



FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES

**APEGO, DIFERENCIACIÓN DEL SELF Y  
RELACIONES DE PAREJA: UNA REVISIÓN  
SISTEMÁTICA**

Autor: Paloma Alcázar López-Cózar

Tutor profesional: Elisa Hormaechea García

Tutor metodológico: Pablo Fernández Cáncer

Madrid  
Mayo 2023

Paloma  
Alcázar  
López-Cózar

**APEGO, DIFERENCIACIÓN DEL SELF Y RELACIONES DE PAREJA:  
UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA, PROYECTO DE FIN DE MÁSTER**



## Resumen

Dentro de la práctica clínica, se puede destacar que una gran parte de las dificultades que surgen en las parejas puede estar influida por la historia vital de cada miembro de la relación. El principal interés se encuentra en los jóvenes adultos que están en proceso de separación de sus familias de origen para poder construir una identidad propia y un vínculo seguro con otra persona significativa (Vargas et al., 2018). Tanto el apego como la diferenciación del self son dos variables que, relacionadas entre sí, pueden aportar información relevante sobre el desarrollo de patrones relacionales (Xue et al., 2018). El objetivo de este trabajo consiste en averiguar cómo influyen estos constructos en las relaciones de pareja y en los problemas de la relación.

**Palabras clave:** *apego, diferenciación del self, relación de pareja, dificultades relacionales, práctica clínica.*

## Abstract

Within clinical practice, it can be highlighted that a large part of the difficulties that arise in couples can be influenced by the life history of each member of the relationship. The main focus is on young adults who are in the process of separating from their families of origin in order to build an identity of their own and a secure bond with a significant other (Vargas et al., 2018). Attachment and self-differentiation are two variables that, related to each other, can provide relevant information in the development of relational patterns (Xue et al., 2018). The aim of this paper is to find out how these constructs influence couple relationships and relationship problems.

**Keywords:** *attachment, self-differentiation, couple relationship, relational difficulties, clinical practice.*

## Índice

|   |           |
|---|-----------|
| <b>Introducción .....</b>   | <b>4</b>  |
| <b>La Teoría Del Apego.....</b>   | <b>4</b>  |
| <i>Clasificación de los estilos de apego .....</i>                      | <i>5</i>  |
| <i>Instrumentos De Medida Del Apego.....</i>                            | <i>7</i>  |
| <b>La Diferenciación Del Self .....</b>                                 | <b>8</b>  |
| <i>Dimensiones De La Diferenciación Del Self.....</i>                   | <i>10</i> |
| <i>Formas De No-Diferenciación.....</i>                                 | <i>11</i> |
| <i>Instrumentos De Medida De La Diferenciación Del Self.....</i>        | <i>12</i> |
| <b>Relación Entre Apego Y Diferenciación Del Self.....</b>              | <b>12</b> |
| <i>El Ciclo Vital Familiar .....</i>                                    | <i>12</i> |
| <i>Apego Seguro, Diferenciación Del Self Y Relación De Pareja .....</i> | <i>17</i> |
| <i>Apego, Diferenciación Del Self Y Dificultades Relacionales .....</i> | <i>19</i> |
| <b>Objetivos Del Estudio.....</b>                                       | <b>21</b> |
| <b>Método .....</b>   | <b>21</b> |
| <b>Estrategia De Búsqueda .....</b>                                     | <b>21</b> |
| <b>VARIABLES.....</b>   | <b>23</b> |
| <b>Análisis De Datos .....</b>  | <b>25</b> |
| <b>Resultados.....</b>  | <b>25</b> |
| <b>Resultados De La Búsqueda .....</b>                                  | <b>25</b> |
| <b>Características Sociodemográficas .....</b>                          | <b>28</b> |
| <b>Características Metodológicas.....</b>                               | <b>29</b> |
| <b>Resultados Del Análisis .....</b>                                    | <b>30</b> |
| <b>Discusión.....</b>   | <b>33</b> |
| <b>Referencias Bibliográficas .....</b>                                 | <b>37</b> |
| <b>Anexo 1 .....</b>  | <b>43</b> |
| <b>Anexo 2 .....</b>  | <b>47</b> |

## **Introducción**

Los vínculos afectivos marcan cómo va a ser la trayectoria vital de todas las personas a lo largo del desarrollo evolutivo. En los primeros momentos de la vida de una persona, las relaciones más significativas se instauran dentro de la familia. Sin embargo, desde la adolescencia hasta la adultez aparece un interés romántico por mantener un vínculo fuera del núcleo familiar (Hainlen, 2016). La construcción de las relaciones de pareja se ve influida por variables como el apego (Penagos et al., 2006) y la diferenciación del self (Morillo y Cebado, 2010).

### **La Teoría Del Apego**

Según la Teoría del Apego descrita por John Bowlby en 1969, todos los Seres Humanos nacemos con necesidades básicas de supervivencia relacionadas con el cuidado y el afecto. Éstas están impulsadas por un mecanismo motivacional de carácter biológico instaurado de forma estable en el tiempo. El vínculo se genera con una persona significativa para nosotros que representa la figura de apego. La tendencia de acción propia del apego depende de la interacción con esta fuente protectora. Se otorga la mayor importancia al contexto familiar (Bowlby, 1969). En el presente estudio se va a referir a la madre como la figura de apego del niño ya que generalmente es la principal responsable de cubrir estas funciones; no obstante, también pueden ser cubiertas por un padre o por un cuidador principal (Lampis y Cataudella, 2019). El rol que ocupa la figura materna no se limita a un cuidado instrumental sino que también incluye un sostén emocional basado en el cubrimiento de las necesidades de afecto y de autorregulación emocional (Lampis y Cataudella, 2019).

Los intercambios entre el niño y el adulto se caracterizan por ser interacciones circulares. Es decir, las conductas emitidas por uno, acaban siendo retroalimentadas por los comportamientos del otro y así se genera la circularidad (Martín et al., 2022). Cuando

estas interacciones se repiten, acaban formando un patrón que suele agrupar diferentes estilos de apego (Yilmaz et al., 2022).

### ***Clasificación de los estilos de apego***

Yilmaz et al., (2022) clasifican los estilos de apego en la infancia. Tener un estilo de apego u otro dependerá de características relacionales adaptativas o bien de la inseguridad y la desorganización en la relación.

*El apego seguro* representa un tipo de relación en la que la madre es responsiva y sensible ante las señales que emite su hijo. De manera circular, el niño es capaz de predecir la disponibilidad de su figura protectora y por tanto emite señales coherentes con sus necesidades (Martín et al., 2022). Este vínculo no solo favorece la protección y el afecto necesarios en momentos de estrés, sino que también permite que el niño active su sistema de exploración pudiendo así ganar una mayor autonomía y confianza en sí mismo (Yilmaz et al., 2022).

*El apego inseguro* corresponde a una relación en la que el niño muestra la necesidad de preservar el vínculo con la figura de protección y esto puede entorpecer el desarrollo de las funciones emocionales, cognitivas y conductuales. Además, a nivel interpersonal, el área social y las habilidades para vincularse con los otros también pueden verse afectadas de forma negativa (Martín et al., 2022). Dentro del estilo de apego inseguro, se distinguen *el apego ansioso*, *el apego evitativo* y *el apego desorganizado* (Yilmaz et al., 2022).

La mayoría de documentación científica sustenta el análisis de los apegos ansioso y evitativo a la hora de establecer relaciones con otras variables de interés. Por tanto, la presente revisión sistemática se va a centrar únicamente en estos estilos de apego inseguro.

Por un lado, el *apego ansioso* se caracteriza por la relación ambivalente con la figura materna. Las dificultades a la hora de detectar las necesidades del niño provocan la inconsistencia en las funciones de apego. Es decir, de manera imprevisible se puede ocasionar un exceso o un déficit de protección y afecto. La falta de predictibilidad en la respuesta materna desencadena comportamientos de protesta como el llanto, la queja y la disconformidad que permiten al niño expresar su necesidad de apego. Estas tendencias de acción por parte del hijo pueden generar rechazo y ambivalencia en la madre (Yilmaz et al., 2022).

Por otro lado, en el *apego evitativo*, la madre también puede mostrar dificultades a la hora de averiguar qué necesita su hijo. No obstante, este tipo de figura materna se muestra más ausente y por tanto acaba esquivando las necesidades de apego del niño. Ante la ausencia de respuesta de la madre, el hijo omite sus necesidades de apego y por tanto emite conductas de evitación relacionadas con el distanciamiento emocional. Estos mecanismos permiten eludir la frustración provocada por la falta de sostén emocional de su figura protectora. Con respecto a la circularidad de la interacción, la autosuficiencia del niño genera en la madre un mayor distanciamiento (Yilmaz et al., 2022).

Por lo tanto, se puede afirmar que el estilo de apego está influido por la detección de necesidades y la forma en la que son cubiertas por parte de la madre; así como por la capacidad de predecir las respuestas y reacciones por parte del hijo (Martín et al., 2022).

Estas interacciones con la madre son de gran importancia porque representan las primeras experiencias sociales del bebé. Durante los primeros años de vida de un sujeto, se moldean las estructuras relacionales. Estos intercambios pueden dejar huellas emocionales que se pongan de manifiesto en futuras relaciones de intimidad. Las primeras experiencias de apego en la infancia pueden influir de manera considerable cuando el

adulto busca satisfacer sus necesidades de autonomía y de vinculación emocional (Lampis y Cataudella, 2019).

Hazan y Shaver (1987) proponen que los vínculos establecidos entre el niño y sus padres son muy similares a aquellos que se forman con los adultos. Se identifican tres formas de categorizar el apego adulto. El *apego seguro* responde a una forma de vinculación en la que existe un nivel de confianza adecuado y un ajuste de intimidad necesaria para compartir una relación de pareja basada en el respeto, el amor y la estabilidad. El *apego evitativo* se da en individuos que establecen relaciones de pareja guardando una distancia emocional proporcional a su necesidad de autonomía para evitar la incomodidad que sienten al tener un espacio psicológico compartido con otra persona. Por último, el *apego ansioso ambivalente* se caracteriza por sujetos excesivamente preocupados por los estados emocionales propios y de su pareja. Están en constante alerta ante las señales de disponibilidad y acercamiento emocional dado que de éstas depende la satisfacción y el bienestar en su relación de pareja (Hazan y Shaver, 1987).

Brennan et al. (1998) realizan una clasificación del apego basada en dos dimensiones: la *evitación* y la *ansiedad*. La primera hace referencia al rechazo de la intimidad y la segunda, al miedo al abandono por parte de otro significativo. Estas dimensiones forman parte de un continuo en el que los sujetos se desplazan en función del estilo de apego que hayan adoptado. Se trata de una clasificación del apego muy efectiva que permite evaluar el estilo de apego de los sujetos.

