

TFM Ana I. Echevarría

por Ana Isabel Echevarría Carrión

ARCHIVO	98258_ANA_ISABEL_ECHEVARRIA_CARRION_TFM_ANA_I._ECHEVARRIA_1651689_1835124335.PDF (1.05M)		
HORA DE LA ENTREGA	07-MAY.-2020 03:04P. M. (UTC+0200)	NÚMERO DE PALABRAS	15496
IDENTIFICADOR DE LA ENTREGA	1318421994	SUMA DE CARACTERES	83263

Ana Isabel
Echevarría
Carrión



Facultad de Ciencias Humanas y Sociales

EL APEGO ADULTO, Y SU INFLUENCIA EN LA REGULACIÓN EMOCIONAL Y LA ASERTIVIDAD EN PAREJA

Autor/a: Ana Isabel Echevarría Carrión
Director/a Profesional: Jesús Oliver Pece
Director/a Metodológico/a: David Paniagua Sánchez

EL APEGO ADULTO, Y SU INFLUENCIA EN LA REGULACIÓN EMOCIONAL Y LA ASERTIVIDAD EN PAREJA



MADRID | Mayo 2020

Resumen

En el presente estudio se analizó la relación entre el apego adulto, la regulación emocional y los estilos asertivos en pareja, además del posible efecto mediador en esa asociación de la regulación emocional. La muestra estuvo formada por 138 sujetos, con una media de edad de 27,64 años y de duración de la relación de 60,94 meses, los cuales contestaron el cuestionario Experiences in Close Relationships-Spanish (ECR-S), el Spanish Emotion Regulation Questionnaire y el Cuestionario de Aserción en la Pareja (ASPA). Los resultados mostraron una relación positiva de la evitación y ansiedad en el apego con la supresión emocional, y con los estilos no asertivos en pareja; también se observó una correlación directa de la supresión emocional con la sumisión y agresión pasiva, e inversa con la aserción en pareja; por último, se encontró un efecto de mediación de la supresión emocional en la asociación del apego adulto con las conductas de sumisión y agresión pasiva. Estos hallazgos subrayaron la importancia del vínculo de apego adulto y la inhibición emocional en el desarrollo de distintos estilos asertivos en la relación de pareja, por lo que sería pertinente tener en cuenta su influencia en la manera que los pacientes tienen de experimentar y desenvolverse en las relaciones interpersonales. Se discutieron también las limitaciones del estudio y las futuras líneas de investigación.

Palabras clave: apego adulto, regulación emocional, asertividad, agresión, sumisión y agresión pasiva.

Abstract

In the present study, the relationship between adult attachment, emotional regulation and assertive styles in romantic relationships was analysed, in addition to the possible mediating effect of emotional regulation in that association. The sample was comprised by 138 individuals, with a mean age of 27,64 years and a duration of the relationship of 60,94 months, who answered the Experiences in Close Relationships-Spanish (ECR-S) questionnaire, the Spanish Emotion Regulation Questionnaire and the Couple Assertion Questionnaire (ASPA). The results showed that anxiety and avoidance in attachment were positive related to emotional suppression and non-assertive styles in couples; a direct correlation of emotional suppression with submission and passive aggression, and inverse with assertion was also observed; finally, it was found a mediation effect of emotional suppression in the association between adult attachment and the submissive and passive aggressive behaviours. These findings stressed the importance of the adult attachment bond and inhibition of emotions in the development of different assertive styles in the romantic relationship, thus it would be relevant to take their influence in the way patients experiment and cope in interpersonal relationships into account. Limitations of the study and futures lines of investigation were also discussed.

Key words: adult attachment, emotional regulation, assertiveness, aggression, submission and passive aggression.

El ser humano es considerado un “animal social” (Caballo, 2002), existiendo en él una tendencia innata y biológica para desarrollar vínculos o lazos afectivos fuertes con determinadas figuras significativas (Bowlby, 1998). Los teóricos denominan a esta propensión “apego” (Ainsworth y Wittig, 1969) y su objetivo primordial es la supervivencia del niño a través de la búsqueda de proximidad con la figura de apego para sentirse protegido y seguro (López y Ortiz, 2015), pudiendo explorar y regresar a esta cuando perciba amenazas en el entorno (Bowlby, 1993). El vínculo de apego se ve influenciado por la funcionalidad del sistema familiar en el que se encuentra inmerso el niño y las interacciones diádicas que establece con determinadas figuras de su familia de origen (Mikulincer y Shaver, 2012), pudiendo aprender pautas y representaciones positivas o negativas de la interacción social al observar la dinámica relacional familiar (Davies y Cummings, 2006). Por tanto, el vínculo de apego surge independientemente de si el cuidado parental es adecuado o no (López y Ortiz, 2015).

La teoría del apego comenzó a desarrollarse gracias a la investigación y trabajo de Bowlby en situaciones de separación no deseadas y/o pérdida (Bowlby, 1998). Más adelante, Ainsworth y Wittig (1969) elaboran una experiencia de laboratorio denominada “situación extraña”, en la cual estudian los procesos de contacto, separación y reunión de niños con sus figuras de apego (madres, en este caso); de aquí nace el concepto de “base segura”, desde la cual el niño explora porque tiene un lugar protector y seguro al que regresar (Marrone, 2009).

De este estudio se extraen tres estilos de apego infantil: *apego seguro*, en niños que exploran en presencia de la madre, muestran angustia cuando se ausenta y activan el apego a su regreso; *apego ansioso-ambivalente*, en niños con escasa exploración con la madre presente, gran ansiedad en la separación, ambivalencia en el reencuentro y dificultad para ser consolados; *apego evitativo*, en niños que se muestran indiferentes, con poca o nula ansiedad ante la separación y evitación al contacto con la madre a su regreso (López y Ortiz, 2015). Posteriormente, Main y Solomon añaden un cuarto estilo de apego: el *apego ansioso-desorganizado*, observado en niños que no encajan en los otros tres tipos de apego, y que muestran desorientación, evitación de la madre al aproximarse o al asustarse de un extraño y estereotipias, bloqueo y ambivalencia en el reencuentro (como se citó en López y Ortiz, 2015).

El vínculo de apego puede desarrollarse también hacia el padre y otros familiares (hermanos y abuelos más frecuentemente) (Bowlby, 1998; López y Ortiz, 2015). Su integración suele producirse en torno a los ocho meses de vida (López y Ortiz, 2015) y mantiene cierta estabilidad a lo largo del tiempo (Hazan y Shaver, 1987; Mikulincer y Shaver, 2007),

prolongándose a la vida adulta (Bowlby, 1998) y manifestándose sobre todo en las relaciones de pareja (Hazan y Shaver, 1987). No obstante, los vínculos significativos (Ortiz, Zapiain y Apodaca, 2002), las experiencias a lo largo del ciclo vital o las adaptaciones que realiza el adulto para autorregularse (Sroufe, Egeland, Carlson y Collins, 2005), junto con los momentos que activan el sistema de apego y generan reflexión personal, ya sea por sí mismo o en una relación terapéutica (Yárnoz-Yaben, 2008), pueden generar cambios en el sistema de apego.

Este se activa cuando aparece una amenaza, pues es cuando la persona percibe si su figura de apego está ausente o presente; si no la considera disponible o responsiva, se hiperactiva o desactiva su sistema de apego (Mikulincer y Shaver, 2007). Está compuesto de tres elementos: la conducta de apego (sonreír, tacto, aproximarse, etc.); la representación mental de la relación, a lo que Bowlby (1998) denominó *modelos operativos internos*; y las emociones que lo acompañan (López y Ortiz, 2015). Los modelos operativos internos guían al niño en su autorregulación emocional y en la interacción social, e influyen en la creación de una visión coherente de sí mismo y del mundo (Bartholomew, 1990). Bowlby (1998) los define como mapas cognitivos, creencias y expectativas de la disponibilidad y responsividad de las figuras de apego (representación de otros) y de si uno mismo es merecedor de cariño, cuidado y apoyo (representación del yo). Estos modelos operativos internos tienden a mantenerse más o menos estables a lo largo del tiempo (Bartholomew y Horowitz, 1991).

Al llegar a la adultez temprana y comenzar relaciones románticas serias, los vínculos con la familia de origen pasan a un segundo plano (Dinero, Conger, Shaver, Widaman y Larsen-Rife, 2008; López, 2015), quedando la jerarquía en el apego adulto de esta forma: pareja romántica, hijos, amigos, madres, parientes y padres. Esto demuestra que la relación de pareja es el mayor recurso de seguridad emocional en la adultez (Doherty y Feeney, 2004); en ella se modifica la manera de expresar los sentimientos, dándose las conductas de apego en menor frecuencia y siendo menos explícitas, además de tolerarse mejor la separación con la figura de apego (Moreno, 2010). Si bien, con la sensación de peligro, distancia, estrés o pérdida, los adultos también buscan el apoyo y la protección, aunque a veces sin necesidad de que la figura de apego esté presente físicamente (Mikulincer y Shaver, 2007). A su vez, en la adultez los vínculos son horizontales, en los que se da y recibe cuidado y/o afecto (Cobos, 2016), se integra la sexualidad en el sistema de apego (Ortiz et al., 2002) y existe un matiz “autoverificador” en las relaciones, pues se prefieren aquellos vínculos que confirman las expectativas integradas en el sistema de apego (Cassidy y Shaver, 2008).

En la conceptualización del apego adulto, Main y Goldwyn (1984) establecen tres tipos: seguro, preocupado y resistente, y Hazan y Shaver (1987) introducen los descritos por Ainsworth: seguro, evitativo y ambivalente, que se darían también en las relaciones románticas y en el matrimonio. Bartholomew (1990) analiza la correspondencia entre los patrones de Main y Goldwyn (1984) y de Hazan y Shaver (1987), ambos modelos basados en el de Ainsworth, e identifica diferencias en los perfiles evitativos descritos en ellos: el evitativo-resistente/rechazante (corresponde al de Main y Goldwyn) y el evitativo-temeroso (corresponde al de Hazan y Shaver) (Feeney y Noller, 2001). Tras esto, Bartholomew y Horowitz (1991) proponen un modelo de apego adulto centrado en cómo se perciben los individuos a ellos mismos y a los demás en las relaciones, incluyendo los modelos operativos internos que definió Bowlby (1998).

Describen cuatro prototipos de apego adulto: *seguro* (visión positiva de otros y uno mismo, alta autoestima y confianza en la disponibilidad de los demás), *preocupado* (visión negativa de sí mismo y positiva de los demás, alta dependencia hacia los otros, preocupación por el vínculo, miedo al rechazo y sensación intensa de vulnerabilidad/desamparo), *evitativo-temeroso* (visión negativa de los otros y de uno mismo, con deseo de intimar en las relaciones pero con elevado miedo al rechazo) y *evitativo-resistente* (visión positiva de sí mismo y negativa de los demás, con negación del deseo de intimar y de socializar, y búsqueda de excesiva independencia (Bartholomew y Horowitz, 1991).

Así, los individuos con apego ansioso/preocupado tienen su sistema de apego hiperactivado, con intensa emocionalidad negativa, (Mikulincer y Shaver, 2007), alta sensibilidad a la crítica y al conflicto, e hipervigilancia respecto a la presencia o disponibilidad del otro; los evitativos en el apego tienen su sistema de apego hipoactivado, lo que disminuye su necesidad de cercanía, intimidad y apoyo, tendiendo al aislamiento social (Olmeadow, Quinn y Kowert, 2013). No obstante, los evitativos-temerosos sí tienen necesidad de contacto, pero la inhiben por miedo al rechazo o no disponibilidad del otro, pues no se consideran merecedores de amor; los evitativos-resistentes rechazan la intimidad y el contacto por tener un modelo positivo de sí mismos y negativo de los demás (Bartholomew, 1990).

Más adelante, Brennan, Clark y Shaver (1998) describen una manera alternativa de entender el apego adulto. Su modelo estaría compuesto por dos dimensiones de apego: *ansiedad* (que corresponde a la representación del sí mismo) y *evitación* (que corresponde al modelo de los otros). Esta conceptualización es actualmente la más aceptada por los estudiosos

del apego adulto (Mikulincer y Shaver, 2007; Yárnoz-Yaben y Comino, 2011). Niveles bajos en ansiedad y evitación se asociarían a un apego seguro (Cassidy, 1994), relacionado con buena tolerancia al estrés, comodidad con la intimidad, alta capacidad de regulación emocional y baja reactividad ante amenazas al ego (Diamond, Hicks y Otter-Henderson, 2006); la dimensión de ansiedad se refiere al miedo al abandono y/o rechazo de otros (Alonso-Arbiol, Balluerka, Shaver y Gillath, 2008) y cuando es elevada suele relacionarse con baja autoestima, e intensa necesidad de cercanía y aprobación (Shaver y Mikulincer, 2002). La evitación en el apego se identifica con el grado de incomodidad con la intimidad y cercanía de los demás (Alonso-Arbiol et al., 2008) y puntuaciones altas se asocian con aislamiento social, necesidad excesiva de autonomía y distanciamiento de otros (Mikulincer, Shaver y Pereg, 2003), y visión de los demás como no disponibles o responsivos (Bartholomew y Horowitz, 1991).

