de apego de uno de los miembros, el del otro, y la combinación de ambos apegos unidos en una pareja cambian los resultados del ajuste. Algunos efectos del apego en cualquiera de los miembros de la pareja, pueden verse compensados por los del otro y viceversa, lo que repercute directamente en el ajuste y satisfacción marital.

A continuación, se analizan los resultados de la tercera hipótesis: El apego seguro se relacionará con un mayor nivel de diferenciación del self que el apego inseguro. Se esperaba hallar una diferencia significativa entre el tipo de apego seguro e inseguro respecto a la diferenciación del self, pero los resultados del estudio mostraron que no había evidencia estadística suficiente para poder realizar esta afirmación. Este resultado contradice el estudio llevado a cabo por Skowron y Dendy (2004), que afirma que las puntuaciones en las dimensiones de los tipos de apego ansioso y evitativo varían a las del apego seguro respecto a la diferenciación del self de los individuos. En la investigación se concluye que el apego de tipo seguro está relacionado con una menor ansiedad, mayor seguridad y una relación con los progenitores positiva que permitirá una diferenciación adecuada. Sin embargo, los sujetos con apegos inseguros se caracterizan por una diferenciación más baja. En un estudio más reciente (Hainlen, Jankowski, Paine y Sandage, 2016) que analizaba el bienestar emocional y el tipo de apego adulto con las dimensiones de la diferenciación del self como mediadores, los resultados también fueron opuestos a los de este estudio. En su análisis comprobaron que las diferentes dimensiones de la diferenciación del self variaban en función del tipo de apego adulto que mostrase el sujeto. Esto nos lleva a pensar que quizás no haber diferenciado entre los diferentes tipos de apego inseguro y no haber realizado los análisis con las diferentes dimensiones de la diferenciación del self, sino con el constructo completo ha podido ser el motivo por el que los resultados no hayan sido los esperados.

Por último, en relación con la última hipótesis, se trató de incluir una de las variables sociodemográficas para comprobar si esta tenía un efecto significativo sobre la

variable dependiente: El tiempo de matrimonio ejercerá una influencia directa en el ajuste diádico. En este caso, los análisis estadísticos sí nos permitieron confirmar esta hipótesis, con una correlación inversa en vez de directa, pudiendo conocer de esta manera, que, a mayor tiempo de matrimonio, menor nivel de ajuste marital. Este resultado está respaldado por el estudio longitudinal que realizaron VanLaningham, Johnson, y Amato (2001), que analizaba diferentes variables de la vida de pareja (hijos, etapas, transición entre etapas, etc.) con la felicidad conyugal en 5 tiempos a lo largo de 17 años. Esta investigación determinó que existía una disminución progresiva en la percepción de la calidad del matrimonio conforme pasaban los años. En la misma línea, Jiménez-Picón, Lima-Rodríguez, y Lima-Serrano (2018), también evidenciaron que los años de matrimonio son un predictor importante en el ajuste marital, siendo que, a más años de matrimonio, peores puntuaciones en ajuste conyugal.

A modo de conclusión, me gustaría en primer lugar señalar que el estudio ha podido quedar sesgado por diversas limitaciones que no han podido solventarse dado el objeto de esta investigación. En este caso, se ha trabajado con sujetos de forma individual y no con ambos miembros de la díada para de esta forma tener una perspectiva más completa del efecto de las variables dependientes sobre el ajuste marital. Es posible que en algún caso los dos componentes de la pareja hayan respondido al cuestionario, pero no se ha realizado un registro sobre ello, por lo que no se han realizado los análisis con parejas completas. Además, a pesar de que la muestra es suficiente para poder realizar esta investigación, hubiese sido más rigurosa y extrapolable a la población con un mayor número de sujetos. Cabe destacar también que los tamaños de efecto resultaron por lo general bastante pequeños. Por último, a pesar de haber intentado trabajar con las versiones reducidas y validadas de las escalas, el cuestionario realizado tenía un total de 71 ítems además de las 9 variables sociodemográficas, lo que hace un total de 80 ítems, pudiendo quedar un formato bastante largo.

Respecto a la aplicación e importancia clínica que pueda tener el estudio, teniendo en cuenta la relevancia que tiene una adecuada diferenciación del self a la hora de establecer vínculos afectivos en las relaciones de pareja, esta investigación apoya la teoría de Bowen de la importancia de trabajar la diferenciación del self en los procesos terapéuticos, especialmente en aquellos en los que participa toda la familia, para fomentar una mejor calidad en la posible vida de pareja futura de los hijos. Dada la importancia de la familia de origen en la vida de las personas y la influencia que ejerce

a la hora de relacionarse con otros, es imprescindible tenerlo en cuenta a la hora de atender a personas en el ámbito de la psicología clínica, especialmente en la corriente de psicología sistémica. Explorar los sistemas y las dinámicas familiares resultará fundamental a la hora de poder hacer un análisis profundo en el presente de las parejas que acuden a consulta.