### ***Instrumentos De Medida Del Apego***

Existen diferentes cuestionarios para medir el estilo de apego adulto de los sujetos. Los instrumentos más relevantes para evaluar los diferentes modelos de apego son propuestos por Yárnoz-Yaben y Comino (2011). En primer lugar, el QR (Cuestionario de Relación) creado por Bartholomew y Horowitz en 1991. Se basa en la evaluación

categoría de la seguridad en el apego de los participantes y mide también la posición del sujeto en las dimensiones de evitación y ansiedad propias del estilo de apego inseguro (Yáñez-Yaben y Comino, 2011).

En segundo lugar, se encuentra el CRP, (Cuestionario de Relaciones de Pareja) propuesto por Brennan, Clark y Shaver (1998). Permite evaluar la organización en el apego de los sujetos. Es decir, los comportamientos más adaptados a las situaciones de vinculación e intimidad acaban revelando un estilo de apego más seguro. También aportan una evaluación del participante en las dos dimensiones de la evitación y la ansiedad. Más adelante, se elaboró el CRP-R por Fraley, Waller y Brennan (2000). Aportaron una versión muy similar revisando los ítems del cuestionario (Yáñez-Yaben y Comino, 2011).

En tercer lugar, se encuentra el Cuestionario de Hazan y Shaver (1987). Es un cuestionario de auto-informe en el que se pide a los participantes que seleccionen el modelo que más se ajusta a su manera de relacionarse y cómo se sienten en su relación de pareja (Yáñez-Yaben y Comino, 2011).

Por último, para evaluar los modelos operativos del apego en adultos se encuentra el AAI (Adult Attachment Interview) establecido por George, Kaplan y Main en 1985. Esta entrevista semiestructurada consta de preguntas que permiten evaluar el discurso de los sujetos a la hora de describir las relaciones con su figura de apego infantil (Yáñez-Yaben y Comino, 2011).

### **La Diferenciación Del Self**

Desde la Teoría de los Sistemas Familiares desarrollada por Murray Bowen en 1979, se conceptualiza la diferenciación del self que forma parte de las tareas del ciclo vital familiar y aporta una explicación sobre el desarrollo psicológico de una persona a partir de las vivencias relacionales con su familia de origen (Bowen, 1978). Al igual que

en el apego, el escenario que ejerce más poder e influencia en el proceso de la diferenciación es el contexto familiar ya que se considera el primer sistema de interacción en el que el niño tiene que aprender a relacionarse (Hainlen, 2016). Por tanto, dado que la familia es el contexto que deja más huella en las personas, se presupone que es el escenario del que más se deben diferenciar los sujetos (Morillo y Cebado, 2010).

A nivel intrapersonal, se define como la capacidad de separar las emociones de las cogniciones. De esta manera, la persona puede decidir responder a las demandas del entorno desde la razón siendo consciente de los estados emocionales propios. A nivel interpersonal, la diferenciación del self se entiende como la capacidad mantener un equilibrio entre la cercanía emocional y la autonomía en las relaciones (Xue et al., 2018).

La diferenciación del self es el resultado de un proceso exploratorio en el que un sujeto encuentra su propia razón de ser (Builes et al., 2017). Esta búsqueda se inicia durante la adolescencia y está constituida principalmente por elementos individuales como la biografía personal, los proyectos vitales y un sistema de valores propio. El desarrollo de estos componentes individuales va a permitir que el sujeto empiece a adoptar un nivel adecuado de diferenciación con respecto a su familia nuclear (Hainlen, 2016).

Pese a que sea un proceso de búsqueda individual, Morillo y Cebado (2010) subrayan que está altamente influenciado por el entorno. Las personas construyen su identidad a partir de las experiencias vividas con los otros. Por esa razón, para evaluar la diferenciación del self se deben tener en cuenta las relaciones interpersonales en los diferentes contextos que forman parte de la vida del sujeto. En especial, aquellos que suponen una carga emocional como por ejemplo, el contexto familiar o el de la pareja (Borondo y Oliver, 2021).

### ***Dimensiones De La Diferenciación Del Self***

Borondo y Oliver (2021) encuentran las diferentes dimensiones de la diferenciación del self. Estas cinco áreas son las siguientes:

- *La reactividad emocional (RE)*, se define por la labilidad emocional en situaciones estresantes;
- *La posición del self (PS)*, en la que los sujetos se mantienen firmes en sus convicciones más racionales siguiendo su propio sistema de valores;
- *La fusión con los otros (FO)*, es la tendencia a actuar como los demás y dejarse guiar por un criterio que no es el propio;
- *El corte emocional (CE)*, está basado en la evitación conductual y el rechazo a la intimidad con los demás;
- *El dominio de los otros (DO)*, implica una situación en la que los sujetos no toleran los diferentes puntos de vista y ejercen presión para que los demás se amolden a sus ideales.

Las dos primeras hacen referencia a la dimensión intrapsíquica que tiene que ver con la auto-regulación emocional ya que se trata de aprender a hacer un balance entre lo emocional y lo racional. El resto de áreas de la diferenciación corresponden a la dimensión interpersonal y hacen referencia a las estrategias de ajuste social y emocional durante las interacciones con los demás (Lampis y Cataudella, 2019). Además, teniendo en cuenta las diferentes dimensiones, las personas que logran hacer una buena diferenciación tienden a puntuar niveles más bajos en la reactividad emocional, en la fusión con los demás, en el corte emocional y en el dominio sobre los demás; mientras que mantienen una fuerte posición del self (Borondo y Oliver, 2021).

### ***Formas De No-Diferenciación***

Bowen (1978) habla del fenómeno de la no-diferenciación o indiferenciación que sucede cuando un individuo no ha logrado mantener un equilibrio entre la autonomía y el afecto en sus relaciones. Por un lado, *la fusión* puede llevar al individuo a mantener relaciones de pareja caracterizadas por una alta dependencia y una cercanía desmedida. Además el sujeto siente que puede ser abandonado por lo que vive con mucha angustia en la relación. De algún modo, el sujeto está repitiendo el rol que tenía dentro del núcleo familiar. Se puede decir que está actuando desde la no-diferenciación con respecto a su familia de origen. Por otro lado, *la desconexión emocional* supone el establecimiento de vínculos sin llegar a construir una base de intimidad. En las relaciones de pareja aparecen escenarios de conexión y profundidad emocional que llevan al sujeto a emitir conductas de evitación y a marcar distancia en las relaciones con los demás. Estas conductas reflejan un miedo a llegar a tener un vínculo de cercanía desmesurada y permiten al sujeto poder controlar el estado constante de angustia por la fusión con el otro (Bowen, 1978).

Ambas formas de no-diferenciación reflejan acciones que permiten regular la ansiedad ante las relaciones (Vargas et al., 2018). Esta ansiedad aparece por varios motivos. Por un lado, ante una situación de vulnerabilidad con el otro ya que puede suponer una amenaza cuando no se ha logrado consolidar el propio self. Por otro lado, el desajuste de un rol aprendido en el sistema familiar puede estar actuando como guía de funcionamiento en la actualidad. Además, en ambos casos las conductas impiden la diferenciación porque atan al individuo a su familia de origen haciendo que su comportamiento esté motivado por la intensidad emocional perteneciente a la familia de origen (Vargas et al., 2018).

### ***Instrumentos De Medida De La Diferenciación Del Self***

La principal herramienta para evaluar el grado de diferenciación del self es The Differentiation Of Self Inventory (DSI) creado por Skowron y Friedlander en 1998. En 2003 se lanza la versión del test revisada (DSI-R) que abarca todas las dimensiones de la diferenciación del self (RE, PS, FO, CE y DO) para aportar una evaluación basada en el constructo teórico de Bowen (Oliver y Berastegui, 2019).

Oliver y Berastegui crean en 2019 la Escala de Diferenciación del Self. Permite abordar tanto la dimensión intrapsíquica como la interpersonal de un individuo en proceso de diferenciación. Además, incluye las áreas propuestas por el autor (RE, PS, FO, CE y DO).

### **Relación Entre Apego Y Diferenciación Del Self**

Existe una relación entre el apego y la diferenciación del self. El apego se conforma a través de la relación con los cuidadores, que a su vez contribuyen al proceso de diferenciación. Un sujeto diferenciado es aquel que logra encontrar un equilibrio entre la autonomía y el apego (Lampis y Cataudella, 2019).

### ***El Ciclo Vital Familiar***

Lejos de tener una estructura rígida, las dos variables se moldean en función de las circunstancias vitales de cada individuo y de las diferentes etapas que atraviesan durante el ciclo vital. Para que un individuo logre la diferenciación del self y tenga un estilo de apego seguro, es importante que se desarrolle en un entorno adecuado (Xue et al., 2018).

Pérez y Santelices (2016) analizan diferentes factores del funcionamiento familiar que favorecen un desarrollo adecuado en los individuos. Se tienen en cuenta las dimensiones contextuales tales como una vivienda adaptada, una estabilidad económica y la seguridad en la comunidad para que los cuidadores puedan desplegar las funciones

parentales asumiendo el rol materno y el rol paterno. Culturalmente las funciones maternas implican mayor sostén emocional y cuidados en la crianza de los hijos; mientras que el rol paterno hace mayor referencia al sostén económico familiar. Sin embargo, cada vez existe una mayor complementariedad e interacción entre los roles. Además, para lograr un entorno seguro, las interacciones familiares y los patrones de funcionamiento que se establecen entre los miembros de la familia deben ser saludables y mantener un componente emocional adaptado a cada situación.

Los miembros de las familias deben ser flexibles ante los constantes cambios sufridos dentro del sistema familiar (Xue et al., 2018). Tal y como explican Vásquez et al. (2015), las familias son sistemas cambiantes que atraviesan un ciclo vital. A medida que avanzan las diferentes etapas, el sistema se desestabiliza generando momentos de crisis en función de las exigencias del entorno. Existen 6 fases del ciclo vital familiar: la formación de la pareja, la creación de una familia, familias con hijos pequeños, familias con hijos adolescentes, el nido vacío y el final de la vida. En cada una de las fases aparecen desajustes que son inherentes a todos los sistemas familiares. Por ello, las dinámicas previamente establecidas deben modificarse con cierta flexibilidad. Por el contrario, la rigidez en el sistema puede provocar un estancamiento en alguna de las fases y producir un desajuste a la hora de afrontar las siguientes crisis familiares (Vásquez et al., 2015).

El presente estudio se va a centrar en las primeras fases del ciclo ya que son las etapas en las que cobra más importancia la diferenciación del self y el estilo de apego.