Un aspecto clave en el mantenimiento de la proximidad y la seguridad en las relaciones de pareja es la regulación emocional efectiva, pues el sistema de apego es considerado un mecanismo de regulación emocional en sí mismo (Mikulincer y Shaver, 2007; Schore, 2001). La co-regulación de las emociones con las figuras de apego tempranas forma la base de la auto-regulación emocional, por la cual el niño aprende cómo manejar emociones en la relación; cuidadores que no identifiquen y respondan adecuadamente a los indicadores emocionales del infante, influyen en una posterior dificultad del niño para representar, comprender y regular las emociones (Fonagy, Gergely, Jurist y Target, 2004).

Gross (2010) afirma que en el estudio de las emociones se debe incidir en el origen de la emoción y en los procesos que intervienen en su regulación, pues la adaptación al entorno depende la modulación de la respuesta emocional o de poder regresar a un estado previo a la emoción (Goodall, Trejnowska y Darling, 2012). Algunos autores definen la *regulación emocional* como una habilidad para comprender, manejar y aceptar las emociones para conseguir un objetivo propuesto (Gratz y Roemer, 2004), mientras que otros (Gross y Thompson, 2007) la describen en términos de cómo utiliza el individuo de forma consciente la emoción: cuándo la tiene, cómo la experimenta y cómo la expresa en función del contexto, desplegándola sobre todo en momentos de transición o significativos.

Uno de los modelos teóricos de regulación emocional más citados hasta la fecha es el de Gross (1998; Webb, Miles y Sheeran, 2012), que divide las estrategias de regulación en focalizadas en los antecedentes y focalizadas en la respuesta. La primera de ellas aparece antes de la respuesta emocional y la segunda después, modificando el resultado de la conducta sin

reducir la emocionalidad negativa. Dos estrategias que ejemplifican respectivamente estos estilos de regulación son la *supresión emocional*, que inhibe la expresión emocional, y la *reevaluación cognitiva*, que se centra en interpretar la emoción que se produce en una situación para modular o alterar su impacto (Gross y John, 2003). Generalmente se ha considerado más adaptativa la reevaluación cognitiva, pero depende del contexto (Gross, 2015), pues la supresión emocional puede ser útil para interrumpir la escalada de emociones como la ansiedad o de la agresión, o cuando es necesario distanciarse emocionalmente de otro (Butler et al., 2003). Si bien, la reevaluación cognitiva se observa más efectiva que la supresión emocional (Gross, 2013), pues el uso de la segunda incrementa la emocionalidad negativa y disminuye la positiva, al contrario que ocurre con la reevaluación cognitiva (Gross y John, 2003).

Este modelo explicativo se denomina *modelo modal* y clasifica los tipos de estrategias de regulación emocional en función de cuándo ocurren dentro del proceso de generación de la emoción. Así, la persona puede seleccionar la situación (exponerse o no a determinadas experiencias), modificar la situación (cambiar el espacio exterior para modular el impacto emocional de determinada experiencia), modificar la atención (ya en la situación, puede modificar esa experiencia en una dirección u otra, alejando la atención o no de esa situación), modificar la evaluación (implica un cambio cognitivo que modula cómo se evalúa la situación, la respuesta emocional e incide en el significado que se le da a la experiencia) y modificar la respuesta (modula el efecto de la experiencia emocional, a través de conductas concretas o supresión de las emociones) (Gross y Thompson, 2007).

Por otro lado, la regulación emocional tiene efectos en las relaciones sociales, viéndose que la supresión emocional influye negativamente en el apoyo social en comparación con la reevaluación cognitiva (Gross y John, 2003) y, también, en la comunicación y formación de relaciones afectivas (Butler et al., 2003). Pietromonaco, Greenwood y Feldman (2004) sostienen que para una adecuada comunicación se requiere una efectiva regulación emocional, aunque se añade la conducta asertiva como elemento importante en las relaciones interpersonales (Castanyer, 1996), pues promueve la cercanía y la profundidad emocional con los demás (Larazus, 1973). La asertividad o conducta asertiva se ha estudiado sobre todo en situaciones que implican conflicto, viéndose que genera mayor sensación de autoeficacia, simpatía y acuerdo en comparación con comportamientos sumisos y agresivos (Carrasco, 1993); es una parte esencial de las habilidades sociales (HH. SS.) (Roca, 2014), considerándose un estilo o manera de interactuar (Llanos, 2006).

La *conducta asertiva* se define como una actitud de autoafirmación y defensa de los derechos propios (Roca, 2014), a través de la cual el individuo expresa pensamientos y sentimientos con honestidad sin herir a los demás, soliendo alcanzar el objetivo propuesto (Caballo, 2002). Según Alberti, no sería un rasgo de las personas, sino una característica de su conducta que puede desarrollarse en determinadas situaciones y en otras no (como se citó en Carrasco, 1993), clave en el manejo de las HH.SS. en la interacción social (Caballo, 2002) y en la cual es más importante el cómo se expresa el contenido verbal que el mensaje en sí (Alberti y Emmons, 1978). Dentro de la asertividad se incluyen tres dimensiones: la conductual (el comportamiento asertivo), la personal (hacia quien va dirigido) y la situacional (situación en la que aparece la conducta asertiva) (Galassi y Galassi, 1978).

Autores como Lazarus (1973) detallan conductas propias de las personas asertivas: la capacidad de decir no, de pedir favores o realizar peticiones, de expresar sentimientos positivos y negativos, y de iniciar, mantener y terminar conversaciones generales; Galassi y Gallassi (1978) indican la capacidad de dar y recibir cumplidos, y expresar amor y afecto; Monjas (2002) incluye la capacidad de afrontar las críticas, además de lo anterior. Las conductas que no se considerarían asertivas serían la sobreadaptación, el bloqueo, la ansiedad y la agresividad, entre otras (Castanyer, 1996).

Para conceptualizar la conducta asertiva en un modelo, algunos la han definido a través de un continuo, la cual iría desde un polo de sumisión a otro de agresividad, donde ambos serían considerados extremos no asertivos y la asertividad se situaría en la mitad del continuo (Speed, Goldstein y Goldfried, 2017). Si bien, DeGiovanni y Epstein observaron que la anterior definición presentaba problemas metodológicos, ya que había conductas asertivas que podían solaparse con conductas pasivas/sumisas y agresivas dependiendo de cómo se delimitasen los comportamientos concretos. Por esta razón, dividen la asertividad en dos continuos: uno que recoge la “expresión manifiesta-expresión encubierta”, y el otro que engloba la “coacción-no coacción” (como se citó en Carrasco, 1993).

De esta división surgen cuatro categorías o estilos asertivos: la *conducta asertiva*, por la cual se expresan de forma manifiesta/directa y no coactiva los sentimientos (positivos y negativos) u opiniones propias, sin imponer ningún criterio, castigo o amenaza al otro (Carrasco, 1993). Eisler, Hersen, Miller y Blanchard (1975) observaron que las personas asertivas mostraban mayor afecto y volumen de voz en la comunicación, admiración por otros y se ofrecían espontáneamente para realizar un favor; también se ha relacionado la asertividad

con autoaceptación, mejor comprensión y manejo emocional, respeto y fidelidad por uno mismo (Roca, 2014). No obstante, la conducta asertiva puede incluir: intención de influir en los demás con acciones no coercitivas (lógica o conciencia social), la expresión asertiva de sentimientos negativos y la decisión de no actuar de manera asertiva (Carrasco, 1993).

El segundo estilo o categoría sería la de *conducta agresiva*, caracterizada por la expresión manifiesta y coactiva de preferencias, opiniones o sentimientos, y que puede incluir el castigo, la amenaza, la agresión física y la denigración (Carrasco, 1993). Los sujetos agresivos suelen mostrar sinceridad y seguridad, pero la imponen de forma amenazante o incluso utilizan la violencia para resolver los conflictos; si bien, suelen justificar este comportamiento desde su supuesta honestidad (Roca, 2014). Un tercer estilo o categoría sería la *conducta inhibida o sumisa*, que supondría la expresión encubierta y no coactiva de opiniones o sentimientos, por la cual la persona se somete a la autoridad o abuso de poder de los demás (Carrasco, 1993). Estos individuos suelen disculparse mucho, muestran inseguridad, evitan el conflicto y no reconocen sus propias virtudes (Roca, 2014). El cuarto estilo o categoría sería la de *conducta agresivo pasiva*, en la cual la expresión es encubierta o no manifiesta, pero sí coactiva, usándose amenazas o castigos indirectos (retirada del afecto, silencio, malas caras, obstrucción pasiva, insinuaciones de agravio, etc.) (Carrasco, 1993).

Se han realizado numerosas investigaciones sobre el apego adulto, la regulación emocional y la asertividad. En relación con el apego adulto, diversos estudios han hallado que los sujetos con apegos más inseguros tienen más dificultades para regular sus emociones (Malik, Wells y Wittkowski, 2015; Shaver y Mikulincer, 2009), mientras que los sujetos con niveles bajos de ansiedad y evitación (apego seguro), suelen utilizar estrategias de regulación emocional más efectivas como la reevaluación cognitiva, la resolución de problemas, la búsqueda de apoyo (Vrtička y Vuilleumier, 2012), y la expresión y experimentación libre de sus emociones (Mikulincer y Shaver, 2019).

Las personas que puntúan alto en la dimensión de ansiedad suelen intensificar o exagerar la emocionalidad negativa, ya que esto les permite mantener la intimidad y el apoyo del otro (Mikulincer y Shaver, 2019; Pascuzzo, Cyr y Moss, 2013); a su vez, suelen rumiar mucho sobre posibles amenazas, catástrofes y su supuesta incapacidad de afrontamiento ante estas (Garrison, Kahn, Miller y Sauer, 2014; Shaver y Mikulincer, 2009) y mostrar poca apertura emocional (Garrison et al., 2014). Aunque utilizan la reevaluación cognitiva, lo hacen de manera incorrecta, no disminuyendo el impacto de las emociones negativas y perpetuando la sensación

de estrés (Mikulincer y Shaver, 2007; Read, Clark y Coventry, 2018). Por otro lado, los que puntúan alto en la dimensión de evitación tampoco utilizan correctamente la reevaluación cognitiva (Vrtička, Bondolfi, Sander y Vuilleumier, 2012), sirviéndose generalmente de la supresión emocional en momentos de estrés para no expresar vulnerabilidad o exponerse al rechazo/no disponibilidad del otro (Frías, Shaver y Díaz-Loving, 2014; Garrison et al., 2014; Mikulincer y Shaver, 2019).

A su vez, se ha relacionado positivamente el apego seguro con la conducta asertiva (Haggerty, Hilsenroth y Vala-Stewart, 2009) y con un mejor ajuste social (Kanemasa y Daibo, 2003), aunque autores como Tamaki y Takahashi (2013) han afirmado que no existen diferencias en asertividad entre personas con apego seguro e inseguro. Si bien, en otros estudios afirman que las personas que se comunican constructivamente con su pareja, expresando necesidades y deseos de forma asertiva (Sánchez, 2003), presentan mejores HH.SS. y obtienen puntuaciones bajas en las dimensiones de ansiedad y evitación (Hori y Kobayashi, 2010), pues no temen al rechazo por abrirse emocionalmente (Domingue y Mollen, 2009). A diferencia de estos, los sujetos con apego inseguro utilizan estrategias menos adaptativas de relacionarse, como exigir o retirarse cuando consideran que su pareja podría rechazarlos (Sánchez, 2003).

Más concretamente, aquellos que puntúan alto en la dimensión de ansiedad presentan un estilo más inhibido/sumiso (Davis et al., 2006) y se comunican peor con su pareja (Alonso-Arbiol, Balluerka y Shaver, 2007), pero utilizan las estrategias agresivas y/o pasivo-agresivas cuando surgen conflictos en la relación (Mónaco, Jiménez-Rodríguez, Cañero y Montoya-Castilla, 2018). Esta agresividad también ha sido observada en otros estudios (Gormley y López, 2010; Turner y Langhinrichsen-Rohling, 2011). Por otro lado, los que puntúan alto en la dimensión de evitación, suelen utilizar un estilo no asertivo en la relación (Haggerty et al., 2009; Mónaco et al., 2018; Turner y Langhinrichsen-Rohling, 2011), la agresión psicológica en particular (Gormley y López, 2010; Turner y Langhinrichsen-Rohling, 2011) y muestran una deficiente habilidad comunicativa (Alonso-Arbiol et al., 2007).

Asimismo, la regulación emocional efectiva se ha relacionado positivamente con la conducta asertiva en adolescentes, siendo la reevaluación cognitiva predictora de esta variable y la que muestra una correlación más fuerte con ella (Allahyari y Jenaabadi, 2015). También predice en población adulta un mayor apoyo social, mayor satisfacción en la relación de pareja (Brewer, Zahniser y Conley 2016) y mejor rapport en la comunicación con otros en comparación con los que utilizan la supresión emocional (Butler et al., 2003). Esta última se

ha relacionado con conductas pasivo agresivas y agresivas en la adultez (Bower y Bower, 2004), con baja responsividad de la pareja e imposibilidad de desarrollar vínculos cercanos (Butler et al., 2003).