El estudio nos permite concluir que algunos de los problemas individuales y familiares, pero especialmente de pareja, se desencadenan en la infancia y en la forma de relación y dinámicas que se establecen con la familia de origen. Tener conocimiento de esto, es por lo tanto un motivo para establecer como objetivo terapéutico la prevención y el favorecimiento de una adecuada diferenciación además de tratar de acercar a las personas al apego adulto seguro mediante la relación de seguridad que se establece con el terapeuta.

Por último, cabe señalar que debido a la extensión de la investigación hay factores que no se han analizado pero que la literatura indica que son relevantes e influyentes en las relaciones de pareja. Por este motivo, sería interesante plantear la importancia de incluir en futuros estudios a ambos miembros de la díada, lo cual nos permitirá obtener una realidad más compleja de la dinámica de pareja. Como afirmaron Özmen y Atik (2010), la interacción del tipo de apego y nivel de diferenciación de los miembros de la pareja en un único sistema compensa el de los miembros por individual. También sería beneficioso trabajar con una muestra mayor para poder acceder a resultados más paralelos a la realidad. Asimismo, sería recomendable profundizar en las diferentes dimensiones que tiene cada una de las variables además de analizar todos los tipos de apego posibles en vez de solo clasificarlos como seguro o inseguro. Se plantea también como una sugerencia interesante poder realizar un estudio transversal con estas variables, que permitiría ir conociendo el proceso tanto de la diferenciación del self y su evolución, como de el apego adulto, como del ajuste conyugal, dándonos datos también de como el tiempo de matrimonio afectaría a esta variable.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Álvarez, S., Hidalgo, N. U., Morán, M. D. y Reyes, R. A. (2019). Factores que inciden en el apego seguro. *PsicoEducativa: reflexiones y propuestas*, 5 (9), 8-12.
- Balluerka, N., Lacasa, F., Gorostiaga, A., Muela, A., y Pierrehumbert, B. (2011). Versión reducida del cuestionario CaMir (CaMir-R) para la evaluación del apego. *Psicothema*, 23(3), 486-494.
- Banase, R. (2004). Adult attachment and marital satisfaction: Evidence for dyadic configuration effects. *Journal of Social and personal Relationships*, 21(2), 273-282.
- Barroso, O. (2014). El apego adulto: la relación de los estilos de apego. *Revista Digital de Medicina Psicosomática y Psicoterapia*, 4(1), 3. 1-25.
- Bartholomew, K. (1990). Avoidance of Intimacy: A Perspective. *Journal of Social and Personal Relationships*, 7, 147-178.
- Bowlby, J. (1995). *Una base segura: aplicaciones clínicas de una teoría de apego*. Madrid: Paidós.
- Cabrera, V. E., Calle, L. E. H., y Vásquez, C. S. (2019). Importancia de la Diferenciación de Sí Mismo y el Ajuste Diádico en la Explicación de la Estabilidad Marital. *Revista Colombiana de Psicología*, 28(1), 65-80.
- Cuenca, M.L. (2013). Ajuste diádico en la pareja: revisión teórica. *Psicopatología Clínica Legal y Forense*, 13(1), 177-189.
- Feeney, J., y Noller, P. (2001). *Apego adulto*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Freitas, A. J. A. S. P. (2018). Differentiation of self and marital adjustment across the family life cycle.
- García Díaz, J. C. (2017). Autoestima y satisfacción marital, en parejas casadas de la Iglesia Adventista en el Distrito Lejanías, Colombia, 2016.
- Graham, J.M., Diebels, K.J., y Barnow, Z.B. (2011). The reliability of relationship satisfaction: A reliability generalization meta-analysis. *Journal of Family Psychology*, 25(1), 39.