Como se ha mencionado anteriormente, durante la infancia de un individuo, el contexto familiar es el entorno que más influencia tiene sobre su desarrollo (Morillo y Cebado, 2010). Varios autores destacan el papel principal que adoptan los cuidadores en el establecimiento del apego y en la diferenciación del self de un individuo. Por un lado, Winnicott plantea en 1990 que las funciones maternas generan un gran impacto e influyen

en la diferenciación del self que realiza el niño. Para obtener la diferenciación del self en esas edades, es importante mantener un equilibrio entre la cercanía emocional y el fomento de la autonomía del niño. De esta manera, se mantendrá el afecto pero al mismo tiempo se educará al niño para que pueda aprender a tolerar la frustración. La madre deberá satisfacer sus necesidades de manera consistente siempre que el niño sea capaz de expresar esa demanda. A partir de ahí, será capaz de aprender que sus actos pueden modificar el entorno y que puede contar con una figura protectora que es capaz de cuidarle y acompañarle durante su crecimiento (Winnicott, 1990). Por otro lado, según los hallazgos de John Bowlby en 1969, un entorno en la infancia que favorece el desarrollo de un apego seguro implica la presencia de un cuidador principal que cubre las necesidades de afecto y protección de forma consistente y que además, promueve la autonomía de forma segura (Bowlby, 1969).

En la etapa de la adolescencia, los padres dejan de ser el principal referente de sus hijos. Por lo tanto, el comportamiento del adolescente está centrado en comprobar si puede alejarse de sus figuras protectoras sin llegar a perderles (Lucena et al., 2015). Los patrones que desarrolla el adolescente durante la infancia van a condicionar en cierto modo su experiencia vital (González, 2022). A partir de las interacciones en la infancia y del contacto con el exterior, pueden construir sus *Modelos Operativos Internos* (MOI) del self y de los demás (Becoña et al., 2014). Estos se basan en constructos mentales que permiten al individuo percibirse así mismo y a su entorno. Estas representaciones de la realidad actúan como filtro y facilitan la organización de la experiencia. En relación con la teoría del apego, estos modelos guían la percepción subjetiva del individuo a la hora de relacionarse con sus figuras de protección. Por tanto, se entiende que los MOI de uno mismo y de los otros están condicionados por las experiencias interpersonales vividas en el entorno (González, 2022).

Becoña et al. (2014) descubren que en el apego seguro, los sujetos son capaces de integrar los intercambios de afecto de sus figuras de apego en sus MOI. Es decir, pueden comprobar que sus necesidades son importantes y esperan que sean cubiertas por las personas significativas de su entorno. Estos esquemas de seguridad aportan el bagaje necesario para emitir conductas adaptativas que les permiten conseguir ese propósito. Por tanto, se consolida un autoconcepto del self positivo así como una adecuada imagen de los demás pudiendo disfrutar de las relaciones interpersonales y al mismo tiempo valorar la autonomía. En los dos tipos de apego inseguro, aparece un rechazo o una fuerte ambivalencia ante las necesidades de apego. En consecuencia, se generan mensajes implícitos que el sujeto acaba integrando en sus MOI. Estos mensajes varían en función del tipo de apego (Becoña et al., 2014). En el apego ansioso, la persona acaba traduciendo las señales de ambivalencia persistentes en mensajes como: “no soy lo suficientemente válido”. Como resultado, tienden a adquirir una autoestima negativa y necesitan depender de la aprobación de los demás para poder valorarse ya que suelen sobreestimar la expectativa de los demás (González, 2022). En el apego evitativo, los MOI del self son positivos pero mantienen una baja expectativa sobre los demás. Como resultado, los sujetos pueden mostrar sentimientos de autosuficiencia que imposibilitan la confianza en los demás y acaban evitando las relaciones de intimidad. Aprenden a interpretar los mensajes de rechazo como: “los demás no pueden darme lo que necesito” por lo que evitan el vínculo con los demás por miedo a ser decepcionados (González, 2022).

Es importante mencionar que la adolescencia constituye la etapa en la que empiezan a surgir las primeras relaciones afectivas y de pareja. Por lo tanto, se puede establecer que a nivel intrapsíquico (el apego y los MOI) los adolescentes pueden adoptar patrones a nivel interpersonal que funcionan como guías para ayudarles a relacionarse

con los demás desde lo que han aprendido en etapas anteriores del desarrollo evolutivo (Becoña et al., 2014).

Desde la teoría de la diferenciación del self, los sujetos realizan un esfuerzo consciente para desarrollar atributos y características que difieran de su familia. Esta motivación puede deberse al desprendimiento de un rol impuesto que no se ajusta a la percepción que tienen de sí mismos (Posada-Alonso y López-Larrosa, 2017). Desde otra perspectiva, este esfuerzo por diferenciarse puede estar cubriendo la necesidad de poder sostener una identidad propia que permite al adolescente saber quién es él ante los demás (Reynoso, 2018).

La adolescencia constituye un proceso en constante movimiento de construcción de significados acerca de uno mismo, de los demás y del mundo que les rodea (Posada-Alonso y López-Larrosa, 2017). Esta integración no solo permite el reconocimiento social sino que también facilita la identificación propia de ellos mismos como sujetos únicos en las relaciones interpersonales. Gracias a la diferenciación corporal y mental, el adolescente se reafirma a sí mismo. Este acto identitario por un lado le lleva a ganar estima personal, sentido de igualdad con los demás y libertad; y por otro lado, permite aumentar la consciencia de las limitaciones y la responsabilidad de los actos (Quiroga et al., 2021). Además, se integra el pasado, el presente y el futuro dando un sentido de continuidad al self y pudiendo incorporar su trayectoria vital. La creación de la identidad en procesos de diferenciación implica también reconocerse en la relación con los otros. Los intercambios sociales facilitan la comprensión y el reconocimiento a uno mismo a través de características personales concretas como el aspecto físico, los gustos, las habilidades e incluso los rasgos psicológicos. Los adolescentes se relacionan con los demás para aprender a relacionarse con ellos mismos (Quiroga et al., 2021).

Pérez (2006) determina que en la entrada a la adultez, la diferenciación del self permite el cambio en los diferentes niveles del desarrollo. Desde la dimensión conductual, se adquieren nuevos roles y la capacidad de tomar decisiones en base a las motivaciones propias para llevarlas a cabo de manera independiente. En el desarrollo cognitivo, se instaaura un pensamiento crítico más maduro que forma un sistema de valores propio (Pérez, 2006). Por un lado, el joven adulto puede adoptar ciertas dinámicas de su familia de origen y por otro lado, puede desligarse de aquellas que no se identifican con sus nuevos objetivos vitales. Por último, a nivel emocional, se puede percibir un traslado de las emociones al establecimiento de relaciones externas al contexto familiar y una mayor independencia a la hora de satisfacer las necesidades propias (Pérez, 2006).

Con todo, no se puede perder de vista que, al igual que en el resto de estadios del desarrollo humano, aparecen necesidades y objetivos relacionados con la vinculación y el asentamiento de relaciones significativas, como la pareja. Una de las tareas que emergen de esta etapa es establecer una relación de pareja estable y duradera para la posterior formación de una familia (Duch-Ceballos et al., 2022).

### ***Apego Seguro, Diferenciación Del Self Y Relación De Pareja***

Tanto la diferenciación del self como el sistema de apego reflejan la constante búsqueda de protección y afecto en la relación de pareja. Las dos estructuras posibilitan la construcción y el mantenimiento de los vínculos (Mónaco et al., 2022).

El proceso de diferenciación del self no solo tiene en cuenta el grado de autonomía adquirido a lo largo de los años, sino que también da mucha importancia a la capacidad que tiene el sujeto para vincularse de manera afectiva con otra una persona (Duch-Ceballos et al., 2022). Un sujeto diferenciado es capaz de entrar en dinámicas de pareja más saludables (tanto en la elección como en el mantenimiento de la relación) (Xue et al., 2018). A nivel intrapersonal, pueden aprender a adaptarse mejor a las crisis y a los

momentos estresantes gracias a los bajos niveles de reactividad emocional. Y ante las situaciones problemáticas, tienen más capacidad de adoptar estrategias de afrontamiento adaptativas (Duch-Ceballos et al., 2022). A nivel interpersonal, los sujetos diferenciados necesitan conservar su autonomía para mantener niveles elevados de satisfacción y potenciar su crecimiento personal en la relación de pareja. Sin embargo, los integrantes de la relación de pareja también deben encontrar su refugio en el vínculo con el otro. Poder preservar niveles ajustados de cercanía emocional ha demostrado ser un indicador de felicidad y bienestar en las relaciones de pareja (Xue et al., 2018).

Mónaco et al. (2022) reflejan que el sistema de apego también actúa como guía para entender las relaciones de pareja en los jóvenes. La forma de manifestar emociones y conductas relacionadas con el tipo de apego que tiene un niño evoluciona en los adultos. Por un lado, las expresiones de afecto disminuyen y la tolerancia a la separación aumenta, permitiendo externalizar más las conductas de independencia. Por otro lado, las relaciones de apego en la infancia son complementarias mientras que en la adultez se vuelven relaciones simétricas permitiendo la reciprocidad entre las dos partes. Esto tiene que ver sobre todo con el rol que ocupa un individuo en sus relaciones a medida que crece (Mónaco et al., 2022). Cuando el sujeto es un niño, carece de responsabilidad y por tanto necesita una figura de autoridad que asegure su bienestar. Cuando el niño crece, va ganando autonomía y responsabilidad en sí mismo y en los demás. Por tanto, la naturaleza de las relaciones que establece requiere igualdad en el compromiso (Posada-Alonso y López-Larrosa, 2017).

Las personas que tienen un estilo de apego seguro son capaces de identificar sus necesidades y expresar sus deseos al otro (Mónaco et al., 2022). Estos elementos no solo permiten ganar autonomía sino que también, cubren las necesidades de vinculación y conexión con otra persona significativa (Rodríguez et al., 2020). La seguridad en el apego,

es un indicador principal de esquemas mentales que favorecen la adaptación conductual, la expresión emocional segura y los pensamientos ajustados (Mónaco et al., 2022). El resultado de un vínculo de apego seguro en una relación de pareja se basa en una red de seguridad donde poder volcar las necesidades de intimidad gracias a la confianza entre las partes. Se comparte un proyecto común y al mismo tiempo existe un respeto mutuo por las diferencias individuales concibiendo a la otra persona como un individuo único e irremplazable (Penagos et al., 2006).

El estilo de apego y la satisfacción en las relaciones interpersonales son el resultado de un grado de diferenciación del self adecuado. Por tanto, un sujeto diferenciado presenta buenas condiciones para tener éxito en la creación y el mantenimiento de los vínculos (Dell'Isola et al., 2021).

### ***Apego, Diferenciación Del Self Y Dificultades Relacionales***

Lampis y Cataudella (2019) descubren que a través de los contextos familiares en los que se genera un apego ansioso existe la probabilidad de desarrollar mayor reactividad emocional. A la hora de construir una relación de pareja estos sujetos pueden aprender a reaccionar de manera exagerada a los acontecimientos estresantes y a las dificultades internas. Existe una ganancia secundaria dado que la ausencia de contención emocional permite comprobar y garantizar la cercanía afectiva necesaria en la relación (Vargas et al., 2018). Por otro lado, en los contextos de crianza en los que se desarrolla un vínculo emocional de evitación, es más probable que el sujeto acabe adoptando conductas propias del corte emocional (Lampis y Cataudella, 2019). Estas estrategias sirven para aumentar la distancia emocional. Se basan en dejar de estar disponible para el otro e ignorar las emociones que emergen para evitar sentir falta de disponibilidad de las personas significativas para él. Todos estos factores favorecen los niveles bajos de diferenciación del self (Vargas et al., 2018).