Otros estudios han analizado la asociación de la duración de la relación de pareja con el apego adulto, donde se ha comprobado que a medida que esta aumenta, la persona transfiere o busca más en la pareja las funciones que cumple el apego (Hefferman, Fraley, Vicary y Brumbaugh, 2012; Feeney, 2004). Estudios confirman que tanto la evitación como la ansiedad en el apego disminuyen a lo largo de la vida (Chopik, Edelstein y Grimm, 2017) y a medida que avanza la relación de pareja (Barbaro, Pham, Shackelford y Zeigler-Hill, 2016), asociándose así a un apego más seguro. Este último se relaciona con conductas que propician el mantenimiento de la relación de pareja, sobre todo en comparación con los que puntúan alto en evitación, aunque esta diferencia no es tan grande con personas con alta ansiedad en el apego (Tamaki y Takahashi, 2013; Tan, Overall y Taylor, 2012). Así, se han observado correlaciones inversas entra la duración de la relación de pareja y la evitación en el apego, pero no significativas con la ansiedad (Alonso-Arbiol et al., 2007; Locke, 2008); si bien, otros estudios no muestran relaciones significativas entre la duración de la relación y el apego adulto (Brumbaugh y Fraley, 2006; Melero, 2008).

No se han encontrado estudios que analicen la asociación de la duración de la relación de pareja con la autorregulación emocional, pero sí con los estilos asertivos en pareja, observándose un mayor nivel de agresión psicológica a medida que avanza la relación (Hammock y O'Hearn, 2002). Sin embargo, cabe esperar que, si existen estudios que apuntan a mayor apego seguro a medida que aumenta la duración de pareja, y habiéndose relacionado este con la conducta asertiva (Haggerty et al., 2009) y con la regulación emocional efectiva (Allahyari y Jenaabadi, 2015), según avance y establezca el vínculo mejore la regulación emocional y se desarrolle una conducta más asertiva hacia el compañero/a sentimental.

Por otro lado, en lo que se refiere al sexo, se han realizado estudios comparativos entre hombres y mujeres en función de las tres variables de estudio, viéndose que existen diferencias significativas cuando las personas puntúan alto en ansiedad o evitación, donde los hombres aparecen con más nivel de evitación y menor de ansiedad que las mujeres (Del Giudice, 2011). Si bien, otros autores no han hallado diferencias significativas por sexo en la variable apego, aunque sí observaron mayor nivel de dependencia en los hombres que en las mujeres, la cual se ha relacionado con mayor ansiedad (Alonso-Arbiol et al., 2007). Respecto a la regulación

emocional, las mujeres muestran estrategias más efectivas y adaptativas que los hombres (Augustine y Hemenover, 2009), utilizando más estos la supresión emocional (Cabello, Salguero, Fernández-Berrocal y Gross 2013; Gross y John, 2003), sin diferencias significativas en la reevaluación cognitiva (Cabello et al., 2013). En conducta asertiva, se observa que las mujeres son más asertivas (Carrasco, 2005; Turner y Langhinrichsen-Rohling, 2011; Wegner, Roy, Gorman y Ferguson, 2018) y utilizan más la agresión psicológica que los hombres (Carrasco, 2005; Turner y Langhinrichsen-Rohling 2011), siendo estos más sumisos (Mónaco et al., 2018; Carrasco, 2005) y mostrando más autosilenciamiento (Wegner et al., 2018).

No se han encontrado investigaciones que analicen las relaciones de las tres variables en un mismo estudio, tampoco en población española, aunque sí se ha podido observar que existen correlaciones entre ellas. Como afirmaba Bartholomew (1990), los modelos operativos internos del apego influyen en la autorregulación emocional y en la interacción social, además de considerarse el sistema de apego como un mecanismo de regulación emocional (Mikulincer y Shaver, 2007). Sería de interés analizar cómo influye el apego adulto en las variables de regulación emocional y asertividad, observando a su vez si la autorregulación de las emociones media la relación entre el apego adulto y los estilos asertivos en pareja, pudiendo generar un modelo explicativo que describa cómo interactúan las tres variables de estudio en conjunto.

Por todo lo dicho, el objetivo principal de esta investigación es analizar si el apego adulto está relacionado con la regulación emocional y los estilos asertivos en pareja. Otros objetivos a estudiar serían:

- Analizar la relación entre la regulación emocional y los estilos asertivos en pareja.
- Estudiar la relación de la duración de la relación con el apego adulto, la regulación emocional y los estilos asertivos en pareja.
- Determinar si la regulación emocional media la relación entre el apego adulto y los estilos asertivos en pareja.
- Explorar si el apego adulto, la regulación emocional y la duración de la relación predicen los estilos asertivos en la pareja.
- Investigar la posible existencia de diferencias en las variables de estudio en función del sexo.

Las hipótesis de trabajo serían, por tanto, las siguientes:

- La ansiedad está relacionada negativamente con la supresión emocional y con la reevaluación cognitiva.

- La evitación está relacionada positivamente con la supresión emocional y negativamente con la reevaluación cognitiva.
- La ansiedad está relacionada negativamente con la aserción y positivamente con la agresión, la sumisión y la agresión pasiva.
- La evitación está relacionada positivamente con la agresión, la sumisión y la agresión pasiva, y negativamente con la aserción.
- La reevaluación cognitiva está relacionada positivamente con la aserción y negativamente con la sumisión, la agresión y la agresión pasiva.
- La supresión emocional está relacionada negativamente con la aserción y positivamente con la sumisión, agresión y la agresión pasiva.
- La duración de la relación de pareja está relacionada inversamente con la evitación y la ansiedad en el apego.
- La duración de la relación de pareja se relaciona positivamente con la reevaluación cognitiva y negativamente con la supresión emocional.
- La duración de la relación de pareja está relacionada positivamente con la aserción en pareja y negativamente con la sumisión, agresión y agresión pasiva.
- La regulación emocional media la relación entre el apego adulto y los estilos asertivos en la pareja.
- El apego adulto, la regulación emocional y la duración de la relación predicen los estilos asertivos en pareja.
- Se observan diferencias significativas en las variables de apego adulto, regulación emocional y asertividad en función del sexo.

Método

Participantes

La muestra de estudio estuvo compuesta por 138 sujetos mayores de 18 años que tenían una relación de pareja en la actualidad. Del total de participantes, 108 fueron mujeres (78,3%) y 30 fueron hombres (21,7%), con edades comprendidas entre los 18 y 78 años (*media* = 27,64; *D.T.* = 9,18); 28 sujetos convivían con su pareja (20,3%), 13 con pareja e hijos (9,4%), 62 con sus padres (44,9%) y 22 con compañeros de piso/amigos (15,9%). La duración de la relación de pareja se situó en un rango de 1 a 648 meses (*media* = 60,94; *D.T.* = 94,07), con ocho datos perdidos. Respecto al nivel de estudios, 69 sujetos habían cursado estudios de licenciatura/grado/diplomatura (50%), 30 estudios de postgrado (21,7%), 20 de bachillerato

(14,5%), 16 de FP/Ciclo formativo (11,6%), 2 estudios de primaria (1,4%) y 1 de secundaria (0,7%); por otro lado, en cuanto a la situación laboral 73 sujetos tenían un empleo (52,9%), 53 seguían estudiando en la Universidad (38,4%) y 12 se encontraban desempleados (8,7%).

Instrumentos

- *Cuestionario sociodemográfico*. Se utilizó un cuestionario de evaluación de elaboración propia en la que se realizaron preguntas relativas al sexo, edad, nacionalidad, nivel de estudios, ocupación, duración de la relación de pareja (años/meses) y con quién residía el sujeto.

- *Experiences in Close Relationships-Spanish (ECR-S)*. Para evaluar el apego adulto en las relaciones de pareja, se utilizó la adaptación al castellano, llevada a cabo por Alonso-Arbiol et al. (2007), del cuestionario Experiences in Close Relationships (Brennan et al., 1998). Esta escala está compuesta por 32 ítems que miden el apego adulto desde una perspectiva dimensional, obteniéndose una puntuación en la subescala de evitación y otra en la subescala de ansiedad. La evitación hace referencia a la incomodidad con la cercanía y la intimidad en la pareja, y la ansiedad se refiere al miedo al rechazo y al abandono de la pareja. El formato de respuesta es tipo Likert de siete puntos (1 = total desacuerdo/ 7 = totalmente de acuerdo).

Como evidencia de la validez de constructo, un análisis factorial exploratorio reveló la existencia de dos factores relacionados con la ansiedad y la evitación, que explicaron el 34.6% de la varianza. En cuanto a la validez convergente, se compararon las puntuaciones medias obtenidas en el ECR-S para los cuatro estilos de apego del Cuestionario de Relación (RQ) de Bartholomew y Horowitz (1991), viéndose que la dimensión evitación del ECR-S se corresponde con la dimensión “modelo del otro” del RQ, y la dimensión ansiedad con la dimensión “modelo de sí mismo” del RQ. Así, las dimensiones de evitación y ansiedad del ECR-S explicarían los cuatro modelos de apego desarrollados por Bartholomew y Horowitz (1991). En cuanto a su fiabilidad, cada dimensión tiene el siguiente coeficiente Alfa de Cronbach: ,87 para la subescala de evitación y ,85 para la subescala de ansiedad (Alonso-Arbiol et al., 2007); en el presente estudio, los coeficientes Alfa de Cronbach obtenidos fueron los siguientes: ,87 para la subescala de evitación y ,87 para la de ansiedad.

- *Spanish Emotion Regulation Questionnaire*. Con el objetivo de evaluar la regulación emocional, se utilizó la adaptación al castellano de Cabello et al. (2013) del Emotion Regulation Questionnaire (ERQ; Gross y John, 2003). Este cuestionario está compuesto por 10 ítems que evalúan dos estrategias de regulación emocional: la reevaluación cognitiva (6 ítems) y la supresión emocional (4 ítems). La reevaluación cognitiva hace referencia a la

interpretación de la emoción para modular su impacto y la supresión emocional se refiere a la inhibición de la expresión emocional. Se mide a través de un formato de respuesta tipo Likert de siete puntos (1 = totalmente en desacuerdo/ 7 = totalmente de acuerdo).

Como evidencia de la validez de constructo, un análisis factorial confirmatorio reveló la existencia de dos factores independientes congruentes con la teoría. Respecto a la validez convergente, se han analizado las relaciones entre las dimensiones de supresión emocional y reevaluación cognitiva con otros instrumentos de medida de la regulación emocional (dimensiones del Trait Metamood Scale y estrategias de afrontamiento). La reevaluación cognitiva correlacionó positivamente con todas las variables relacionadas con regulación emocional; la supresión se relacionó negativamente con atención y clarificación de sentimientos, y con estrategias de afrontamiento emocional. Respecto a su fiabilidad, se obtuvo que el coeficiente Alfa de Cronbach es de ,79 para la subescala de reevaluación cognitiva y ,75 para la subescala de supresión emocional (Cabello et al., 2013); en el presente estudio, los coeficientes Alfa de Cronbach obtenidos fueron los siguientes: ,83 para la subescala de reevaluación cognitiva y ,80 para la de supresión emocional.

- *Cuestionario de Aserción en la Pareja*. Para la evaluación de esta variable se utilizó el Cuestionario de Aserción en la Pareja (Forma A) (ASPA; Carrasco, 2005), el cual es cumplimentado por la persona desde su vivencia en la relación de pareja, no desde la visión de su compañero/a sentimental. Esta escala está compuesta por 40 ítems y permite obtener puntuaciones en cuatro dimensiones diferentes: aserción (10 ítems), agresión (10 ítems), sumisión (10 ítems) y agresión pasiva (10 ítems). La aserción es la expresión manifiesta y no coactiva de opiniones o sentimientos; la agresión se refiere a la expresión manifiesta y coactiva; la sumisión incluye conductas encubiertas y no coactivas de las propias preferencias; y la agresión pasiva hace referencia a la expresión encubierta y coactiva de sentimientos u opiniones. Se mide a través de un formato tipo Likert de seis puntos (1 = casi nunca/ 6 = casi siempre).

Como evidencia de validez de constructo, el análisis factorial exploratorio de la escala reveló una estructura de cuatro factores, congruentes con la teoría. Respecto al estudio de su validez convergente, se compararon las puntuaciones obtenidas en el ASPA-Forma A con las puntuaciones del Cuestionario para el Análisis de la Aserción Personal (AAP) de Hedlund y Linquist (1984), que evalúa conductas asertivas, agresivas y pasivas; se observaron correlaciones positivas y significativas entre las dos subescalas de aserción, las de agresión y

la de sumisión con la de pasividad, pero baja entre la de pasivo agresividad y la pasiva, y no significativa con la de agresión del AAP. En cuanto a su fiabilidad, los coeficientes Alfa de Cronbach son los siguientes: ,83 para la subescala de aserción, ,81 para la de agresión, ,75 para la de sumisión y ,84 para la agresión pasiva (Carrasco, 2005); en el presente estudio, los coeficientes Alfa de Cronbach obtenidos fueron los siguientes: ,92 para la subescala de aserción, ,89 para la de agresión, ,85 para la de sumisión y ,89 para la de agresión pasiva.

