

DEPARTAMENT DE PSICOLOGIA EVOLUTIVA I DE LA  
EDUCACIÓ

LA RELACIÓ DE PAREJA. APEGO, DINÁMICAS DE  
INTERACCIÓ Y ACTITUDES AMOROSAS:  
CONSECUENCIAS SOBRE LA CALIDAD DE LA RELACIÓ

REME MELERO CAVERO

UNIVERSITAT DE VALÈNCIA  
Servei de Publicacions  
2008

Aquesta Tesi Doctoral va ser presentada a València el dia 1 de juliol de 2008 davant un tribunal format per:

- D. Félix López Sánchez
- D<sup>a</sup>. M<sup>a</sup> José Rodrigo López
- D<sup>a</sup>. Adelina Gimeno Collado
- D<sup>a</sup>. Itziar Alonso Arbiol
- D<sup>a</sup>. M<sup>a</sup> Josefa Lafuente Benaches

Va ser dirigida per:

D<sup>a</sup>. M<sup>a</sup> José Cantero López

©Copyright: Servei de Publicacions  
Reme Melero Cavero

---

Depòsit legal:

I.S.B.N.: 978-84-370-7243-2

Edita: Universitat de València  
Servei de Publicacions  
C/ Artes Gráficas, 13 bajo  
46010 València  
Spain  
Telèfon: 963864115

TESIS DOCTORAL

---

LA RELACIÓN DE PAREJA.  
APEGO, DINÁMICAS DE INTERACCIÓN Y ACTITUDES AMOROSAS:  
CONSECUENCIAS SOBRE LA CALIDAD DE LA RELACIÓN

---



VNIVERSITAT Æ VALÈNCIA

**Reme Melero Cavero**

Dirigida por la **Dra. M<sup>a</sup> José Cantero López**

Departamento de Psicología Evolutiva y de la Educación

Facultad de Psicología. Universidad de Valencia

Valencia, 2008



## AGRADECIMIENTOS

Quiero agradecer la realización de este trabajo a las dos personas que me acogieron en mis primeros años de contacto con la universidad, M<sup>a</sup> José Cantero López y M<sup>a</sup> Josefa Lafuente Benaches. Gracias a ellas he podido disfrutar del placer de esta tesis. Quiero seguir agradeciendo a M<sup>a</sup> José Cantero el haber sido durante todos estos años mi referente y guía en el aprendizaje de la investigación.

Quiero agradecer a Pat Noller la fuerza del recuerdo de sus palabras, su cariño, su confianza. Y a Judith Feeney, su tremenda simpatía.

Quiero agradecer a mi madre la parte más afectiva de mi ser, y a mi padre sus lecciones de vida cifradas. Quiero agradecer a mi hermana su existencia, el permitirme quererla, el poder abrazarla, el enseñarme a querer. Quiero agradecer a mi pareja su cariño, su paciencia y su energía: mi apoyo, mi risa, mi paz. Y a mis niños, Javier y Daniel.

Quiero agradecer a todas esas personas que han sido tan significativas en mi vida. A todas esas que han ido apareciendo durante todos estos años y que me han ayudado a crecer psicológica y emocionalmente. A mis compañeras de trabajo, por hacerme feliz cada día.

Quiero agradecer el apoyo desinteresado en la versión final de esta tesis a Vasco Batista por el diseño de la portada, a Nacho Pintos por la lectura y correcciones sugeridas, y a mi hermana por su ayuda con el formato.

Y quiero agradecer a todas aquellas parejas que me prestan sus sentimientos, las parejas de este estudio y aquellas tantas otras de las que siempre aprendo.



# ÍNDICE

Introducción	1
<hr/>	
PARTE TEÓRICA	
<hr/>	
I. APROXIMACIONES TEÓRICAS AL ESTUDIO DE LA AFECTIVIDAD	5
1. Acercamientos clásicos al estudio de la afectividad	8
1.1. Los vínculos afectivos desde las teorías conductistas	8
1.2. Los vínculos afectivos desde la teoría psicoanalítica	11
1.3. La teoría de los afectos de Silvan S. Tomkins	21
1.4. Aportaciones etológicas al estudio de la afectividad	22
2. La teoría del apego	29
2.1. Orígenes de la teoría del apego: John Bowlby (1907-1990)	29
2.2. Postulados básicos de la teoría del apego	33
2.3. Componentes del sistema de apego: cognición, conducta y emoción	36
3. Neurociencia de la emoción: desarrollo neuronal y regulación afectiva	44
II. RELACIONES AFECTIVAS EN LA EDAD ADULTA	59
1. El vínculo de apego en la etapa adulta: una necesidad primaria durante toda la vida	62
2. La formación de relaciones de apego en la edad adulta	65
2.1. Transferencia gradual de los componentes de apego de los padres a los amigos y la pareja romántica	66
2.2. Etapas en la formación de la relación de pareja según la teoría del apego	68
3. Tipología de apego adulto	72
4. Patrones de apego: persistencia y cambio de los modelos mentales de relación	83
5. Teorías sobre el amor romántico	88
III. DINÁMICAS Y CALIDAD DE LA RELACIÓN DE PAREJA	95
1. Influencia de los factores socioculturales en la definición de la relación de pareja	98
2. Áreas principales en la relación de pareja	101
3. Procesos cognitivos característicos de la relación de pareja	111