Xue et al., (2018) comprueban que las personas no diferenciadas tienden a presentar más síntomas de ansiedad y depresión. Por eso, los individuos no diferenciados pueden encontrar dificultades en el medio social y en el establecimiento de vínculos más profundos (Vargas et al., 2018). La inestabilidad emocional provocada por la no-diferenciación puede llevar a una ausencia total de seguridad a la hora de construir las relaciones con los demás. Por tanto, el tipo de vínculo que se crea responde a un patrón de apego inseguro (Xue et al., 2018). Estos hallazgos tienen varias implicaciones de gran relevancia. Los niveles bajos de diferenciación pueden generar dificultades en la regulación emocional y un funcionamiento interpersonal desajustado (concretamente en la reactividad y el corte emocional). En consecuencia, el sujeto puede experimentar altos niveles de estrés y ansiedad llegando a deteriorar sus relaciones con personas significativas (Xue et al., 2018). Los trastornos de ansiedad pueden ser el resultado de un malestar psicológico clínicamente significativo en sujetos no diagnosticados. A su vez, los hallazgos sobre el apego demuestran que los sujetos que acaban padeciendo trastornos de ansiedad muestran estilos de apego ansioso (Xue et al., 2018). Por lo tanto, el apego ansioso puede potenciar niveles bajos de diferenciación dado que se caracteriza por una intensidad emocional y una preocupación excesiva por los estados emocionales propios y de otros. Xue et al. (2018) aportan una idea acerca de la causalidad del apego ansioso en niveles de diferenciación bajos. En la misma línea, la ausencia de seguridad en el apego durante la infancia puede correlacionar con trastornos de ansiedad en la edad adulta (Dell'Isola et al., 2021).

Estos hallazgos tienen diferentes implicaciones en el ámbito clínico. Las personas que acuden a terapia de pareja señalan dificultades a nivel interpersonal respecto al ámbito del afecto, del compromiso y de la satisfacción en la pareja (Callaci y Péloquin, 2020). A nivel intrapsíquico pueden aparecer dificultades relacionadas con el apego y la

diferenciación que acaban teniendo una repercusión a nivel interpersonal (Borondo y Oliver, 2021).

### **Objetivos Del Estudio**

Los constructos teóricos de Bowen (1978) y de Bowlby (1969) se relacionan entre sí y reflejan dos variables específicas que pueden ejercer una influencia en el desarrollo de las relaciones de pareja (Lampis y Cataudella, 2019). Además, son variables de gran interés dado que pueden aportar una explicación relevante al origen de posibles causas de malestar y problemas psicológicos en dinámicas relacionales (Xue et al., 2018).

Los objetivos principales de la presente revisión sistemática de la literatura se van a centrar en lo siguiente:

- Entender cómo los procesos de diferenciación del self y del apego se relacionan con las variables de relación de pareja.
- Interpretar la bibliografía que analiza cómo las variables del apego y de la diferenciación correlacionan con las dificultades y el malestar psicológico que emergen de las relaciones interpersonales.

### **Método**

#### **Estrategia De Búsqueda**

Se ha realizado una primera toma de contacto con el objeto de estudio para entender los diferentes marcos teóricos y comprobar la relevancia del tema escogido desde un enfoque clínico. De esta forma, ha sido más sencillo poder acotar el tema en variables concretas y preestablecer los objetivos. Al comprobar la significación clínica de las diferentes variables en la población actual, el siguiente paso ha sido revisar la calidad y el acceso a los artículos para confirmar la posibilidad de realizar el presente estudio de la literatura. La revisión sistemática ha sido realizada únicamente por una revisora.

Se han utilizado los siguientes criterios de elegibilidad en relación con las características específicas que debían cumplir los estudios. Los artículos seleccionados deben aparecer en las bases de datos seleccionadas previamente. Se rechazan los artículos que pertenecen a otras bases de datos o a páginas web sin sustento científico. También tienen que incluir estudios redactados en los idiomas inglés y español. Únicamente se admiten aquellos que han sido publicados en los últimos 10 años. Se incluyen todos los artículos que relacionen las variables del apego y/o la diferenciación del self con las variables de relación de pareja y/o problemas relacionales. A nivel metodológico, solo se incluyen estudios cuantitativos observacionales (descriptivos y ex post facto).

Para la búsqueda de los diferentes artículos del trabajo se han utilizado diferentes fuentes de información. Teniendo en cuenta la temática de la revisión sistemática, se han seleccionado las siguientes bases de datos: Dialnet, PsycINFO, Psychology and Behavioral Sciences Collection y Medline. La búsqueda se inició el 17 de diciembre de 2022 y finalizó el 3 de abril de 2023.

En un primer momento, se ha lanzado la búsqueda a través de un lenguaje libre en español en cada base de datos para obtener una idea global acerca del objeto de estudio. Más adelante, se ha acotado la exploración de los artículos planteando los términos relevantes para la investigación de la literatura en inglés al aplicar el lenguaje documental. Tras consultar el Tesauro de cada herramienta, se han elaborado ecuaciones de búsqueda aplicando los diferentes operadores booleanos: “AND” y “OR” al lanzar la búsqueda para acotarla y adaptarla a las características del estudio.

Se han replicado las mismas estrategias de búsqueda en las cuatro bases de datos elegidas. Se han utilizado las siguientes ecuaciones:

- “Differentiation of self” AND “Attachment” AND (relationships OR love OR relationship OR romantic relationship OR close relationship OR intimate relationship).
- (“Differentiation of self” OR “Attachment”) AND “Romantic relationship”.
- ("Differentiation of self" OR "Attachment") AND “Relationship problems”.
- "Clinical practice" OR "psychological issues" AND “Romantic relationship” AND (“Differentiation of self” OR “Attachment”).
- ("Individuation process" OR "Individuation" OR "Individuation-separation of an adult daughter from her mother") AND (Attachment theory or attachment or attachment style) AND (romantic relationships or dating or intimate or courtship).

## **Variables**

Dentro de las variables sociodemográficas, se ha tenido en cuenta una población que se encontrara en la adultez emergente o en etapas del ciclo vital similares para atender al proceso de diferenciación del self. Además, se ha considerado muy relevante el estado civil de los sujetos ya que se puede relacionar directamente con las variables interpersonales.

En cuanto a las variables metodológicas de los estudios, se han considerado adecuados todos los resultados cuantitativos obtenidos a través de las pruebas estandarizadas que miden las cuatro variables seleccionadas. Todos los artículos incluidos en la revisión son observacionales y miden las relaciones entre variables.

Las cuatro variables del objeto de estudio son: el apego, la diferenciación del self, la relación de pareja y los problemas relacionales. Al entender que el apego y la

diferenciación del self son variables que están relacionadas entre sí (Xue et al., 2018), se han agrupado como subcategorías de una sola variable que tiene en cuenta los aspectos intrapersonales. De esta forma, se puede facilitar la lectura de los resultados. Por otro lado, las dimensiones interpersonales abarcan las variables de relación de pareja y de los problemas en las relaciones. Se han agrupado como una sola variable en la que se pueden establecer las correlaciones.

En relación con las variables intrapersonales, se han incluido los artículos que aportan un análisis sobre el apego entendido como (1) el apego seguro, la seguridad en las representaciones mentales y los modelos de relación saludables (2) el apego ansioso (3) el apego evitativo. En estas dos últimas variables se han añadido: la inseguridad en el apego y las respectivas dimensiones de ansiedad y evitación. También, se han añadido aquellos artículos que analizan la diferenciación del self. Se ha determinado a través de las dimensiones de la reactividad emocional (RE), la posición del self (PS), la fusión con los otros (FO), el corte emocional (CE), el dominio de los otros (DO) y los niveles altos/bajos de diferenciación.

En las variables interpersonales se categorizan las relaciones de pareja y los problemas relacionales. Por un lado, dentro de la variable de relaciones de pareja se han tenido en cuenta (1) el amor romántico y la satisfacción en las relaciones amorosas, (2) la intimidad, entendida como compromiso y la comunicación y (3) la pasión, abarcando la idea de confianza y deseo sexual. Por otro lado, dentro de los problemas relacionales se han delimitado al conflicto con el otro y a la dificultad personal a la hora de establecer relaciones con una persona significativa.

Por último, se han incorporado otras variables de interés en el estudio porque aportan una visión más amplia de los constructos estudiados. En relación con la dimensión interpersonal se han incluido en el análisis variables como la triangulación en

las relaciones, el funcionamiento social, la rumiación y la autoconciencia emocional dado que pueden ser influyentes en las relaciones.

### **Análisis De Datos**

Para estudiar las correlaciones entre las variables del objeto de estudio, se ha creado otra categoría que evalúa direcciones, tanto directas como inversas, entre las variables. Una correlación directa implica que el aumento o disminución de una variable tiene como resultado el aumento o disminución de otra. Por el contrario, las correlaciones inversas indican que cuánto más aumenta una variable, más disminuye otra.

Al mismo tiempo, se han incluido también los apartados que analizan las variables de relación de pareja y de problemas interpersonales con el fin de entender cómo se relacionan con las variables intrapersonales.

Pese a que el objetivo no ha consistido en encontrar artículos que relacionen el apego y la diferenciación del self, al principio se han priorizado en el análisis aquellos artículos que empleaban ambas variables. Por otro lado, la búsqueda ha ido dirigida en todo momento a encontrar estudios que analizan las relaciones significativas de pareja y los problemas que pueden acarrear. Más adelante, se ha planteado añadir aquellos que identifican las variables que guardan relación con estos conceptos con el fin de encontrar una mayor relevancia en el ámbito clínico.

## **Resultados**

### **Resultados De La Búsqueda**

Se ha obtenido un total de 547 artículos a través de las siguientes bases de datos: Psychology and Behavioral Sciences Collection (n = 96), Dialnet (n = 35), PsycInfo (n = 196) y Medline (n = 220).

Antes de lanzar la búsqueda, se han aplicado los filtros correspondientes a cada base de datos con el fin de acotar los hallazgos y aumentar la precisión. El sistema de filtrado se ha basado en rescatar únicamente los estudios que se hayan publicado en inglés o español durante los últimos diez años y que tengan acceso al texto completo. El resto de publicaciones han sido filtradas.

Posteriormente se han empleado los siguientes términos en lenguaje documental: “Differentiation of self”, “Attachment”, “Romantic relationship”, “Relationship problems”, “Clinical practice”, “Psychological issues”, “Individuation process”. Han sido combinados en las ecuaciones de búsqueda mencionadas anteriormente.