Diseño

El diseño de la investigación fue cuantitativo ex post facto.

Procedimiento

La captación de sujetos de estudio se realizó mediante un muestreo de conveniencia y bola de nieve. En concreto, se presentó el estudio y se solicitó su participación a estudiantes de la Universidad Pontificia de Comillas, a amigos y a familiares. Asimismo, se les pidió que difundieran el estudio entre sus conocidos.

El procedimiento de recogida de datos fue llevado a cabo a través de un cuestionario online elaborado en Google Forms, en el cual se indicó el carácter anónimo de la investigación y la posibilidad de abandonar la realización del test en cualquier momento, pues se había comentado anteriormente el carácter voluntario de su cumplimentación. Se incluyó información relativa al enfoque académico del estudio y de contacto en caso de que los participantes tuvieran dudas con respecto al tratamiento de los datos, el objetivo del estudio y los resultados posteriores de la investigación; además, se indicó que la batería de preguntas no era una prueba de rendimiento óptimo, sino de rendimiento típico, no habiendo respuestas correctas o incorrectas, y tampoco tiempo limitado para responder. Asimismo, para favorecer su participación y agradecer su colaboración, se ofreció a los participantes recibir los resultados del estudio una vez que hubiese concluido.

Resultados

Antes de realizar los análisis correlacionales y de diferencia de medias necesarios para contrastar las hipótesis del estudio, se examinaron los supuestos de normalidad a través de la prueba de Kolmogórov-Smirnov con corrección de Lilliefors. Por un lado, se observó que ninguna variable se distribuía de forma normal ($p < ,05$), salvo la reevaluación cognitiva. Por este motivo, para analizar las relaciones entre las variables se utilizó la prueba r de Spearman. Por otro lado, se encontró que las puntuaciones en reevaluación cognitiva se distribuían de

forma normal en los hombres y en las mujeres ($p > ,05$), mientras que las puntuaciones en las dimensiones de apego adulto, en la supresión emocional y en las dimensiones de asertividad en la pareja no se distribuían de forma normal en los hombres, en las mujeres o en ambos grupos ($p < ,05$). En el primer caso, se llevó a cabo la prueba t de Student, mientras que, en el segundo, se realizó la prueba U de Mann-Whitney para contrastar las diferencias de medias entre ambos sexos.

En el análisis correlacional se investigó en primer lugar la relación entre el apego adulto y la regulación emocional. Como puede observarse en la Tabla 1, la dimensión supresión emocional mostró una correlación directa y moderada con la evitación ($r_s = ,49$; $p < ,01$; $r_s^2 = ,24$), y positiva y muy leve con la ansiedad en el apego ($r_s = ,15$; $p = ,040$; $r_s^2 = ,02$). En segundo lugar, al analizar la relación entre el apego adulto y los estilos asertivos en la pareja, se observó que la evitación estaba relacionada directa y moderadamente con la sumisión ($r_s = ,41$; $p < ,01$; $r_s^2 = ,17$), positiva y levemente con la agresión pasiva ($r_s = ,37$; $p < ,01$; $r_s^2 = ,14$), directa y muy levemente con la agresión ($r_s = ,17$; $p = ,022$; $r_s^2 = ,03$), e inversa y levemente con la aserción ($r_s = -,22$; $p = ,005$; $r_s^2 = ,05$). A su vez, la ansiedad en el apego se asoció positiva y moderadamente con la agresión pasiva ($r_s = ,41$; $p < ,01$; $r_s^2 = ,16$), y directa y levemente con la sumisión ($r_s = ,33$; $p < ,01$; $r_s^2 = ,11$) y la agresión en pareja ($r_s = ,29$; $p < ,01$; $r_s^2 = ,08$).

En tercer lugar, al estudiar la relación entre la regulación emocional y los estilos asertivos en la pareja, se observó que la supresión emocional correlacionaba positiva y moderadamente con la sumisión ($r_s = ,59$; $p < ,01$; $r_s^2 = ,35$), y con la agresión pasiva ($r_s = ,41$; $p < ,01$; $r_s^2 = ,17$), e inversa y levemente con la aserción ($r_s = -,28$; $p < ,01$; $r_s^2 = ,08$). En cuarto lugar, se analizó la relación de la duración de la relación de pareja con el apego adulto, la regulación emocional y los estilos asertivos, viéndose que correlacionaba inversa y levemente con la evitación en el apego adulto ($r_s = -,22$; $p = ,012$; $r_s^2 = ,05$), y directa y levemente con la agresión en la pareja ($r_s = ,29$; $p < ,01$; $r_s^2 = ,08$).

Tabla 1.

Matriz de correlaciones de las dimensiones de estudio

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Evitación (1)									
Ansiedad (2)	,15								
R. Cognitiva (3)	,03	,08							
S. Emocional (4)	,49**	,15*	-,01						
Aserción (5)	-,22**	-,02	,13	-,28**					
Agresión (6)	,17*	,29**	-,07	,03	,04				
Sumisión (7)	,41**	,33**	,05	,59**	-,20**	,28**			
Agresión pasiva (8)	,37**	,41**	-,03	,41**	-,13	,59**	,63**		
Dur. Relación (9)	-,22**	-,09	-,09	-,13	,11	,29**	-,07	,12	

Nota: $N = 138$. R. Cognitiva (reevaluación cognitiva), S. Emocional (supresión emocional) y Dur. Relación (duración de la relación de pareja). * $p < ,05$, ** $p < ,01$

Posteriormente, para evaluar la posible mediación de la regulación emocional en la relación entre el apego adulto y los estilos asertivos en la pareja, se realizaron en primer lugar ocho análisis de mediación con las dos dimensiones de regulación emocional (reevaluación cognitiva y supresión emocional) como variables mediadoras de la relación entre las dimensiones de apego (evitación y ansiedad), que serían las variables independientes, con las dimensiones de asertividad en la pareja (aserción, agresión, sumisión y agresión pasiva), que serían las variables dependientes. En esta fase, no se encontraron relaciones significativas entre la evitación en el apego y la reevaluación cognitiva ($\beta_a = ,04$; $p = ,397$), y tampoco de la ansiedad en el apego con esta última ($\beta_a = ,03$; $p = ,516$), por lo que no se pudo tener en cuenta esta dimensión de la regulación emocional en el análisis mediacional y se decidió eliminarla del mismo.

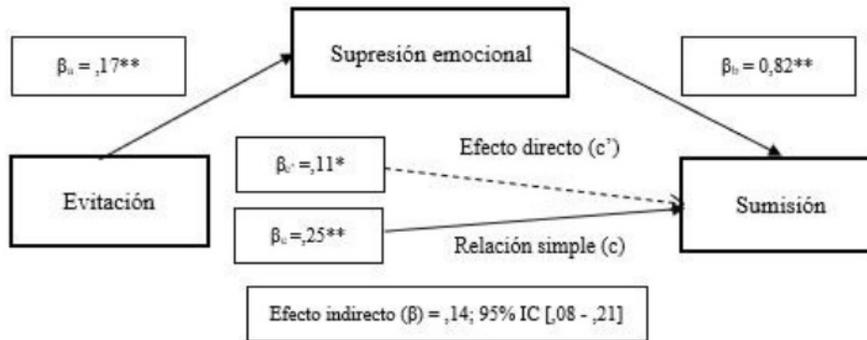
Tras esto, se realizaron ocho nuevos análisis de mediación, pero esta vez sólo tomando la supresión emocional como variable mediadora. No se encontraron evidencias de que existiese un efecto de mediación entre las dimensiones de apego adulto y las de asertividad en la pareja a través de la supresión emocional en los siguientes casos: evitación y aserción ($\beta = -,03$; 95% IC [-,13 - ,04]), evitación y agresión ($\beta = -,03$; 95% IC [-,09 - ,01]), ansiedad y aserción ($\beta = -,02$; 95% IC [-,06 - ,002]), y ansiedad y agresión ($\beta = -,01$; 95% IC [-,03 - ,007]).

Sin embargo, según los datos sí se pudo observar un efecto de mediación significativo a través de la supresión emocional entre: la evitación en el apego y la sumisión en la relación de pareja ($\beta = ,14$; 95% IC [,08- ,21]), como puede observarse en la Figura 1; entre la evitación y

la agresión pasiva ($\beta = ,1$; 95% IC [,04 - ,16]), como se muestra en la Figura 2; entre la ansiedad en el apego y la sumisión en la relación de pareja ($\beta = ,05$; 95% IC [,006 - ,1]), como se observa en la Figura 3; y, por último, entre la ansiedad y la agresión pasiva ($\beta = ,04$; 95% IC [,003 - ,079]), como muestra la Figura 4.

Figura 1.

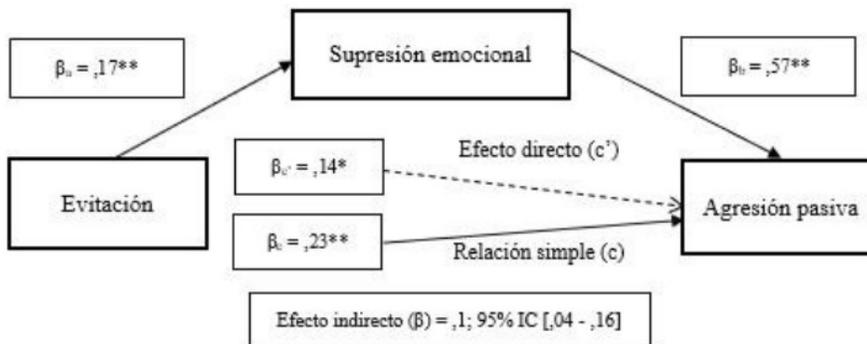
Modelo de mediación para la relación entre evitación en el apego y la sumisión en pareja



Nota: $N=138$. * $p < ,05$; ** $p < ,01$

Figura 2.

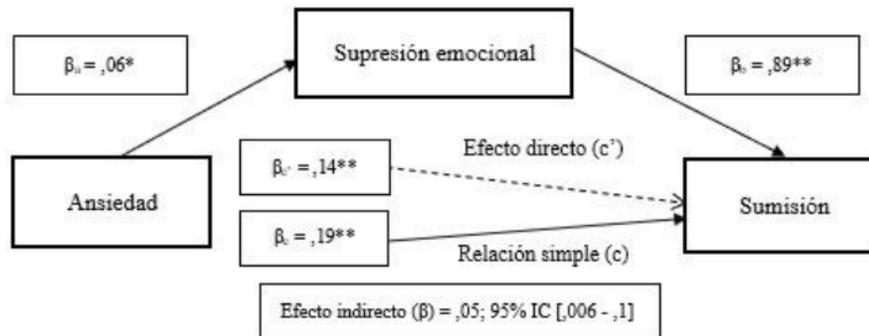
Modelo de mediación para la relación entre evitación en el apego y la agresión pasiva en pareja



Nota: $N=138$. * $p < ,05$; ** $p < ,01$

Figura 3.

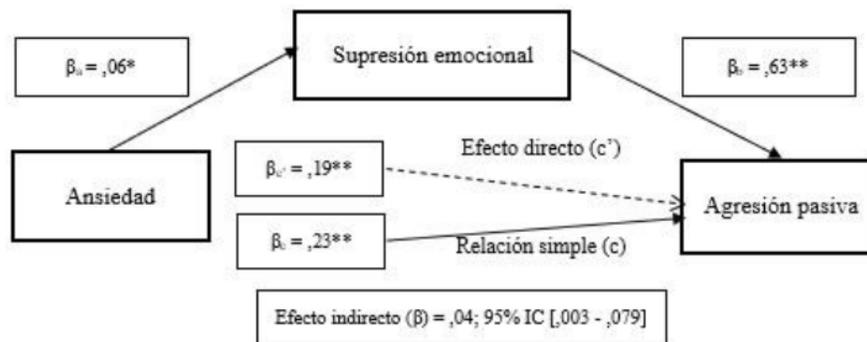
Modelo de mediación para la relación entre ansiedad en el apego y la sumisión en pareja



Nota: $N=138$. $*p < ,05$; $**p < ,01$

Figura 4.

Modelo de mediación para la relación entre ansiedad en el apego y la agresión pasiva en pareja



Nota: $N=138$. $*p < ,05$; $**p < ,01$

Tras realizar el análisis mediacional, se decidió llevar a cabo un análisis de regresión lineal múltiple, pues tanto la aserción como la agresión en la pareja habían quedado fuera del modelo de mediación. Si bien, previamente se habían obtenido relaciones estadísticamente significativas en el análisis correlacional de Spearman de la aserción y agresión en la pareja con dimensiones del apego adulto y la regulación emocional, y con la duración de la relación; en concreto, se habían observado relaciones significativas entre: la evitación en el apego y la aserción en la pareja ($r_s = -,22$; $p = ,005$; $r_s^2 = ,05$), la supresión emocional y la aserción ($r_s = -,28$; $p < ,01$; $r_s^2 = ,08$), y también, entre la evitación en el apego y la agresión en la pareja ($r_s = ,17$; $p = ,022$; $r_s^2 = ,03$), la ansiedad en el apego y la agresión ($r_s = ,29$; $p < ,01$; $r_s^2 = ,08$), y la duración de la relación y la agresión ($r_s = ,29$; $p < ,01$; $r_s^2 = ,08$). Además, se tuvieron en cuenta las correlaciones significativas de la evitación y ansiedad en el apego, y la supresión emocional

con los estilos asertivos que sí habían formado parte del modelo de mediación (sumisión y agresión pasiva en la pareja) para el posterior análisis de regresión lineal.