- Guzmán, M., y Contreras, P. (2012). Estilos de apego en relaciones de pareja y su asociación con la satisfacción marital. *Psyche (Santiago)*, 21(1), 69-82.
- Hainlen, R. L., Jankowski, P. J., Paine, D. R., y Sandage, S. J. (2016). Adult attachment and well-being: Dimensions of differentiation of self as mediators. *Contemporary Family Therapy*, 38(2), 172-183.
- Ibañez, E. J., Guzmán, X. V., y Vargas, J. D. J. (2010). Descripción y análisis del concepto de diferenciación. *Revista electrónica de psicología de Itzacala*, 13(1), 52-79.
- Ibañez, E.J., Vargas, J. D. J, y Linares, B. (2017) Evaluación de la diferenciación: estado actual de la investigación. *Revista electrónica de Psicología Itzacala*, 20 (2), 718-745.
- Iglesias-Hoyos, S., y Arreola, A. D. C. (2017). Alexitimia y estilos de apego: Relación y diferencias por género y carreras universitarias. *Psicología Iberoamericana*, 25(2), 26-34.
- Jiménez-Picón, N., Lima-Rodríguez, J. S., y Lima-Serrano, M. (2018). Relación entre variables familiares y el ajuste conyugal. *Atención Primaria*, 50(4), 205-212.
- Lampis, J., Cataudella, S., Busonera, A., y Skowron, E. A. (2017). The role of differentiation of self and dyadic adjustment in predicting codependency. *Contemporary Family Therapy*, 39(1), 62-72.
- López, M. (2015). El ciclo vital familiar. En M. Alicia (Ed.) Manual de terapia sistémica, principios y herramientas de intervención. (63-99). Bilbao: Descleé de Brouwer.
- Martínez, A. L. M., y Riquelme, S. F. (2017). Nuevas familias e intervención social: aproximación conceptual a las nuevas modalidades familiares monoparentales. *Revista editada por el IPS. Instituto de Política social*, 5(40).
- Medina, C. J., Rivera, L. Y., y Aguasvivas, J. A. (2016). El apego adulto y la calidad percibida de las relaciones de pareja: Evidencias a partir de una población adulta joven. *Salud & Sociedad*, 7(3), 306-318.
- Miranda, P., y Ávila, R. (2008). Estimación de la magnitud de la satisfacción marital en función de los años de matrimonio. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 10(2), 57-77.

- Montesino, M. L. C. (2013). Ajuste diádico en la pareja: revisión teórica. *Psicopatología Clínica Legal y Forense*, 13(1), 177-189.
- Özmen, O., y Atik, G. (2010). Attachment styles and marital adjustment of Turkish married individuals. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5, 367-371.
- Peleg, O. (2008). The relation between differentiation of self and marital satisfaction: What can be learned from married people over the course of life? *The American Journal of Family Therapy*, 36(5), 388-401.
- Pitillas, C., y Berástegui, A. (2018). *Primera Alianza: fortalecer y reparar los vínculos tempranos* (Vol. 100629). Editorial GEDISA.
- Ramos Guerrero, K., y Susanna Eyzaguirre, C. (2018). Ajuste diádico y apego adulto en estudiantes limeños que conviven en pareja.
- Retana, B., E., y Sánchez, R. (2008). El papel de los estilos de apego y los celos en la asociación con el amor adictivo. *Psicología Iberoamericana*, 16(1), 15-22.
- Rodríguez-González, M., Lampis, J., Murdock, N. L., Schweer-Collins, M. L., y Lyons, E. R. (2020). Couple Adjustment and Differentiation of Self in the United States, Italy, and Spain: A Cross-Cultural Study. *Family Process*.
- Rodríguez-González, M., Skowron, E. A., Cagigal de Gregorio, V., y Muñoz San Roque, I. (2016). Differentiation of self, mate selection, and marital adjustment: Validity of postulates of Bowen theory in a Spanish sample. *The American Journal of Family Therapy*, 44(1), 11-23.
- Rodríguez-González, M., Skowron, E. A., y Jódar Anchía, R. (2015). Adaptación al español del Differentiation of Self Inventory-Revised (DSI-R). *terapia psicológica*, 33(1), 47-58.
- Salmerón, P., Ballester, R., Giménez, C., Castro, J., y Díaz, I. (2016). Armonía de pareja en población de personas mayores: diferencias entre sexos. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1), 275-281.
- Santos-Iglesias, P., Vallejo-Medina, P., y Sierra, J. C. (2009). Propiedades psicométricas de una versión breve de la Escala de Ajuste Diádico en muestras españolas. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 9(3), 501-517.
- Skowron, E. A., y Dendy, A. K. (2004). Differentiation of self and attachment in adulthood: Relational correlates of effortful control. *Contemporary family therapy*, 26(3), 337-357.

- Spanier, G.B. (1976). Measuring dyadic adjustment: New scales for assessing the quality of marriage and similar dyads. *Journal of Marriage and the Family*, 15-28.
- VanLaningham, J., Johnson, D. R., y Amato, P. (2001). Marital happiness, marital duration, and U-shaped curve: Evidence from a five-wave panel study. *Social forces*, 79(4), 1313-1341.
- Yárnoz-Yaben, S. (2008). La teoría del apego en la clínica: Evaluación y clínica. Editortial Psimática.
- Yárnoz-Yaben, S., y Comino, P. (2011). Evaluación del apego adulto: análisis de la convergencia entre diferentes instrumentos [Assessment of adult attachment: Analysis of the convergence between different instruments]. *Acción psicológica*, 8(2), 67-85.
- Zicavo, N., y Vera, C. (2015). Incidencia del ajuste diádico y sentido del humor en la satisfacción marital. *Journal of Psychology*, 13(1), 74-89.