Al lanzar la búsqueda, se ha iniciado el primer sistema de cribado a través de la lectura del título y del resumen de cada artículo. Se han tenido en cuenta los criterios de elegibilidad. Tras una primera lectura superficial, se han excluido aquellos artículos que analizan variables que se alejan del objeto de estudio y que no cumplen los criterios de elegibilidad. Las 509 publicaciones excluidas, contienen un título y un resumen que no corresponde con el objeto de estudio de la revisión. El principal criterio para excluir estas publicaciones ha sido la ausencia de relación entre las variables de interés del presente trabajo.

Los 38 artículos restantes, han sido registrados en una tabla en la que se ha categorizado según la ecuación de búsqueda y la base de datos utilizada. Al utilizar la misma estrategia de búsqueda para cada base de datos, se han podido localizar 11 publicaciones duplicadas para ser eliminadas gracias a la tabla.

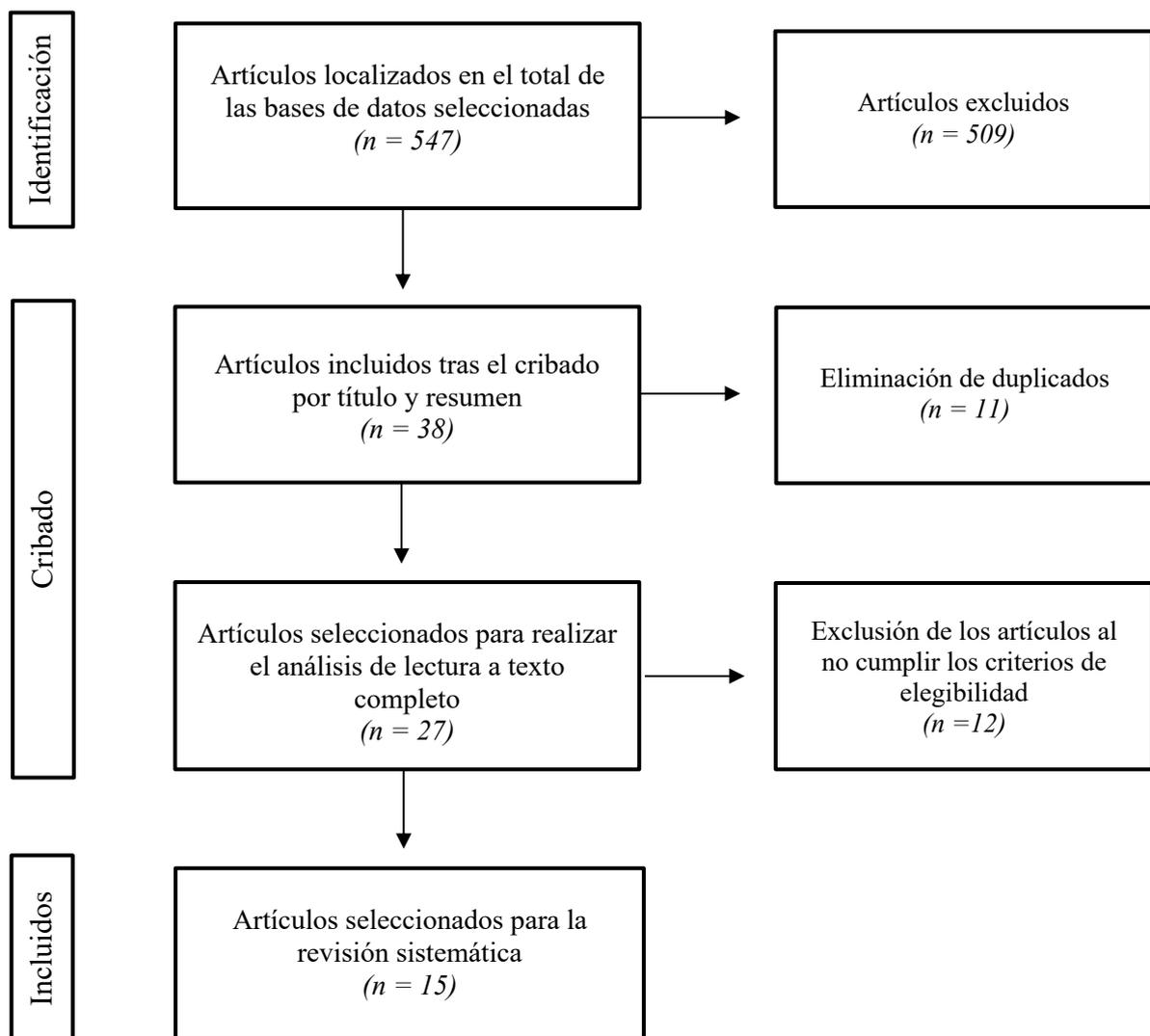
Se han seleccionado finalmente 27 artículos sometidos al análisis de lectura a texto completo para identificar los datos relevantes para el presente estudio. Se han analizado de manera exhaustiva. Una vez más, se han podido descartar aquellos artículos que no cumplen los criterios indicados de elegibilidad. Estos criterios tienen que ver con (1) una

población que se encuentre o esté en proceso de entrar en la adultez emergente, (2) estudios observacionales de correlación de variables cualitativas (3) la utilización de instrumentos de medida que evalúen las variables estudiadas y (4) el análisis de la correlación entre al menos dos de las cuatro variables estudiadas.

Finalmente 15 artículos han cumplido los criterios de elegibilidad y por tanto han sido registrados para realizar el análisis de los datos relevantes para el presente estudio de la literatura.

**Figura 1**

*Diagrama de flujo*



## **Características Sociodemográficas**

En la tabla 1 (ver anexo), se han registrado los resultados de las características sociodemográficas de los diferentes estudios.

En primer lugar, se han escogido publicaciones que emplean una muestra de sujetos pertenecientes a un rango de edad de 18 a 33 años. Debido a la gran relevancia de los hallazgos encontrados, se han incluido tres artículos que no cumplían estas características; tres de ellos analizan una muestra mayor de 38 años (Cepukiene, 2021; Borondo y Oliver, 2021; Callaci y Péloquin; 2020), otra muestra menor de 15 años (Tan et al., 2016) y un artículo no ha indicado la edad de los participantes (Price et al., 2021).

En segundo lugar, en la mayoría de las publicaciones hay mayor participación por parte de las mujeres que de los hombres. Sin embargo, existen dos artículos en los que hay una participación más equilibrada donde los hombres constituyen un 47,4% (Xue et al., 2018) y un 46,7% (Tan et al., 2016) de la muestra. Además, el género se distribuye de manera homogénea en aquellos artículos cuya muestra son parejas heterosexuales (Callaci y Péloquin, 2020; Kimmes et al., 2015; Martínez-Álvarez et al.; 2014; Schudlich et al., 2013 y Price et al., 2021).

En tercer lugar, en la mayoría de los estudios se analiza el estado civil de los participantes con la excepción de dos estudios en los que no se especifica (Jensen et al., 2014 y Luerssen et al., 2019). En gran parte de los estudios, la mayoría de los sujetos mantienen una relación de pareja o están casados (Dell'Isola et al., 2021; Cepukiene, 2021; Xue et al. 2018; Borondo y Oliver, 2021; Callaci y Péloquin, 2020; Dillow et al.; 2014; Martínez-Álvarez et al., 2014; Schudlich et al., 2013; Assaad y Lemay, 2018; Tan et al., 2016; Price et al., 2021; Kimmes et al., 2015). Únicamente se ha incluido una publicación en la que la mayoría de los participantes están solteros (Ross et al., 2016).

## Características Metodológicas

Los datos relacionados con la metodología de los diferentes estudios de la revisión se encuentran en la tabla 1 (ver anexo).

Los quince artículos seleccionados son estudios observacionales. Más concretamente, se han revisado 11 estudios descriptivos (Borondo y Oliver, 2021; Price et al., 2021; Assaad y Lemay, 2018; Tan et al., 2016; Callaci y Péloquin, 2020; Kimmes et al., 2015; Dell'Isola et al., 2021; Ross et al., 2016; Dillow et al., 2014, Martínez-Álvarez et al., 2014 y Luerssen et al., 2019) y 4 estudios ex post facto retrospectivos (Schudlich et al., 2013; Cepukiene, 2021; Xue et al., 2018 y Jensen et al., 2014).

En la mayoría de publicaciones el tamaño de la muestra se encuentra entre 100 y 300 sujetos. Sin embargo, se han seleccionado 3 estudios con una muestra más diversa: inferior a 80 sujetos (Schudlich et al., 2013), superior a 900 sujetos (Cepukiene, 2021) y superior a 1000 sujetos (Jensen et al., 2014).

En relación con los instrumentos de medida, 7 artículos evalúan las variables de diferenciación del self y todos han utilizado el DSI-R (Dell'Isola et al., 2021; Xue et al., 2018; Callaci y Péloquin, 2020; Luerssen et al., 2019; Ross et al., 2016. Martínez-Álvarez et al., 2014) excepto un artículo que ha utilizado la escala EDS (Borondo y Oliver, 2021). Para evaluar el apego, se han empleado las siguientes herramientas en 9 artículos: el ECR (Dell'Isola et al., 2021; Cepukiene, 2021; Xue et al., 2018; Ross et al., 2016 y Price et al., 2021) y el AAQ (Jensen et al. (2014); Ross et al., 2016; Assaad y Lemay, 2018 y Tan et al., 2016). El resto de artículos han utilizado otros instrumentos para la medición de variables. Respecto a las variables de relación de pareja y dificultades relacionales, cada artículo ha utilizado un instrumento que se ajusta más a las dimensiones estudiadas de las variables.

En cuanto a los criterios de elegibilidad aplicados en los diferentes estudios, 8 artículos han exigido que los participantes estuvieran envueltos en una relación sentimental (Price et al., 2021; Assaad y Lemay, 2018; Martínez-Álvarez et al., 2014; Dillow et al., 2014; Jensen et al., 2014; Kimmes et al., 2015; Dell’Isola et al., 2021; Cepukiene, 2021). Otros 3 hacen referencia a cuestiones familiares como haber crecido con los padres durante la infancia o haber creado una propia familia (Cepukiene, 2021; Price et al., 2021; Schudlich et al., 2013). 2 artículos refieren la importancia de haber acudido a terapia o presentar un psicodiagnóstico para participar en el estudio (Xue et al., 2018; Callaci y Péloquin, 2020). El resto de artículos mencionan como criterio de elegibilidad completar los cuestionarios (Borondo y Oliver, 2021; Luerssen et al., 2019; Ross et al., 2016; Martínez-Álvarez et al., 2014; Assaad y Lemay, 2018; Price et al., 2021) y de firmar un consentimiento por los padres (Tan et al., 2016).