En dicho análisis se tomaron como variables predictoras o independientes (VI) las dimensiones de apego adulto y de regulación emocional, y las de asertividad en la pareja/estilos asertivos como variables criterio o dependientes (VD). Si bien, en cada una de las regresiones se consideraron como VI aquellas variables que habían mostrado relaciones estadísticamente significativas en la prueba r de Spearman, incluyéndose la variable duración de la relación como variable predictora en el análisis de regresión para la agresión en pareja. A su vez, previamente a la realización de los cuatro análisis de regresión, se estudiaron los supuestos del modelo de regresión lineal: linealidad de las variables, homocedasticidad de varianza de residuos y pronósticos, normalidad de los residuos tipificados, independencia de los residuos (Durbin-Watson) y no colinealidad. Todos los supuestos de regresión se cumplieron y el método utilizado para el análisis fue el de pasos sucesivos.

En primer lugar, se introdujo la dimensión aserción como variable criterio, y la evitación en el apego y la supresión emocional como variables predictoras. Ninguna de las dos predijo la aserción, por lo que esta variable se eliminó del modelo explicativo de los estilos asertivos en pareja como puede observarse en las Tablas 2 y 3.

Tabla 2.

Modelo explicativo de los estilos asertivos en pareja

	Modelo	R	R^2	$gl1$	$gl2$	F	Sig
Agresión (VD)	1	,37	,14	1	127	10,14	,001
	Duración Relación		,08				
	Ansiedad		,06				
Sumisión (VD)	2	,67	,45	1	134	36,44	,001
	S. Emocional		,36				
	Ansiedad		,07				
	Evitación		,02				
Agresión pasiva (VD)	3	,58	,34	1	134	22,56	,001
	S. Emocional		,19				
	Ansiedad		,12				
	Evitación		,03				

Nota: 1 variables predictoras: (constante), duración relación y ansiedad en el apego. 2 variables predictoras: (constante), supresión emocional, ansiedad y evitación en el apego. 3 variables predictoras: (constante), supresión emocional, ansiedad y evitación en el apego. $N=138$, para 1 con duración relación: $N=130$.

Tabla 3.

Coefficientes de regresión lineal (variables dependientes: dimensiones de la asertividad en pareja)

Modelo	Coeficientes		<i>t</i>	<i>p</i>	tolerancia	FIV
	no estandarizados	estandarizados				
	<i>B</i>	β				
1 Constante	8,06		3,35	,001		
Duración relación	,02	,28	3,43	,001	1,000	1,000
Ansiedad	,12	,24	2,91	,004	1,000	1,000
2 Constante	,94		,42	,673		
S. Emocional	,77	,48	6,61	,001	,778	1,285
Ansiedad	,13	,25	3,81	,001	,964	1,037
Evitación	,10	,17	2,34	,021	,789	1,268
3 Constante	-14		-0,06	,956		
S. Emocional	,49	,29	3,61	,001	,778	1,285
Ansiedad	,19	,33	4,65	,001	,964	1,037
Evitación	,12	,19	2,45	,015	,789	1,268

Nota: variables dependientes: 1 (agresión), 2 (sumisión) y 3 (agresión pasiva). *N* = 138, para duración relación: *N* = 130.

En segundo lugar, se introdujo la agresión como variable criterio, y la evitación y ansiedad en el apego, y la duración en la relación de pareja como variables predictoras. Como reflejan las Tablas 2 y 3, los resultados obtenidos mostraron que la duración de la relación ($\beta = ,28$; $p < ,01$) y la ansiedad en el apego ($\beta = ,24$; $p = ,004$) explicaban un 14% de la varianza de la agresión ($R^2 = ,14$; $F(1,127) = 10,14$; $p < ,01$).

En tercer lugar, se introdujo la sumisión como variable criterio, y la evitación y ansiedad en el apego, y la supresión emocional como variables predictoras. En las Tablas 2 y 3, puede observarse que la supresión emocional ($\beta = ,48$; $p < ,01$), la ansiedad en el apego ($\beta = ,25$; $p < ,01$) y la evitación en el apego ($\beta = ,17$; $p = ,021$) explicaban un 45% de la varianza de la sumisión en pareja ($R^2 = ,45$; $F(1,134) = 36,44$; $p < ,01$).

En cuarto lugar, se introdujo la agresión pasiva como variable criterio, y la evitación y ansiedad en el apego, y la supresión emocional como variables predictoras. Como reflejan los datos de las Tablas 2 y 3, la supresión emocional ($\beta = ,29$; $p < ,01$), la ansiedad en el apego ($\beta = ,33$; $p < ,01$) y la evitación en el apego ($\beta = ,19$; $p = ,015$) explicaban un 34% de la varianza de la agresión pasiva en pareja ($R^2 = ,34$; $F(1,134) = 22,56$; $p < ,01$).

Por último, para analizar la diferencia de medias en función del sexo, se utilizó la prueba *t* de Student para muestras independientes en el caso de la reevaluación cognitiva; asumiendo varianzas iguales mediante la prueba de Levène, no se obtuvieron diferencias estadísticamente significativas por sexo para la dimensión de reevaluación cognitiva ($t = -.829, p = .409; d = -.17$). En las demás dimensiones de estudio que no seguían una distribución normal de los datos, se llevó a cabo la prueba *U* de Mann-Whitney. Como refleja la Tabla 4, se encontraron diferencias estadísticamente significativas de tamaño pequeño en las dimensiones de supresión emocional ($U = 1099, z = -2,69, p = .007, r = 0,23$), aserción ($U = 1128,5, z = -2,54, p = .011, r = 0,22$) y sumisión ($U = 888, z = -3,78, p < .01, r = 0,32$), siendo los hombres los que puntuaron más alto para la supresión emocional ($Mdn = 14, IRQ = 10$) y la sumisión ($Mdn = 22, IRQ = 12$), y las mujeres en la dimensión aserción ($Mdn = 48, IRQ = 13$).

Tabla 4.

Diferencia de rangos promedio en las dimensiones de estudio en función del sexo

	<i>Mdn (IQR)</i>		<i>U</i>	<i>Z</i>	<i>p</i>	<i>r</i>
	Mujeres	Hombres				
Evitación	33 (18)	34,5 (21)	1398	-1,15	,25	0,098
Ansiedad	53,5 (26)	58 (21)	1427,5	-,99	,32	0,085
S. Emocional	9,5 (8)	14 (10)	1099	-2,69**	,007	0,23
Aserción	48 (13)	44,5 (14)	1128,5	-2,54*	,011	0,216
Agresión	13 (6)	12,5 (12)	1565	-,29	,775	0,024
Sumisión	17 (9)	22 (12)	888	-3,78**	,000	0,32
Agresión pasiva	17 (10)	19,5 (16)	1416,5	-1,05	,29	0,09

Nota: $N=138$. S. Emocional (supresión emocional). * $p < .05$; ** $p < .01$

Discusión

El presente trabajo tenía como objetivo principal analizar las relaciones existentes entre el apego adulto, la regulación emocional y los estilos asertivos. Otros objetivos del estudio fueron analizar la relación entre la regulación emocional y los estilos asertivos en la pareja; explorar la relación de la duración de la relación de pareja con las tres variables del estudio; analizar el posible efecto mediador de la regulación emocional entre el apego adulto y los estilos asertivos en pareja; conocer el poder predictivo del apego adulto, la regulación

emocional y la duración de la relación sobre los estilos asertivos; y analizar la posible existencia de diferencias en las tres variables de estudio en función del sexo.

Con la primera hipótesis del estudio se esperaba encontrar una relación negativa de la ansiedad en el apego con la supresión emocional y la reevaluación cognitiva. Se puede afirmar que la hipótesis no se cumple, ya que la ansiedad correlacionó positivamente con la supresión emocional y no se relacionó significativamente con la reevaluación cognitiva. Esto no parece coincidir con la afirmación de que los más ansiosos exageran o intensifican las emociones negativas (Mikulincer y Shaver, 2019; Pascuzzo et al., 2013), aunque en otros estudios se observa que la ansiedad en el apego se relaciona con baja apertura emocional (Garrison et al., 2014). Tampoco se evidencia correlación entre reevaluación cognitiva y ansiedad en el apego, aunque se afirme que la utilizan de forma incorrecta (Read et al., 2018).

Las personas que puntúan alto en ansiedad en el apego se preocupan mucho por la imagen que muestran a su pareja, ya que tienen miedo al abandono y al rechazo (Alonso-Arbiol et al., 2008), aunque puedan también ser impulsivas (Mikulincer y Shaver, 2012); además, suelen tener excesiva necesidad de aprobación y cercanía, junto con baja autoestima (Shaver y Mikulincer, 2002). Estas personas podrían servirse de la supresión emocional para no generar discordancia o rechazo en su pareja y así preservar el vínculo de apego; la inhibición de emociones a su vez aumenta la emocionalidad negativa, no la positiva (Gross, 2013), lo que es congruente con sus intentos de proximidad (Shaver y Mikulincer, 2009) y vivencia interna.

En la segunda hipótesis del estudio se esperaba encontrar que la evitación en el apego tuviese una relación directa con la supresión emocional e inversa con la reevaluación cognitiva. La hipótesis se cumple parcialmente, ya que la evitación correlacionó positivamente con la supresión emocional, pero no se relacionó significativamente con la reevaluación cognitiva. Esto concuerda con lo obtenido en otros estudios (Frías et al., 2014; Mikulincer y Shaver, 2019), donde se asocia puntuar alto en evitación con el uso de la supresión emocional. Si bien, ser más evitativo no se relaciona con el uso de reevaluación cognitiva, como sí apuntaban otros autores, aunque fuese de forma no efectiva (Vrtička et al., 2012).

La evitación en el apego se refiere al grado en que la persona se siente incómoda con la cercanía e intimidad con otros (Alonso-Arbiol et al., 2008), y niveles altos en ella se acompañan de visión de los demás como no disponibles (Bartholomew y Horowitz, 1991), aislamiento social, necesidad de autonomía excesiva y distancia emocional (Mikulincer, Shaver y Pereg, 2003). Bowlby (1998) lo denominaba “exclusión defensiva”, refiriéndose a su tendencia a

eludir notar y expresar emociones; la inhibición emocional los ayudaría a protegerse en momentos que activen el sistema de apego, pues no esperan conseguir ayuda o apoyo adecuado de los demás (López y Ortiz, 2015).

Respecto a la tercera hipótesis, se esperaba que la ansiedad en el apego mostrase una relación inversa con la aserción en pareja y directa con la agresión, la sumisión y la agresión pasiva. La hipótesis se cumple parcialmente, pues no se observa una correlación significativa entre la ansiedad y la aserción, pero sí positiva con la agresión, la sumisión y la agresión pasiva. Esta relación directa con la sumisión se indica en otros estudios (Davis et al., 2006), al igual que con la agresión (Gormley y López, 2010; Mónaco et al., 2018; Turner y Langhinrichsen-Rohling, 2011) y la agresión pasiva (Mónaco et al., 2018). Alberti afirma que la asertividad es una característica de las conductas, por lo que las personas pueden actuar asertivamente en unos momentos y no en otros (como se citó en Carrasco, 1993); las más ansiosas podrían utilizar diferentes estilos no asertivos cuando ven peligrar el vínculo, ya que suelen mostrar más conflicto en pareja por su inseguridad en el amor y miedo al abandono (Bowlby, 1998).

Así, el uso de la agresión podría concordar con su hipervigilancia ante posibles amenazas al apego (Mikulincer y Shaver, 2007) y los celos excesivos que muestran (Collins y Feeney, 2004), teniendo más tendencia a la agresión física y/o verbal (Mikulincer y Shaver, 2012) para mantener cerca a su pareja y no ser abandonados (Turner y Langhinrichsen-Rohling, 2011). La conducta sumisa, relacionada con sentimientos de no valía, miedo al conflicto y alta sensibilidad a la ofensa/rechazo (Roca, 2014) es coherente con el sentir de las personas más ansiosas, lo que podría hacer que se replegasen para no hacer peligrar el vínculo con las muestras de excesiva dependencia y emocionalidad negativa. El estilo pasivo agresivo se asocia a baja autoestima e inhibición emocional (Bower & Bower, 2004), ambas presentes en la ansiedad en el apego; los más ansiosos suelen valorarse negativamente y mostrarse hipervigilantes ante señales de abandono/rechazo, pudiendo utilizar una actitud coactiva y no directa para castigar a su pareja por no atenderles o estar de la manera que ellos/as necesitan.