Por último, se ha tenido en cuenta la calidad metodológica de los estudios para esta revisión sistemática. Todos los artículos presentan un tamaño de la muestra considerable (mayor de 30 sujetos) que favorece el cumplimiento de la generalización de los hallazgos encontrados. Sin embargo, muchos de los estudios tienen más en cuenta el género femenino y por tanto, esto puede influir negativamente a la hora de inferir los resultados a otros contextos.

## **Resultados Del Análisis**

En la tabla 2 (ver anexo) se encuentran los resultados de las correlaciones entre las variables intrapersonales y las variables interpersonales.

### *Relación Entre El Apego Y Las Variables Interpersonales.*

En relación con el apego evitativo, 3 estudios han encontrado que el apego evitativo se relaciona de manera directa con menores signos de amor romántico y una baja satisfacción en las relaciones de pareja (Price et al., 2021; Dillow et al., 2014;

Kimmes et al., 2015). Además, 4 publicaciones encuentran que los sujetos con apego evitativo se relacionan de manera inversa con las variables de intimidad (relacionadas con el compromiso y la comunicación) (Luerssen et al., 2019; Jensen et al., 2014; Martínez-Álvarez et al., 2014; Schudlich et al., 2013). Bajos niveles de intimidad correlacionan de forma directa con el apego evitativo (Callaci y Péloquin, 2020; Borondo y Oliver, 2021). En relación con la pasión, no se han hallado relaciones con el apego evitativo. También se han encontrado correlaciones directas entre los sujetos con apego evitativo y el conflicto con la pareja a través del distanciamiento o la probabilidad de iniciar una ruptura (Assaad y Lemay, 2018; Schudlich et al., 2013; Ross et al., 2016). Por otro lado, 5 publicaciones han encontrado que el apego evitativo se relaciona de manera directa con dificultades personales a la hora de establecer vínculos de cercanía emocional y socio afectivos con personas significativas (Cepukiene, 2021; Xue et al., 2018; Borondo y Oliverç (2021); Kimmes et al., 2015; Ross et al., 2016).

En el apego ansioso, 4 artículos encuentran que este estilo de apego se relaciona de forma directa con la baja satisfacción de pareja (Schudlich et al., 2013; Kimmes et al., 2015; Callaci y Péloquin, 2020; Dillow et al., 2014). Además, 3 publicaciones detectan correlaciones inversas entre el apego ansioso y la satisfacción de pareja (Dell'Isola et al., 2021; Jensen et al., 2014; Martínez-Álvarez et al., 2014). Bajos niveles de ansiedad en el apego se relacionan directamente con una mayor satisfacción en la pareja (Luerssen et al., 2019). En relación con el amor romántico, los sujetos con apego ansioso están más orientados hacia el romanticismo (Dillow et al., 2014). Por otro lado, se encuentra que bajos niveles de apego ansioso correlacionan de forma directa (Luerssen et al., 2019; Schudlich et al., 2013) y altos niveles de apego ansioso correlacionan de forma inversa con la intimidad (Martínez-Álvarez et al., 2014). Por último, en la dimensión de la pasión, no se han encontrado hallazgos por parte de los artículos incluidos. En relación con los

problemas en la pareja, el apego ansioso se relaciona directamente con dificultades a la hora gestionar los conflictos (Xue et al., 2018; Ross et al., 2016; Assaad y Lemay, 2018; Schudlich et al., 2013). Cuatro publicaciones descubren que existen relaciones directas entre el estilo de apego ansioso y las dificultades personales en las relaciones de pareja. En este caso, están relacionadas con dificultades de regulación emocional, baja autoestima, temor al abandono y atribuciones pesimistas del self (Cepukiene, 2021; Xue et al., 2018; Borondo y Oliver, 2021; Kimmes et al., 2015).

Del apego seguro no se han extraído muchos datos. Se encuentra una correlación directa con la satisfacción en la pareja (Tan et al., 2016) y un mayor nivel de intimidad en la pareja (Luerssen et al., 2019).

#### *Relación Entre La Diferenciación Del Self Y Las Variables Interpersonales.*

En relación con la diferenciación del self, se han encontrado distintos hallazgos en función de cada dimensión (ver Tabla 2 en el anexo). Únicamente 5 estudios han encontrado correlaciones con las variables interpersonales (Dell'Isola et al., 2021; Price et al., 2021; Xue et al., 2018; Borondo y Oliver, 2021; Ross et al., 2016). Las dimensiones que más han encontrado relación con las variables de pareja son la RE, el CE y la PS (Dell'Isola et al., 2021; Price et al., 2021). Más concretamente, la satisfacción de pareja y el amor romántico correlacionan de manera inversa con la RE y la baja PS (Dell'Isola et al., 2021). En cuanto al CE, se encuentra que existe una relación directa con la baja satisfacción en la relación de pareja (Price et al., 2021). En relación con la intimidad en la pareja, las dimensiones del CE y la baja PS correlacionan de forma directa con la ausencia de búsqueda de la intimidad (Price et al., 2021). Además, se ha descubierto que en los hombres existe una correlación directa entre la pasión y la RE hacia sus parejas (Price et al., 2021). Asimismo, 3 publicaciones han encontrado correlaciones directas entre todas las dimensiones de la diferenciación del self (PS, CE, RE, FO, DO) y las

variables de problemas relacionales. Por un lado, la RE y el CE correlacionan directamente con la desregulación emocional en el conflicto con la pareja (Xue et al., 2018). Y por otro lado, la ansiedad en las relaciones y la baja autoestima correlacionan de manera directa con la baja PS, el CE, la RE y la FO (Borondo y Oliver, 2021; Ross et al., 2016). Por último, 2 artículos mencionan los niveles altos/bajos de diferenciación (Cepukiene, 2020; Ross et al, 2016). Un nivel adecuado de diferenciación correlaciona de manera inversa con problemas en el funcionamiento social (Cepukiene, 2020) y un bajo nivel de diferenciación correlaciona de forma directa con rumiaciones negativas del yo y autoconciencia emocional (Ross et al, 2016).

### **Discusión**

Se ha llevado a cabo la revisión de quince artículos con el fin de encontrar correlaciones entre las variables planteadas en los objetivos. Estos objetivos han consistido en entender cómo los procesos de diferenciación del self y del apego se relacionan por un lado con las relaciones de pareja y por otro lado, con el malestar psicológico que emergen de estos vínculos.

A través de los resultados obtenidos, se ha confirmado la presencia de varias correlaciones. Pese a que algunos estudios midan las correlaciones de manera directa (Borondo y Oliver, 2021; Price et al., 2021; Assaad y Lemay, 2018; Tan et al., 2016; Callaci y Péloquin, 2020; Kimmes et al., 2015; Ross et al., 2016; Dillow et al., 2014; Luerssen et al., 2019; Schudlich et al., 2013 y Xue et al., 2018) y otros de manera inversa (Martínez-Álvarez et al., 2014; Jensen et al., 2014; Dell'Isola et al., 2021 y Cepukiene, 2021) se han obtenido conclusiones similares en las diferentes publicaciones.

En relación con las diferentes dimensiones de la relación de pareja, se han encontrado correlaciones en las áreas de la satisfacción de pareja y de la intimidad. Varios

estudios han extraído resultados en los que se muestra que los sujetos que presentan un estilo apego ansioso o evitativo y puntuaciones altas en las dimensiones de RE, de CE y de baja PS presentan bajos niveles de satisfacción de pareja. Estos resultados se ajustan con los supuestos teóricos mencionados. Por un lado, la ambivalencia o el rechazo ante las necesidades de apego, pueden producir la insatisfacción de las mismas (Yilmaz et al., 2022; Becoña et al., 2014). Por otro lado, el hecho de haber desarrollado una baja diferenciación del self puede indicar mayores síntomas de estrés y ansiedad que acaban deteriorando la valoración subjetiva del bienestar y de la satisfacción en la relación de pareja (Vargas et al., 2018; Xue et al., 2018).

En las áreas de intimidad en la pareja, se han podido destacar correlaciones entre los sujetos que presentan apego ansioso, apego evitativo, CE y bajos niveles de PS. Más concretamente, la inseguridad en el apego pone de manifiesto dificultades a la hora de experimentar una intimidad saludable porque es necesario haber construido un vínculo de seguridad que permita adoptar la capacidad de predecir la respuesta del otro (Martín et al., 2022; Yilmaz et al., 2022; Lampis y Cataudella, 2019). En el corte emocional existe un rechazo a la intimidad con el otro (Borondo y Oliver, 2021). Y por último, en la baja posición del self aparece una falta de criterio propio que puede ser un indicador de desigualdad en la intimidad con la pareja y por tanto afecta de forma negativa a esta área relacional (Borondo y Oliver, 2021).

En relación con los problemas interpersonales, los sujetos con apego evitativo y con puntuaciones altas en RE y CE muestran mayores niveles de conflicto. Este factor se puede explicar a través de aquellos sujetos que experimentan grandes dificultades en los momentos de alta vulnerabilidad (Borondo y Oliver, 2021). El hecho de evitar o cortar las emociones puede suponer una vía para tolerar la intensidad afectiva y no sentirse desregulados emocionalmente (Vargas et al., 2018). Además, los niveles de conflicto

elevados se pueden explicar por la reactividad emocional que desencadena enfrentamientos más desorganizados y persecutorios (Lampis y Cataudella, 2019).

Por otro lado, en los resultados se ha comprobado que los sujetos que presentan mayores niveles de ansiedad en la relación son aquellos que tienen apego ansioso y altas puntuaciones significativas en las dimensiones de RE, de FO y de baja PS. En el caso del apego ansioso, la constante búsqueda de confirmación por parte del otro puede generar malestar psicológico relacionado con síntomas de angustia y ansiedad (Dell'Isola et al., 2021; Callaci y Péloquin, 2020). Asimismo, las formas de no-diferenciación relacionadas con la fusión pueden llevar al sujeto a sentir una alta dependencia y mucha angustia al separarse de su pareja (Borondo y Oliver, 2021).

Se han encontrado algunas limitaciones a la hora de realizar el presente estudio bibliográfico. Pese a que el tamaño de la muestra sea adecuado, la mayoría de participantes son mujeres. Por ende, no se ha tenido en cuenta una muestra representativa en cuanto a las variables de género. Se considera una limitación de gran importancia dado que en las relaciones de pareja el rol masculino y el rol femenino suelen presentar comportamientos diferentes y por tanto el análisis de los mismos puede variar (Pérez y Santelices, 2016).

Además, existen variables en las que no se han encontrado correlaciones en base a los objetivos planteados. No todos los artículos han incluido las variables del apego y de la diferenciación en el análisis sino que han aportado el estudio de correlaciones por separado. Por un lado, no se han encontrado estudios que incluyan el apego seguro con ninguna dimensión de la diferenciación. Esto puede deberse a que el constructo de la diferenciación está más enfocado al análisis de dimensiones o formas de no-diferenciación y por tanto no se encuentran suficientes correlaciones con los patrones del apego seguro (Bowen, 1798; Borondo y Oliver, 2021; Vargas et al., 2018).

Por otro lado, tampoco se han encontrado hallazgos que midan cómo los estilos de apego y las dimensiones de la diferenciación correlacionan con variables relacionales como la pasión y el romanticismo. Esto puede deberse a la ausencia de un análisis previo de las diferencias existentes entre el apego y la diferenciación. Por tanto, cada constructo está basado en unos aspectos específicos de los vínculos significativos que difieren del otro constructo (Mónaco et al., 2022). Las variables que describen el proceso personal de un sujeto están más relacionadas con los niveles diferenciación, mientras que aquellas que involucran a otra persona están más orientadas hacia el apego (Mónaco et al., 2022).

Por último, dentro de las limitaciones se puede añadir que la naturaleza de los estudios incluidos restringe la cantidad de información relevante para la práctica clínica. La selección de estudios observacionales dificulta la búsqueda de relaciones de causalidad entre las variables encontradas. En futuras líneas de investigación, sería interesante aportar varios análisis de las causas del objeto de estudio para poder plantear objetivos más ajustados a las intervenciones con pacientes (Dell'Isola et al., 2021).

Para concluir, el presente trabajo se ha centrado en revisar la literatura científica de varios autores que permiten abordar los problemas relacionales encontrados en la práctica clínica actual. En cierta medida, tanto el apego como la diferenciación del self son factores intrapsíquicos que han demostrado estar relacionados entre sí. Por tanto, se ha considerado el tratamiento de las variables de manera conjunta para aportar una visión más amplia del funcionamiento psíquico de los sujetos. Finalmente, se ha encontrado que estas variables revelan la presencia de patrones relacionales que explican los comportamientos de los individuos involucrados en las relaciones de pareja. Pese a que no se haya descubierto que estos factores sean la causa de los comportamientos relacionales, se ha podido observar que existen influencias y relaciones significativas que aportan información relevante para el tratamiento de estos casos en la práctica clínica.

### Referencias Bibliográficas

Assaad, L., y Lemay Jr, E. P. (2018). Social anhedonia and romantic relationship processes. *Journal of Personality*, 86(2), 147-157.

DOI: <https://doi.org/10.1111/jopy.12300>

Becoña, E., Fernández del Río, E., Calafat, A. y Fernández-Hermida, J. R. (2014). Attachment and substance use in adolescence: A review of conceptual and methodological aspects. *Adicciones*, 26(1), 77-86.

Borondo, I. y Oliver, J. (2021). La diferenciación del self y su relación con el apego adulto y la autoestima. *Mosaico*, 77, 8-18.

Bowen, M. (1978). Family therapy in clinical practice. *New York: Jason Aronson*.

Bowlby, J. (1969). Attachment and loss. (Vol. 1). *New York: Basic Books*.

Brennan, K. A., Clark, C. L. y Shaver, P. R. (1998). Self-report measurement of adult attachment: an integrative overview. *Attachment theory and close relationships*, 46-76.

Builes R., Manrique, H., y Henao, G. (2017). Individuación y adaptación: entre determinaciones y contingencias. *Revista Crítica de Ciencias Sociales y Jurídicas* 51(2), 1-22.

DOI: <https://doi.org/10.5209/NOMA.55009>

Callaci, M., Péloquin, K., Barry, R. A., y Tremblay, N. (2020). A dyadic analysis of attachment insecurities and romantic disengagement among couples seeking relationship therapy. *Journal of Marital and Family Therapy*, 46(3), 399-412.

DOI: <https://doi.org/10.1111/jmft.12422>

Cepukiene, V. (2021). Adults' psychosocial functioning through the lens of Bowen theory: The role of interparental relationship quality, attachment to parents,

differentiation of self, and satisfaction with couple relationship. *Journal of Adult Development*, 28(1), 50-63.

DOI: <https://doi.org/10.1007/s10804-020-09351-3>

Dell'Isola, R., Durtschi, J., y Morgan, P. (2019). Underlying Mechanisms Explaining the Link between Differentiation and Romantic Relationship Outcomes. *The American Journal of Family Therapy*, 47(5), 293-310.

DOI: <https://doi.org/10.1080/01926187.2019.1655814>

Dillow, M. R., Goodboy, A. K., y Bolkan, S. (2014). Attachment and the expression of affection in romantic relationships: The mediating role of romantic love. *Communication Reports*, 27(2), 102-115.

DOI: 10.1080/08934215.2014.900096

Duch-Ceballos, C., Osorio, A., Calatrava, M., y Rodríguez-González, M. (2022). Validación Española del Differentiation of Self Inventory for Adolescents. *Revista iberoamericana de diagnóstico y evaluación psicológica*, 4(65), 125-141.

González, S. (2022). Antecedentes del apego, tipos y modelos operativos internos. *Revista de Psiquiatría Infanto-Juvenil*, 39(2), 2-15.

DOI: 10.31766/revpsij.v39n2a2

Hainlen, L., Jankowski, J., Paine, R., y Sandage, J. (2016). Adult attachment and well-being: Dimensions of differentiation of self as mediators. *Contemporary Family Therapy*, 38(2), 172-183.

DOI: 10.1007/s10591-015-9359-1

Hazan, C., y Shaver, P. (1978). Romantic Love Conceptualized as an Attachment Process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511-524.

Jensen, M., Willoughby, J., Holman, B., Busby, M., y Shafer, K. (2015). Associations between family and interpersonal processes and emerging adult marital

paradigms: Does adult attachment mediate?. *Journal of Adult Development*, 22, 50-62.

DOI: 10.1007/s10804-014-9200-3

Kimmes, G., Durtschi, A., Clifford, E., Knapp, J., y Fincham, D. (2015). The role of pessimistic attributions in the association between anxious attachment and relationship satisfaction. *Family Relations*, 64(4), 547-562.

DOI: <https://doi.org/10.1111/fare.12130>

Lampis, J., y Cataudella, S. (2019). Adult attachment and differentiation of self-constructs: A possible dialogue?. *Contemporary Family Therapy*, 41(3), 227-235.

Luerssen, A., Shane, J., y Budescu, M. (2019). Emerging adults' relationship with caregivers and their romantic attachment: Quality communication helps. *Journal of Child and Family Studies*, 28, 3412-3424.

DOI: <https://doi.org/10.1007/s10826-019-01523-4>

Lucena, G., Cifre, I., Garayoa, J. A., y Aragonés, E. (2015). Perfil Clínico de Apego (PCA): elaboración de un sistema de categorías para la evaluación del apego. *Aloma: revista de psicología, ciències de l'educació i de l'esport Blanquerna*, 33(1), 57-68.

DOI: 10.51698/aloma.2015.33.1.57-68

Martínez-Álvarez, J. L., Fuertes-Martín, A., Orgaz-Baz, B., Vicario-Molina, I., y González-Ortega, E. (2014). Vínculos afectivos en la infancia y calidad en las relaciones de pareja de jóvenes adultos: el efecto mediador del apego actual. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 30(1), 211-220.

DOI: <http://dx.doi.org/10.6018/analesps.30.1.135051>

Martínez, C., y Nuñez, C. (2007). Entrevista de Prototipos de Apego Adulto (EPAA): propiedades psicométricas de su versión en Chile.

Martín, N., Martín, M. P., Martínez-Rives, N. L., y Hidalgo, M. D. (2022). Variables implicadas en la transmisión intergeneracional del estilo de apego: una revisión sistemática. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 9(1), 20-28.

Martín-Ordiales, N., Saldaña, E., y Sabuco, A. M. (2019). Relación entre apego paterno e infantil, habilidades sociales, monoparentalidad y exclusión social. *Revista de Psicología Clínica con niños y adolescentes*, 6(2), 44-48.

DOI: 10.21134/rpcna.2019.06.2.6

Mónaco, E., de la Barrera, U., & Montoya-Castilla, I. (2022). ¿Son las competencias emocionales mediadoras entre el apego y la satisfacción con la relación de pareja en la juventud? *Behavioral Psychology*, 30(2), 427-445.

DOI: <https://doi.org/10.51668/bp.8322206s>

Morillo, T. C., y Cebado, R. (2010). Construyendo un lugar de seguridad que posibilite la diferenciación. *Revista Iberoamericana de Psicomotricidad y Técnicas Corporales* 35, 52-62.

Oliver, J. y Berástegui, A. (2019). La Escala de Diferenciación del Self (EDS): desarrollo y validación inicial. *Mosaico*, 72, 100-119.

Penagos, A., Rodríguez, M., Carrillo, S., y Castro, J. (2006). Apego, relaciones románticas y autoconcepto en adolescentes bogotanos. *Universitas Psychologica*, 5(1), 21-36.

Posada-Alonso, D., y López-Larrosa, S. (2017). Diferenciación o paralelismo entre hermanos, ¿Influye la relación con los padres? *Revista de estudios e investigación en psicología y educación* 5, 44-47.

Price, A. A., Leavitt, C. E., y Allsop, D. B. (2020). How gender differences in emotional cutoff and reactivity influence couple's sexual and relational outcomes. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 47(1), 16-31.

DOI: <https://doi.org/10.1080/0092623X.2020.1800541>

Quiroga, F., Capella, C., Sepúlveda, G., Conca, B., y Miranda, J. (2021). Identidad personal en niños y adolescentes: estudio cualitativo. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 19(2), 320-344.

Rodríguez, J., Rodríguez, J. C., y Rodríguez, J. A. (2020). La inteligencia emocional como variable mediadora en la formación de estructuras familiares equilibradas. *Know and Share Psychology*, 1(4).

DOI: <https://doi.org/10.17979/reipe.2017.0.05.2231>

Ross, A. S., Hinshaw, A. B., y Murdock, N. L. (2016). Integrating the relational matrix: Attachment style, differentiation of self, triangulation, and experiential avoidance. *Contemporary family therapy*, 38, 400-411.

DOI: 10.1007/s10591-016-9395-5

Schudlich, T. D. D. R., Stettler, N. M., Stouder, K. A., y Harrington, C. (2013). Adult romantic attachment and couple conflict behaviors: Intimacy as a multi-dimensional mediator. *Interpersonal: An International Journal on Personal Relationships*, 7(1), 26-43.

DOI: <https://doi.org/10.5964/ijpr.v7i1.107>

Tan, J. S., Hessel, E. T., Loeb, E. L., Schad, M. M., Allen, J. P., y Chango, J. M. (2016). Long-term predictions from early adolescent attachment state of mind to romantic relationship behaviors. *Journal of Research on Adolescence*, 26(4), 1022-1035.

DOI: <https://doi.org/10.1111/jora.12256>

Vargas, F., Ibáñez, R., García, Y., y Mendoza, E. (2018). Desarrollo de un instrumento para medir la desconexión emocional de la teoría de Murray Bowen. *Revista electrónica de psicología Iztacala*, 21(3), 1214-1232.