En la cuarta hipótesis se esperaba que la evitación en el apego se relacionase negativamente con aserción y positivamente con la agresión, sumisión y agresión pasiva. La hipótesis se cumple en su totalidad, viéndose una correlación negativa entre la evitación y la aserción como señalan otros estudios (Mónaco et al., 2018; Turner y Langhinrichsen-Rohling, 2011), positiva con la agresión, como observan otros autores (Gormley y López, 2010; Turner y Langhinrichsen-Rohling, 2011), y directa también con la sumisión y la agresión pasiva. El

apego inseguro se ha relacionado con estrategias menos adaptativas de relación (Sánchez, 2003), por lo que tiene sentido que los más evitativos utilicen los tres estilos no asertivos.

Los más evitativos presentan vulnerabilidad e inseguridad en el apego, por lo que suelen escalar los conflictos en pareja y perpetrar agresiones verbales y/o físicas, sobre todo cuando no son capaces de lidiar con el conflicto a través del distanciamiento y se sienten invadidos (Mikulincer y Shaver, 2012). La agresión podría ser reactiva a la expresión emocional y cercanía de la pareja (Turner y Langhinrichsen-Rohling, 2011) al sentirse incómodos con la intimidad (Alonso-Arbiol et al., 2008) y necesitar una excesiva autonomía (Mikulincer y Shaver, 2007). La expectativa negativa de los demás como no disponibles/rechazantes puede estar relacionada con su limitación de contacto (Mikulincer y Shaver, 2012), utilizando el estilo sumiso para no profundizar en sus dificultades afectivas y así autosilenciar su necesidad de apego; a su vez, desde este miedo a mostrarse vulnerables podrían surgir conductas coactivas no explícitas para protegerse y ser congruentes con su estilo huidizo en las relaciones.

En la quinta hipótesis se esperaba que la reevaluación cognitiva se relacionase positivamente con la aserción y negativamente con la agresión, la sumisión y la agresión pasiva. La hipótesis no se cumple, pues la reevaluación cognitiva no correlaciona significativamente con ninguno de los estilos asertivos en pareja; esto no coincide con estudios que sí observan una relación significativa entre la reevaluación cognitiva y la aserción (Allahyari y Jenaabadi, 2015) y con un mejor rapport en la comunicación (Butler et al., 2003). Además, tampoco la reevaluación cognitiva se relaciona significativamente con las dimensiones de apego adulto.

Una posible explicación es que, aunque la reevaluación cognitiva es una de las estrategias de regulación emocional más efectivas, está moderada por otras variables como la intensidad de la preregulación afectiva, la valencia de esta preregulación, el tiempo de uso de la estrategia de regulación y el género de quien la utiliza; siendo más fáciles de usar las estrategias de tipo conductual, pues requieren de menos recursos cognitivos para que sean efectivas (Augustine y Hemenover, 2009). El apego precisamente incluye unos modelos operativos internos que son mapas cognitivos acerca de los otros y uno mismo (Bowlby, 1998), casi como heurísticos o atajos mentales que se actúan de manera automática en las relaciones, por lo que no quedarían tantos recursos mentales para una estrategia cognitiva como es la reevaluación. Por otro lado, la asertividad engloba los niveles conductual, personal y situacional (Galassi y Galassi, 1978),

pudiendo influir más en ella otras estrategias regulatorias centradas en la selección y modificación de la situación, despliegue atencional o modulación de la respuesta.

En la sexta hipótesis se esperaba que la supresión emocional mostrase una relación inversa con la aserción y directa con la agresión, la sumisión y la agresión pasiva. La hipótesis se cumple parcialmente, pues la supresión emocional correlaciona negativamente con la aserción y positivamente con la agresión pasiva y la sumisión, pero no se relaciona con la agresión. Esta estrategia de regulación emocional se asocia a un menor nivel de rapport en la comunicación de pareja y de apoyo social (Brewer et al., 2016), baja responsividad en pareja (Butler et al., 2003) y con conductas pasivo agresivas en la adultez (Bower y Bower, 2004). Es coherente que la supresión emocional se asocie inversamente con la aserción, ya que esta supone la expresión directa de sentimientos u opiniones (Carrasco, 1993) y la inhibición emocional distrae a la persona que está regulando, lo que influye negativamente en la comunicación, la coordinación interpersonal, la conexión emocional, la responsividad en pareja (Butler et al., 2003) y en el manejo emocional y sensación de congruencia (Roca, 2014).

Además, el suprimir la expresión emocional no disminuye la experiencia subjetiva de esta, lo que incide en un aumento del arousal y en dificultad para recordar la propia situación (Ehring, Tuschen-Caffier, Schnüle, Fischer y Gross, 2010) al incrementar el esfuerzo regulatorio y la carga cognitiva (Butler et al., 2003). Esta dificultad en el recuerdo, sumado al dolor emocional y al no sentirse congruentes (Gross y John, 2003), podría explicar las conductas pasivo agresivas, con las que buscarían defenderse de una manera no manifiesta, pero coactiva al sentirse vulnerables o atacados, coherente con su no expresividad directa y pudiendo potenciarse por recuerdos/vivencias distorsionadas en las que tuvieron que exponerse emocionalmente. A su vez, la relación con la sumisión podría explicarse desde la necesidad de sobreadaptarse al contexto o de protegerse, evitando posibles conflictos, (Butler et al., 2003).

En la séptima hipótesis se esperaba que la duración de la relación de pareja correlacionase inversamente con la ansiedad y evitación en el apego. La hipótesis se cumple parcialmente, pues se observa una relación inversa entre duración de la relación y evitación, pero no significativa con la ansiedad. Esta asociación con la evitación se muestra en estudios (Alonso-Arbiol et al., 2007; Chopik et al., 2017), aunque otros niegan relación alguna entre el apego adulto y la duración de la relación (Brumbaugh y Fraley, 2006; Melero, 2008).

A medida que las relaciones de pareja se hacen más estables y duraderas, cada miembro de esta va convirtiéndose en la figura de apego para el otro (López, 2015) y se van transfiriendo

las funciones que cumple el apego a la pareja (Hefferman et al., 2012; Feeney, 2004). Barbaro et al. (2016) afirman que según avanza la relación, el apego se vuelve más seguro y Chopik et al. (2017) que cambia la manera de aproximarse a las relaciones. Esto podría explicar la relación inversa entre evitación y duración de la relación como un cambio en el estilo de acercamiento afectivo, o también podría entenderse como un menor mantenimiento de vínculos duraderos por parte de los más evitativos, ya que desarrollan muy pocas conductas para mantener la relación de pareja (Tamaki y Takahashi, 2013; Tan et al., 2012).

En la octava hipótesis se esperaba que la duración de la relación de pareja se asociase de manera directa con la reevaluación cognitiva e inversa con la supresión emocional. La hipótesis no se cumple, pues no se observan relaciones significativas con ninguna; tampoco se han encontrado estudios que puedan respaldar o contradecir este hallazgo. Una posible explicación es que la co-regulación con las figuras de apego tempranas construye la base de la autorregulación emocional del adulto (Fonagy et al., 2004) y esta incide en el mantenimiento de la proximidad y la sensación de seguridad en la relación de pareja (Mikulincer y Shaver, 2007), por lo que quizás sí se relacione con la calidad/seguridad del vínculo, independientemente de cuanto dure.

En la novena hipótesis se esperaba que la duración de la relación de pareja se relacionase positivamente con la aserción y negativamente con la sumisión, agresión y agresión pasiva. La hipótesis no se cumple, puesto que sólo se observó una correlación positiva con la agresión, y no significativa con los otros estilos asertivos; esta relación se ha demostrado con la agresión psicológica en pareja (Hammock y O'Hearn, 2002). Es probable que la ansiedad en el apego se encuentre mediando en esta relación, ya que los más ansiosos suelen desarrollar conductas que propician el mantenimiento de la relación, siguiendo de cerca a los seguros en el apego (Tamaki y Takahashi, 2013; Tan et al., 2012), y tanto en este, como en otros estudios, se ha relacionado más ansiedad en el apego con agresión. También es posible que una mayor duración de la relación dé oportunidad de más conductas agresivas, pues estas son menos frecuentes en relaciones recientes o de contacto menor (Hammock y O'Hearn, 2002).

En la décima hipótesis se esperaba que la regulación emocional mediase en la relación entre el apego adulto y los estilos asertivos en pareja. La hipótesis se cumple parcialmente, pues sólo existió efecto de mediación a través de la supresión emocional entre las dimensiones de apego adulto y los estilos sumiso y agresivo pasivo. Esto respalda la afirmación de la teoría del apego como un modelo de regulación emocional (Mikulincer y Shaver, 2007; Schore,

2001), en el cual el mantenimiento de la seguridad y proximidad en el apego se relacionan en gran medida con el manejo emocional (Mikulincer y Shaver, 2007). En el presente estudio, se observa que el apego adulto se relaciona con la sumisión y agresión pasiva a través la inhibición de la expresión emocional, lo que es coherente al ser dos estilos asertivos asociados a la expresión no directa o manifiesta.

En la undécima hipótesis se esperaba que el apego adulto, la regulación emocional y la duración de la relación de pareja fueran variables predictoras de la asertividad en pareja. La hipótesis se cumple parcialmente puesto que: las dimensiones de apego adulto y de regulación emocional no explican varianza alguna de la aserción; la duración de la relación y la ansiedad en el apego explican parte de la varianza de la agresión; y son la supresión emocional, y la ansiedad y evitación en el apego las que tienen valor predictivo sobre la sumisión y agresión pasiva. Por tanto, se observa que el modelo de la asertividad en pareja es significativo para los tres estilos no asertivos; cabe destacar que la ansiedad en el apego explica parte de la varianza de los tres estilos no asertivos y en mayor porcentaje que la evitación, y que la supresión emocional es la variable que mayor varianza explica de la sumisión y agresión pasiva, no teniendo valor predictivo en la asertividad la reevaluación cognitiva.

Se podría inferir que una mayor duración de la relación de pareja, y posiblemente de la convivencia y el contacto, junto con miedo al abandono/rechazo, y alta necesidad de cercanía y aprobación en el vínculo, se relacionan con la expresión explícita y coercitiva de opiniones o sentimientos para conseguir el acuerdo del otro. Esta asociación de la duración de la relación (Hammock y O'Hearn, 2002) y la ansiedad en el apego (Mónaco et al., 2018; Turner y Langhinrichsen-Rohling, 2011) con la agresión se indica en otros estudios. Por otro lado, de los modelos de sumisión y agresión pasiva se entiende que inhibir la expresión emocional, junto con la inseguridad en el apego, tanto desde la preocupación excesiva por el vínculo y dependencia, como desde la incomodidad en la cercanía/intimidad con otros y el deseo de autonomía, tienen influencia en la no expresión directa de preferencias/sentimientos y el sometimiento ante otro, y también en la expresión no manifiesta y coactiva como intento de manipulación encubierta. Todo esto concuerda con lo observado en la relación entre supresión emocional y el estilo pasivo agresivo (Bower y Bower, 2004), de la ansiedad en el apego con la sumisión (Davis et al., 2006) y la agresión pasiva (Mónaco et al., 2018), y la evitación en el apego con los estilos no asertivos en las relaciones (Haggerty et al., 2009; Mónaco et al., 2018; Turner y Langhinrichsen-Rohling, 2011).

En la duodécima hipótesis se esperaban encontrar diferencias significativas en el apego adulto, la regulación emocional y la asertividad en función del sexo. La hipótesis se cumple parcialmente, puesto que sólo se hallaron diferencias significativas en supresión emocional, sumisión y aserción, puntuando más alto los hombres en las dos primeras y las mujeres en la última. Otros estudios también indican un mayor uso de la supresión emocional (Cabello et al., 2013) y sumisión en los hombres (Carrasco, 2005; Mónaco et al., 2018), siendo las mujeres las que muestran mayor nivel de asertividad (Carrasco, 2005; Wegner et al., 2018). La supresión emocional en los varones puede deberse a un menor nivel basal de emocionalidad negativa o de capacidad regulatoria de los afectos (Augustine y Hemenover, 2009; Gross y John, 2003); si bien, estereotipos de género que sitúan a los hombres como no emocionales (Augustine y Hemenover, 2009) o vulnerables al expresar sus emociones (Pease, 2016) podrían generar una menor habilidad regulatoria de estos al utilizar de manera sistemática la supresión emocional por presión social y/o cultural (Augustine y Hemenover, 2009).

Cabello et al. (2013) indican que los varones son educados en la minimización de ciertas emociones como la tristeza, miedo o culpa en comparación con las mujeres, lo que junto a lo que afirma Pease (2016), podría explicar los resultados en aserción y sumisión. Las mujeres habrían podido expresar más libremente sus necesidades y/o emociones desde pequeñas, pero a los hombres se les habría limitado esto por no ser adecuado para su género. En el presente estudio y en otros, la supresión emocional se ha relacionado positivamente con la sumisión, ambas más presentes en hombres; aunque existiese una supuesta menor habilidad de regulación emocional en estos (Augustine y Hemenover, 2009) y mayor autosilenciamiento en general (Wegner et al., 2018), la crianza coercitiva respecto a la expresión emocional puede haber afectado a sus habilidades regulatorias en la adultez, pues estas se ven influidas por la co-regulación aprendida con las figuras de apego tempranas (Fonagy et al., 2004).

A pesar de los hallazgos observados, se han de señalar algunas limitaciones encontradas en el presente estudio. En primer lugar, el tamaño de la muestra es reducido y se utilizó un muestreo por bola de nieve, lo que no permite una distribución aleatoria de los datos. En segundo lugar, existe una evidente disparidad entre el número de mujeres (78,3%) y el número de hombres (21,7%) y, además, la distribución según el lugar de residencia se escoró bastante hacia la convivencia con los padres (44,9%), viviendo sólo un 20,3% con la pareja, lo que puede afectar al traspaso de funciones que cumple el apego desde los padres hacia la pareja. Una tercera limitación es que el estudio sea transversal, pues no permite confirmar relaciones

causales entre el apego adulto y la regulación emocional con los estilos asertivos en pareja. Por último, el uso de autoinformes para la recogida de datos supone un sesgo para los resultados.

No obstante, se han obtenido resultados que han aportado un respaldo empírico a la Teoría del Apego, la regulación emocional y la conducta asertiva en pareja. En primer lugar, parece que la evitación en el apego disminuye a medida que aumenta la duración de la relación, lo que confirmaría que el apego puede cambiar en las relaciones de pareja (Chopik et al., 2017; Mikulincer y Shaver, 2007), a pesar de su relativa estabilidad (Bowlby, 1998; López, 2015). Si bien, esto no se debe afirmar con rotundidad, ya que también podría significar que los más evitativos en el apego mantienen relaciones menos duraderas. En segundo lugar, se observa un efecto de mediación de la supresión emocional en la relación del apego adulto con los estilos asertivos no directos o manifiestos en pareja. En psicoterapia sería interesante tener en cuenta cómo las personas experimentan sus emociones, las manejan y expresan, ya que esto tiene influencia en el efecto que los modelos mentales de los demás y de uno mismo (Bowlby, 1998) producen en el estilo comunicativo y de interacción de pareja.

En tercer lugar, la aserción no es explicada ni por el apego adulto, ni por la regulación emocional. Esto puede deberse a que la conducta asertiva es aprendida y requiere de entrenamiento específico (Lazarus, 1973); para desarrollarla habría que incidir directamente en ella y aumentar la sensación de eficacia con técnicas como el modelado, el ensayo conductual, la reestructuración cognitiva y el entrenamiento en habilidades comunicativas (Speed et al., 2017). En cuarto lugar, se observa que el apego inseguro tiene valor predictivo en los tres estilos no asertivos en pareja, sobre todo la dimensión de ansiedad; esto podría explicarse desde la visión más negativa en cuanto apoyo/disponibilidad, aceptación y seguridad de las personas con apego inseguro, pues esto influye en la interacción de pareja (Collins y Feeney, 2004).

Los resultados observados confirman la importancia de incluir la perspectiva del apego en psicoterapia, utilizando la alianza terapéutica como base segura para el paciente (Bowlby, 1998). Esto fomentaría una mayor profundización en su problemática, ya que conforma un refugio emocional desde el que puede desarrollar su autonomía y mejorar sus relaciones interpersonales; para ello el terapeuta debería explorar cómo se vive y experimenta el paciente en los vínculos, calibrando así la manera en la que el cliente responderá a sus intervenciones y pudiendo regularlas para generar un espacio de mayor seguridad y aceptación (Levy, Ellison, Scott y Bernecker, 2011). A su vez, en terapia de pareja también sería relevante tener en cuenta

el apego, pues como se afirma desde la terapia sistémica, este vínculo no sólo se activa ante el peligro, sino que es transversal a todos los ámbitos de la pareja (Beltrán y Spuler, 2018).

Las relaciones interpersonales pueden trabajarse también desde otros tratamientos más conductuales centrados en el entrenamiento en HH.SS, comunicación y/o negociación con el objetivo de reducir la coacción en la pareja, aumentar los intercambios de reforzamiento positivo y la resolución de problemas (Carrasco, 1993). Sin embargo, a la vista de que el apego adulto y la supresión emocional tienen influencia en los estilos no asertivos en pareja, la psicoterapia no debería sólo enfocarse en la dificultad relacional o de asertividad, es decir, no centrarse en el síntoma, sino explorar todo lo que subyace con respecto a la representación de uno mismo, los demás y las relaciones, y la manera de manejar las propias emociones.

En futuras investigaciones sería aconsejable aumentar el tamaño muestral y utilizar un sistema de muestreo aleatorizado simple para incrementar la representatividad poblacional en la muestra; conseguir una distribución equitativa en cuanto al sexo para limitar este sesgo y acotar más el rango de edad para que la distribución del lugar de residencia sea más homogéneo, pues la persona puede no transferir las funciones del apego a su pareja si vive con sus padres. A su vez, el realizar un estudio longitudinal de la influencia del apego adulto y la regulación emocional en los estilos asertivos en pareja propiciaría un análisis más preciso y el poder establecer relaciones causales. Por otro lado, podría estudiarse el apego adulto en parejas del mismo sexo, con población de culturas más colectivistas que la española o en las relaciones de amistad, que son muy relevantes en ausencia de pareja romántica (Doherty y Feeney, 2004); e incluirse variables de personalidad como, por ejemplo, el neuroticismo, que se ha asociado a mayor nivel de ansiedad en el apego (Shaver y Brennan, 1992), y otras estrategias de regulación emocional no sólo centradas en el cambio cognitivo o la modulación de la respuesta emocional.

Referencias

- Ainsworth, M & Wittig, B. (1969). Attachment and Exploratory behaviour of one-year-olds in strange situation. En B. M. Foss (Eds.), *Determinants of infant behaviour* (pp. 111-136). Londres: Methuen.
- Alberti, R. E. & Emmons, M. L. (1978). *Your Perfect Right: A Guide to Assertive Behaviour*. San Luis Obispo: Impact Publishers.

- Allahyari, B. & Jenaabadi, H. (2015). The Role of Assertiveness and Self-Assertion in Female High School Students' Emotional Self-Regulation. *Creative Education*, 6, 1616-1622. doi: 10.4236/ce.2015.614163.
- 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(1), 45-63. doi: 10.1111/j.1475-6811.2006.00141.x.
- Alonso-Arbiol, I., Balluerka, N., Shaver, P.R. & Gillath, O. (2008). Psychometric properties of the Spanish and American versions of the ECR Adult Attachment Questionnaire: A comparative study. *European Journal of Psychological Assessment*, 24(1), 9-13. doi: 10.1027/1015-5759.24.1.9.
- Augustine, A.A. & Hemenover, S.H. (2009). On the relative effectiveness of affect regulation strategies: A meta-analysis. *Cognition and Emotion*, 23(6), 1181-1220. doi: 10.1080/02699930802396556.
- Barbaro, N., Pham, M.N., Shackelford, T.K. & Zeigler-Hill, V. (2016). Insecure romantic attachment dimensions and frequency of mate retention behaviors. *Personal Relationships*, 23(3), 605-618. doi: 10.1111/pere.12146.
- Bartholomew, K. & Horowitz, M. L. (1991). Attachment styles among young adults: A test of the four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226-264. doi: 10.1037/0022-3514.61.2.226.
- Bartholomew, K. (1990). Avoidance of intimacy: An attachment perspective. *Journal of Personal and Social Relationships*, 7(2), 147-178. doi: 10.1177/0265407590072001.
- Beltrán, E. & Spuler, K. (2018). Desde la Teoría del Apego Adulto a los vínculos afectivos. La Autorreflexión como recurso en terapia de pareja. *Revista de Psicoterapia Relacional e Intervenciones sociales*, 39, 37-49.
- Bower, S. A. & Bower, G. H. (2004). *Asserting yourself: A practical guide for positive change*. Cambridge, MA: Da Capo Press.
- Bowlby, J. (1993). *La pérdida afectiva. Tristeza y depresión*. Barcelona: Paidós.
- Bowlby, J. (1998). *El apego y la pérdida – I*. Barcelona: Paidós.

- Brennan, K. A., Clark, C. L. & Shaver, P. R. (1998). Selfreport measurement of adult attachment: An integrative overview. En J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (pp. 46–76). New York: Guilford Press.
- Brewer, S.K., Zahniser, E. & Conley, C.S. (2016). Longitudinal impacts of emotion regulation on emerging adults: Variable- and person-centered approaches. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 47, 1-12. doi: 10.1016/j.appdev.2016.09.002.
- Brumbaugh, C.C. & Fraley, R.C. (2006). Transference and Attachment: How Do Attachment Patterns Get Carried Forward From One Relationship to the Next?. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 32(4), 552-560. doi: 10.1177/0146167205282740.
- Butler, E.A., Egloff, B., Wilhelm, F.H., Smith, N.C., Erickson, A.,...& Gross, J.J. (2003). The Social Consequences of Expressive Suppression. *Emotion*, 3(1), 48-67. doi: 10.1037/1528-3542.3.1.48.
- Caballo, V.E. (2002). *Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales*. Madrid: Siglo XXI.
- Cabello, R., Salguero, J.M., Fernández-Berrocal, P. & Gross, J.J. (2013). A Spanish Adaptation of the Emotion Regulation Questionnaire. *European Journal of Psychological Assessment*, 29(4), 234–240. doi: 10.1027/1015-5759/a000150.
- Carrasco, M.J. (1993). *Evaluación del comportamiento asertivo en la pareja y su relación con el ajuste y la comunicación marital* (Tesis Doctoral, Universidad Pontificia de Comillas).
- Carrasco, M.J. (2005). *(ASPA) Cuestionario de Aserción en la pareja. Evaluación de los estilos comunicativos en la pareja*. Madrid: TEA Ediciones S.A.
- Cassidy, J. & Shaver, P.R. (2008). *Handbook of Attachment. Theory, Research, and Clinical Application*. New York: The Guildford Press.
- Cassidy, J. (1994). Emotion regulation: Influences of attachment relationships. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3), 228-283. doi: 10.2307/1166148.
- Castanyer, O. (1996). *La asertividad. Expresión de una sana autoestima*. Bilbao: Desclée de Brouwer.

- Chopik, W.J., Edelstein, R.S. & Grimm, K.J. (2017). Longitudinal Changes in Attachment Orientation Over a 59-Year Period. *Journal of Personality and Social Psychology*, 116(4), 598-611. doi: 10.1037/pspp0000167.
- Cobos, E. (2016). *Apego, resiliencia y afrontamiento: un estudio con víctimas de violencia de género* (Tesis doctoral, Universidad Complutense de Madrid). Recuperada de <https://eprints.ucm.es/38848/1/T37657.pdf>.
- Collins, N.L. & Feeney, B.C. (2004). Working Models of Attachment Shape Perceptions of Social Support: Evidence From Experimental and Observational Studies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87(3), 363-383. doi: 10.1037/0022-3514.87.3.363.
- Davies, P.T. & Cummings, M. (2006). Interparental discord, family process, and developmental psychopathology. En D. Cicchetti & D.J. Cohen (Eds.), *Developmental psychopathology: Risk, disorder and adaptation, Vol. 3* (pp. 86-128). Nueva Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Davis, D., Shaver, P.R., Widaman, K.F., Vernon, M.L., Follette, W.C.,...& Beitz, K. (2006). "I can't get no satisfaction": Insecure attachment, inhibited sexual communication, and sexual dissatisfaction. *Personal Relationships*, 13(4), 465-483. doi: 10.1111/j.1475-6811.2006.00130.x.
- Del Giudice, M. (2011). Sex Differences in Romantic Attachment: A Meta-Analysis. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37(2), 193-214. doi: 10.1177/0146167210392789.
- Diamond, L. M., Hicks, A. M. & Otter-Henderson, K. A. (2006). Physiological evidence for repressive coping among avoidantly attached adults. *Journal of Social and Personal Relationships*, 23, 205-229. doi: 10.1177/0265407506062470.
- Dinero, R.E., Conger, R.D., Shaver, P.R., Widaman, K.F. & Larsen-Rife, D. (2008). Influence of Family of Origin and Adult Romantic Partners on Romantic Attachment Security. *Journal of Family Psychology*, 22(3), 622-632. doi: 10.1037/a0012506.
- Doherty, N. A. & Feeney, J. A. (2004). The composition of attachment networks throughout the adult years. *Personal Relationships*, 11(4), 469-488. doi: 10.1111/j.1475-6811.2004.00093.x.