Vásquez, M., Semenova N., Zapata, J. J., Jazmín J. y Messenger, T. (2015). Conceptualización de ciclo vital familiar: una mirada a la producción durante el

periodo comprendido entre los años 2002 a 2015. *Revista CES Psicología*, 8(2), 103-121.

Winnicott D. W. (1990). *El gesto espontáneo: Cartas escogidas*, 318-318.

Xue, Y., Xu, Z. Y., Zaroff, C., Chi, P., Du, H., Ungvari, G. S., ... y Xiang, Y. T. (2018). Associations of differentiation of self and adult attachment in individuals with anxiety-related disorders. *Perspectives in psychiatric care*, 54(1), 54-63.

Yáñez-Yaben, S., y Comino, P. (2011). Evaluación del apego adulto: Análisis de la convergencia entre diferentes instrumentos. *Acción psicológica*, 8(2), 67-85.

Yilmaz, H., Arslan, C., y Arslan, E. (2022). The effect of traumatic experiences on attachment styles. *Annals of Psychology*, 38(3), 489-498.

## Anexo 1

Tabla 1

*Variables sociodemográficas y metodológicas del estudio*

| Autores y año de publicación | Muestra (N=)<br>Media de edad<br>Género (% varones) | Estado civil   | Instrumentos de medida utilizados                    | Criterios de elegibilidad en los participantes  |
|------------------------------|---|--|--|---|
| Dell'Isola et al. (2021)     | N = 162<br>19,02 años<br>17,30 % varones            | 88,9% relación de pareja exclusiva. 4,9% relación de pareja abierta. 4,9% casados. | DSI-R<br>ECR-R<br>REM<br>Relationship Dynamics Scale | Tener una relación de pareja.   |
| Cepukiene (2021)             | N = 905<br>38,49 años<br>8% varones                 | 13% relacion de pareja. 72% matrimonio. 15% pareja de hecho. 22% no tienen hijos.  | DSI-R<br>PAM<br>CRSS                                 | Haber crecido con padres durante la infancia. Tener una relación de pareja duradera (al menos 1 año de duración). |

|                           |  |   |   |  |
|---------------------------|--|---|---|--|
| Xue et al. (2018)         | N = 114<br>34,2 años<br>47,4% varones                                  | 55,3% están casados.  | DSI-R<br>ECR-R<br>STAI                                  | Tener un diagnóstico de un trastorno de ansiedad.  |
| Borondo y Oliver (2021)   | N = 150<br>45,03 años<br>20% varones                                   | 78,7% pareja. 49% familia con hijos, 10,7% hijos sin pareja actual. | ECR-S<br>EDS<br>EAR                                     | Completar los cuestionarios.   |
| Callaci y Péloquin (2020) | N = 171 parejas<br>42 años   | 40% casados. 52% cohabitaban sin estar casados. 83% menos 1 hijo.   | ECR-12<br>RDS<br>The Dyadic Adjustment Scale.           | Las parejas tienen que acudir a terapia de pareja.   |
| Kimmes et al. (2015)      | N = 767 matrimonios.<br>33,10 años (mujeres) y<br>35,85 años (hombres) | Duración media del matrimonio: 6,45 años.                           | Munich Individuation.<br>Test of Adolescence.<br>BFI-K- | Haber contraído matrimonio. Permanecer unidas durante las cuatro rondas del experimento. Parejas heterosexuales. |
| Luerssen et al. (2019)    | N = 646<br>19,84 años<br>35,2% varones                                 | No especifica.  | ECR-R   | Completar los cuestionarios.   |

|                                   |   |  |  |   |
|-----------------------------------|---|--|--|---|
| Jensen et al.<br>(2014)           | N = 1.210<br>22 años<br>33% varones                             | No especifica.   | AAQ  | Haber tenido una relación de pareja o estar en proceso de establecimiento de una relación romántica.              |
| Ross et al.<br>(2016)             | N = 167<br>23,17 años<br>20,9% varones                          | 47,9% solteros. 28,1% relación de pareja. 15,6% casados. 6,6% relaciones no exclusivas. 1,2% relación poliamorosa. | ECR<br>DSI-SF<br>AAQ-II<br>TRI (The Triangular Relationship Inventory) | Completar los cuestionarios.  |
| Dillow et al.<br>(2014)           | N = 173<br>19,64 años<br>39,3% varones                          | 48,55% relación seria, 44,5 % relación casual. 7% casado o comprometido.   | Attachment Style Measure. The Love Scale.                              | Mantener una relación sentimental.<br>Impartir clases en una gran universidad del Atlántico medio o del suroeste. |
| Martínez-Álvarez et al.<br>(2014) | N = 133 parejas<br>20,36 años (hombres)<br>19,26 años (mujeres) | 88% relación de pareja en la que el hombre es mayor que la mujer.  | ECR-R<br>NRI   | Mantener una relación de pareja.<br>Ambos miembros de la pareja tienen que contestar el cuestionario online.      |
| Schudlich et al.<br>(2013)        | N = 74 parejas<br>31,62 años (hombres)<br>29.56 años (mujeres)  | Todas las parejas son heterosexuales. 85% están casados.   | ASM<br>PAIR  | Haber cohabitado durante al menos seis meses (independientemente del estado civil).                               |

|                          |   |   |                               |   |
|--------------------------|---|---|-------------------------------|---|
| Assaad y Lemay<br>(2018) | N = 281<br>21 años                                    | 95% relación de pareja. 4%<br>casados 1% comprometidos.   | AAQ<br>RSAS                   | Tener una relación de pareja.<br>Completar las dos versiones del<br>cuestionario (un año después).      |
| Tan et al.<br>(2016)     | N = 184<br>13,35 años<br>46,7% varones                | 64% relación romántica de 3<br>meses o más: 33% tanto a los<br>18 como a los 22 años 8% a<br>los 18 años 22% a los 22 años. | AAQ-Set                       | Firmar el consentimiento informado<br>por los padres. Haber completado una<br>entrevista a los 14 años. |
| Price et al. (2021)      | N = 334 matrimonios<br>(50% hombres y 50%<br>mujeres) | 100% casados.   | DSI<br>Quality Marriage Index | Familias con hijos de entre 10 y 14<br>años. Responder cuestionarios en<br>casa.                        |

## Anexo 2

Tabla 2

*Relación entre las variables individuales.*

| Autores y fecha de publicación | Variables individuales:<br>Diferenciación del self<br>Estilo de apego            | Relación significativa entre las variables | Variables relacionales:<br>Relación de pareja<br>Dificultades relacionales  |
|--------------------------------|--|--|---|
| Dell'Isola et al. (2019)       | PS (baja), RE y Apego ansioso  | Inversa                                    | Satisfacción en la relación de pareja y eficacia en la pareja   |
| Cepukiene (2021)               | Diferenciación del self adecuada<br>Apego ansioso y apego evitativo              | Inversa                                    | Bajo nivel en el funcionamiento social y en las relaciones interpersonales  |
| Xue et al. (2018)              | Apego evitativo<br>RE, CE, Apego ansioso   | Directa                                    | Funcionamiento interpersonal pobre. Estrés.<br>Ansiedad en las relaciones interpersonales.<br>Desregulación emocional |
| Borondo y Oliver (2021)        | CE, RE, FO, DO<br>Ansiedad en el apego<br>CE, PS (baja)<br>Evitación en el apego | Directa                                    | Baja autoestima. Temor al abandono<br>Ausencia en la búsqueda de la intimidad   |

|                           |   |         |  |
|---------------------------|---|---------|--|
| Callaci y Péloquin (2020) | Apego evitativo   | Directa | Ausencia de compromiso. Evitación de la intimidad y la dependencia en las relaciones. Distancia física con la pareja. Mayor probabilidad de iniciar una ruptura. |
| Kimmes et al. (2015)      | Niveles más altos de apego evitativo                                    | Directa | Niveles bajos de satisfacción de pareja  |
|                           | Niveles más altos de apego ansioso                                      | Directa | Atribuciones pesimistas  |
| Luerssen et al. (2019)    | Bajos niveles de ansiedad y evitación en el apego                       | Directa | Calidad de las conversaciones íntimas en las relaciones románticas   |
|                           | Calidad en el apego y en el modelo de relaciones del cuidador principal | Directa | Mayor confianza de sus parejas románticas y valor de la intimidad  |
| Jensen et al. (2014)      | Ansiedad en el apego  | Inversa | Altos niveles satisfacción marital   |
|                           | Evitación en el apego   | Inversa | Niveles altos de permanencia marital y de prioridad en el matrimonio.  |
| Ross et al. (2016)        | Apego ansioso y evitativo   | Directa | Triangulación en la pareja.  |
|                           | Bajos niveles de diferenciación   | Directa | Rumiaciones negativas del yo y autoconciencia emocional  |
|                           | Baja PS, RE, FO, CE   | Directa | Evitación de las necesidades de relación y miedo a la invalidación o crítica del yo  |

|                                |                                       |         |  |
|--------------------------------|---------------------------------------|---------|--|
| Dillow et al. (2014)           | Apego seguro                          | Directa | Mejor expresión de afecto  |
|                                | Evitación en el apego                 | Directa | Sentimientos más débiles de amor romántico   |
|                                | Ansiedad en el apego                  | Directa | Orientados hacia el amor romántico pero dificultades a la hora de mantener relaciones por una excesiva necesidad de intimidad                      |
| Martínez-Álvarez et al. (2014) | Altos niveles de evitación y ansiedad | Inversa | Calidad relacional experimentada<br>Seguridad y confianza en la relación<br>Comodidad con la intimidad<br>Percepción positiva de la proximidad     |
| Schudlich et al. (2013)        | Inseguridad en el apego               | Directa | Menor sensibilidad al impacto de su comportamiento<br>Menor compromiso al trabajo en su relación   |
|                                | Ansiedad en el apego                  | Directa | Disminución de la capacidad para resolver los desacuerdos. Reactiva ante la distancia emocional  |
|                                | Evitación en el apego                 | Directa | Mayor discordancia y mayores niveles de conflicto<br>Disminución de la cercanía emocional  |
| Assaad y Lemay (2018)          | Inseguridad en el apego               | Directa | Tendencia a minimizar los sentimientos positivos con respecto al otro miembro de la pareja. Síntomas de anhedonía (dificultad para sentir placer). |

|                      |  |         |  |
|----------------------|--|---------|--|
| Tan et al.<br>(2016) | Seguridad en el apego y en los modelos operativos internos | Directa | Calidad en las relaciones románticas en la adolescencia y en la adultez emergente. Conductas adaptativas de resolución de conflictos de pareja. Mayores habilidades de regulación emocional. |
| Price et al. (2021)  | CE y Apego evitativo                                       | Directa | Baja satisfacción en la relación de pareja   |
|                      | RE elevada (solo en hombres)                               | Directa | Mayores niveles de deseo sexual hacia la pareja  |

*Nota.* Esta tabla muestra la relación entre las variables individuales (la diferenciación del self y el apego) y las variables interpersonales (relaciones de pareja y dificultades relacionales).