- Domingue, R. & Mollen, D. (2009). Attachment and conflict communication in adult romantic relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 26(5), 678-696. doi: 10.1177/0265407509347932.
- Eisler, R. M., Hersen, M., Miller, P. M. & Blanchard, E.B. (1975): Situational determinants of assertive behaviour. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 43(3), 330-340.
- Ehring, T., Tuschen-Caffier, B., Schnülle, J., Fischer, S. & Gross, J.J. (2010). Emotion Regulation and Vulnerability to Depression: Spontaneous Versus Instructed Use of Emotion Suppression and Reappraisal. *Emotion*, 10(4), 563-572. doi: 10.1037/a0019010.
- Feeney, J.A. & Noller, P. (2001). *Apego adulto*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Feeney, J.A. (2004). Transfer of Attachment from Parents to Romantic Partners: Effects of Individual and Relationship Variables. *Journal of Family Studies*, 10(2), 220-238. doi: 10.5172/jfs.327.10.2.220.
- Fonagy, P., Gergely, G., Jurist, E. L. & Target, M. (2004). *Affect regulation, mentalization and the development of the self*. London: Karnac Books.
- Frías, M. T., Shaver, P.R. & Díaz-Loving, R. (2014). Individualism and collectivism as moderators of the association between attachment insecurities, coping, and social support. *Journal of Social and Personal Relationships*, 31(1), 3-31. doi: 10.1177/0265407513484631.
- Galassi, M.D. & Galassi, J.P. (1978). Assertion: A Critical Review. *Psychotherapy; Theory, Research and Practice*, 15(1), 16-29.
- Garrison, A.M., Kahn, J.H., Miller, S.A. & Sauer, E.M. (2014). Emotional avoidance and rumination as mediators of the relation between adult attachment and emotional disclosure. *Personality and Individual Differences*, 70, 239-245. doi: 10.1016/j.paid.2014.07.006.
- Goodall, K., Trejnowska, A. & Darling, S. (2012). The relationship between dispositional mindfulness, attachment security and emotion regulation. *Personality and Individual Differences*, 52(5), 622-626. doi: 10.1016/j.paid.2011.12.008.
- Gormley, B. & López, F. G. (2010). Psychological abuse perpetration in college dating relationships: Contributions of gender, stress, and adult attachment orientations. *Journal of Interpersonal Violence*, 25(2), 204–218. doi: 10.1177/0886260509334404.

- Gratz, K. L. & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41–54. doi: 10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94.
- Gross, J. J. & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362. doi: 10.1037/0022-3514.85.2.348.
- Gross, J. J. & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundation. En Gross, J. J. (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation* (pp. 3-26). New York: Guilford.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299. doi: 10.1037/1089-2680.2.3.271.
- Gross, J. J. (2010). The future's so bright, I gotta wear shades. *Emotion Review*, 2(3), 212–216. doi: 0.1177/1754073910361982.
- Gross, J. J. (2013). Emotion regulation: Taking stock and moving forward. *Emotion*, 13(3), 359–365. doi: 10.1037/a0032135.
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26. doi: 10.1080/1047840X.2014.940781.
- Haggerty, G., Hilsenroth, M.J. & Vala-Stewart, R. (2009). Attachment and Interpersonal Distress: Examining the Relationship between Attachment Styles and Interpersonal Problems in a Clinical Population. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 16(1), 1-9. doi: 10.1002/cpp.596.
- Hammock, G. & O'Hearn, R. (2002). Psychological Aggression in Dating Relationships: Predictive Models for Males and Females. *Violence and Victims*, 17(5), 525-540. doi: 10.1891/vivi.17.5.525.33715.
- Hayes, Andrew F. (2013). Introduction to Mediation, Moderation, and Conditional Process Analysis: A Regression-Based Approach. New York, NY: The Guilford Press. *Journal of Educational Measurement* 51(3). doi: 10.1111/jedm.12050
- Hazan, C. & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 511–524. doi:10.1037/0022-3514.52.3.511.

- Heffernan, M. E., Fraley, R. C., Vicary, A. M. & Brumbaugh, C. C. (2012). Attachment features and functions in adult romantic relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 29(5), 671-693. doi: 10.1177/0265407512443435.
- Hori, M. & Kobayashi, T. (2010). Association among adult attachment, social skills, and psychological adjustment for university students. *Journal of School Mental Health*, 13, 41-48.
- Kanemasa, Y. & Daibo, I. (2003). Early adult attachment styles and social adjustment. *The Japanese Journal of Psychology*, 74(5), 466-473. doi: 10.4992/jjpsy.74.466.
- Lazarus, A.A. (1973). On assertive behavior: a brief note. *Behavior Therapy*, 4, 697-699.
- Levy, K.N., Ellison, W.D., Scott, L.N. & Bernecker, S.L. (2011). Attachment style. *Journal of Clinical Psychology: in session*, 67(2), 193-203. doi: 10.1002/jclp.20756.
- Llanos, C.C. (2006). *Efectos de un programa de enseñanza en habilidades sociales* (Tesis doctoral, Universidad de Granada). Recuperada de <https://hera.ugr.es/tesisugr/15885574.pdf>.
- Locke, K.D. (2008). Attachment styles and interpersonal approach and avoidance goals in everyday couple interactions. *Personal Relationships*, 15(3), 359-374. doi: 10.1111/j.1475-6811.2008.00203.x.
- López, F. (2015). Evolución del apego desde la adolescencia hasta la muerte. En F. López, I. Etxebarria, M.J. Fuentes & M.J. Ortiz (Coord.), *Desarrollo afectivo y social* (pp. 67-91). Madrid: Ediciones Pirámide.
- López, F. y Ortiz, M.J. (2015). El desarrollo de apego durante la infancia. En F. López, I. Etxebarria, M.J. Fuentes & M.J. Ortiz (Coord.), *Desarrollo afectivo y social* (pp. 39-64). Madrid: Ediciones Pirámide.
- Main, M. y Goldwyn, R. (1984). Predicting rejection of her infant from mother's representation of her own experience: implications for the abused-abusing intergenerational cycle. *Child abuse & Neglect*, 8(2), 203-217. doi: 10.1016/0145-2134(84)90009-7.
- Malik, S., Wells, A. & Wittkowski, A. (2015). Emotion regulation as a mediator in the relationship between attachment and depressive symptomatology: A systematic review. *Journal of Affective Disorders*, 172, 428-444. doi: 10.1016/j.jad.2014.10.007.

- Marrone, M. (2009). *La teoría del apego. Un enfoque actual*. Madrid: Psimática.
- Melero, R. (2008). *La relación de pareja. apego, dinámicas de interacción y actitudes amorosas: consecuencias sobre la calidad de la relación* (Tesis doctoral, Universidad de Valencia). Recuperada de <http://roderic.uv.es/handle/10550/15428>.
- Mikulincer, M. & Shaver, P.R. (2007). *Attachment in Adulthood: Structure, dynamics, and change*. New York: The Guilford Press.
- Mikulincer, M. & Shaver, P. R. (2012). Adult attachment orientations and relationship processes. *Journal of Family Theory and Review*, 4(4), 259–274. doi: 10.1111/j.1756-2589.2012.00142.x.
- Mikulincer, M. & Shaver, P. R. (2019). Attachment Orientations and Emotion Regulation. *Current Opinion in Psychology*, 25, 6-10. doi: 10.1016/j.copsyc.2018.02.006.
- Mikulincer, M., Shaver, P.R. & Pereg, D. (2003). Attachment theory and affect regulation: the dynamics, development and cognitive consequences of attachment-related strategies. *Motivation and emotion*, 27(2), 77-102. doi: 10.1023/A:1024515519160.
- Mónaco, E., Jiménez-Rodríguez, T., Cañero, M. & Montoya-Castilla, I. (2018). Apego y estilo comunicativo con la pareja en jóvenes adultos. *Sociedad Española para el estudio de la Ansiedad y el Estrés*. doi: 10.13140/RG.2.2.18122.00967.
- Monjas, M.I. (2002). *Programa de enseñanza de habilidades de interacción social para niños y niñas en edad escolar (PEHIS)*. Madrid: CEPE.
- Moreno, R. (2010). *Estilos de apego en el profesorado y percepción de sus relaciones con el alumnado* (Tesis doctoral, Universidad Complutense de Madrid). Recuperada de <https://eprints.ucm.es/11580/1/T32256.pdf>.
- Olmeadow, J.A., Quinn, S. & Kowert, R. (2013). Attachment style, social skills, and Facebook use amongst adults. *Computers in Human Behavior*, 29(3), 1142-1149. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2012.10.006>.
- Ortiz, M.J., Zapiain, J.G. & Apodaca, P. (2002). Apego y satisfacción afectivo-sexual en la pareja. *Psicothema*, 14(2), 469-475.

- Pascuzzo, K., Cyr, C. & Moss, E. (2013). Longitudinal association between adolescent attachment, adult romantic attachment, and emotion regulation strategies. *Attachment & Human Development, 15*(1), 83-103. doi: 10.1080/14616734.2013.745713.
- Pease, B. (2016). The politics of gendered emotions: disrupting men's emotional investment in privilege. *Australian Journal of Social Issues, 47*(1), 125-142. doi: 10.1002/j.1839-4655.2012.tb00238.x.
- Pietromonaco, P.R., Greenwood, D. & Feldman, L. (2004). Conflict in adult close relationships: An attachment perspective. In W.S. Rholes & J.A. Simpson (Eds.), *Adult Attachment: New directions and emerging issues* (pp. 267-299). New York: The Guildford Press.
- Read, D., Clark, G., Rock, A.J. & Coventry, W.L. (2018). Adult attachment and social anxiety: The mediating role of emotion regulation strategies. *PLoS One, 13*(12), 1-21, doi: 10.1371/journal.pone.0207514.
- Roca, E. (2014). *Cómo mejorar tus habilidades sociales (4ª edición)*. Valencia: ACDE Ediciones.
- Sánchez, F. L. (2003). Apego y relaciones amorosas. *Informació Psicològica, 82*, 36-48.
- Schore, A. (2001). The Effects of a Secure Attachment Relationship on Right Brain Development, Affect Regulation and Infant Mental Health. *Infant Health Journal, 22* (1-2), 7-66. doi: 10.1002/1097-0355(200101/04)22:1<7::AID-IMHJ2>3.0.CO;2-N.
- Shaver, P.R. & Brennan, K.A. (1992). Attachment styles and the "Big Five" personality traits: Their connections with each other and with romantic relationship outcomes. *Personality and Social Psychology Bulletin, 18*(5), 536-545. doi: 10.1177/0146167292185003.
- Shaver, P.R. & Mikulincer, M. (2002). Attachment-related psychodynamics. *Attachment & human development, 4*(2), 133-161. doi: 10.1080/1461673021015417.
- Shaver, P. R. & Mikulincer, M. (2009). Adult attachment strategies and the regulation of emotion. En J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 446-465). New York: Guilford Press.
- Speed, B.C., Goldstein, B.L. & Goldfried, M.R. (2017). Assertiveness Training: A Forgotten Evidence-Based Treatment. *Clinical Psychology Science and Practice, 25*(1), 1-20. doi: 10.1111/cpsp.12216.

- Sroufe, L. A., Egeland, B., Carlson, E. & Collins, W. A. (2005). *The development of the person. The Minnesota study of risk and adaptation from birth to adulthood*. Nueva York: The Guilford Press.
- Tamaki, K. & Takahashi, J. (2013). The Relationship between Adult Attachment Style and Social Skills in Terms of the Four-Category Model of Attachment Style. *International Journal of Humanities and Social Science*, 3(19), 84-90.
- Tan, R., Overall, N.C. & Taylor, J.K. (2012). Let's talk about us: Attachment, relationship-focused disclosure, and relationship quality. *Personal Relationships*, 19(3), 521-534. doi: 10.1111/j.1475-6811.2011.01383.x.
- Turner, L.A. & Langhinrichsen-Rohling, J. (2011). Attachment, Relationship Beliefs, and Partner-Specific Assertiveness and Psychological Aggression Among College Students. *Partner Abuse*, 2(4), 387-403. doi: 10.1891/1946-6560.2.4.387.
- Vrtička, P & Vuilleumier, P. (2012). Neuroscience of human social interactions and adult attachment style. *Frontiers in Human Neuroscience*, 6 (212). doi: 10.3389/fnhum.2012.00212.
- Vrtička, P., Bondolfi, G., Sander, D. & Vuilleumier, P. (2012). The neural substrates of social emotion perception and regulation are modulated by adult attachment style. *Social Neuroscience*, 7(5), 473-493. doi: 10.1080/17470919.2011.647410.
- Webb, T. L., Miles, E. & Sheeran, P. (2012). Dealing with feeling: A meta-analysis of the effectiveness of strategies derived from the process model of emotion regulation. *Psychological Bulletin*, 138(4), 775-808. doi: 10.1037/a0027600.
- Wegner, R., Roy, A.R.K., Gorman, K.R. & Ferguson, K. (2018). Attachment, relationship communication style and the use of jealousy induction techniques in romantic relationships. *Personality and Individual Differences*, 129, 6-11. doi: 10.1016/j.paid.2018.02.033.
- Yárnoz-Yaben, S. & Comino, P. (2011). Evaluación del apego adulto: análisis de la convergencia entre diferentes instrumentos. *Acción Psicológica*, 8(2), 67-85. doi: <https://doi.org/10.5944/ap.8.2.191>.
- Yárnoz-Yaben, S. (2008). *La teoría del apego en la clínica, I. Evaluación y Clínica*. Madrid: Psimática.