3.1. Ideas irracionales y mitos sobre el amor romántico y el romanticismo	114
4. Los conflictos en la relación de pareja	117
4.1. Resolución de conflictos	120
5. La satisfacción en la relación de pareja	122
6. Influencia del estilo de apego en la relación de pareja	126
6.1. Componentes de la relación de pareja según la teoría del apego	126
6.2. Estilo de apego y variables de relación	128
6.3. Estilo de apego y dinámicas de interacción	136

---

PARTE EMPÍRICA

---

IV. OBJETIVOS Y METODOLOGÍA	143
1. Objetivo e hipótesis	145
2. Metodología	147
2.1. Descripción de los participantes	147
2.2. Descripción de los instrumentos	149
2.3. Descripción de las variables	156
2.4. Procedimiento y análisis estadísticos	160
V. RESULTADOS	163
BLOQUE I: RESULTADOS DE LOS ANÁLISIS ESTADÍSTICOS POR VARIABLES	
1. Análisis de la variable vínculo hacia los padres	165
1.1. Estadísticos descriptivos y correlacionales	165
1.2. Relación entre vínculo parental y sexo	168
2. Análisis de la variable apego adulto	169
2.1. Resultados descriptivos	169
2.2. Comparaciones transculturales	171
2.3. Relación entre apego adulto, sexo y duración de la relación	173
2.4. Análisis de la variable apego por parejas	175
3. Análisis de la variable cuidado	176
3.1. Resultados descriptivos y correlacionales	176
3.2. Relación entre cuidado en la pareja y vínculo hacia los padres	178
3.3. Relación entre cuidado, sexo y apego adulto	179
3.4. Análisis de las variable de cuidado por parejas	181

4. Análisis de la variable estilo amoroso	183
4.1. Resultados descriptivos y correlacionales	183
4.2. Relación entre actitudes amorosas y vínculo hacia los padres	185
4.3. Relación entre actitudes amorosas, sexo y apego adulto	186
4.4. Análisis de las actitudes amorosas por parejas	189
5. Análisis de la variable satisfacción en la relación	191
5.1. Resultados descriptivos y correlacionales	192
5.2. Relación entre satisfacción y vínculo hacia los padres	192
5.3. Relación entre satisfacción, sexo y apego adulto	193
5.4. Análisis de la satisfacción por parejas	197
6. Análisis de las variables de calidad de la relación	198
6.1. Resultados descriptivos y correlacionales	199
6.2. Relación entre calidad de la relación y vínculo hacia los padres	201
6.3. Relación entre calidad de la relación, sexo y apego adulto	202
6.4. Análisis de la calidad de la relación por parejas	205
<b>BLOQUE II: EVALUACIÓN DE MODELOS CAUSALES</b>	
7. Modelo de relaciones causales entre las variables apego adulto y afecto y control parental	210
8. Modelo de relaciones causales entre las variables de cuidado, actitudes amorosas y calidad y satisfacción	212
9. Modelo de relaciones causales entre las variables de apego adulto, y las variables actitudes amorosas, variables de cuidado y ajuste diádico	218
10. Evaluación del modelo causal entre las variables apego, respuesta cognitiva, emocional y conductual y el ajuste a la relación	223
10.1. Obtención de nuevas variables: análisis factorial	223
10.2. Modelo de relaciones causales entre las variables de apego adulto, niveles de respuesta y ajuste diádico.	229
<b>VI. DISCUSIÓN DE RESULTADOS</b>	<b>233</b>
1. Discusión de resultados relativos al vínculo parental	235
2. Discusión de resultados relativos al apego adulto	237
3. Discusión de resultados relativos a las dinámicas de relación	242
4. Un modelo integrado: las ideas irracionales afectivas en el marco de la terapia cognitiva	255

VII. CONCLUSIÓN	271
BIBLIOGRAFÍA	279
ANEXOS	307
Anexo 1: Cuestionario de datos sociodemográficos	309
Anexo 2: Cuestionario de apego parental (Parker, Tupling y Brown, 1979)	310
Anexo 3: Cuestionario relación (Bartholomew y Horowitz, 1991)	312
Anexo 4: Escala de cuidados (Kunce y Shaver, 1994)	313
Anexo 5: Escala de actitudes amorosas (Hendrick y Hendrick, 1986)	315
Anexo 6: Escala de satisfacción (Hendrick, 1988)	317
Anexo 7: Escala de ajuste diádico (Spanier, 1976)	318

# INTRODUCCIÓN

---



La investigación que presentamos se centra en la relación de pareja adulta desde el marco teórico de la teoría del apego. Nuestro trabajo se posiciona en la creencia de que en el ser humano, existe una necesidad biológicamente determinada hacia la formación de vínculos afectivos, cuyo objetivo principal es la consecución de un sentimiento de seguridad psicológica. La teoría del apego, en la que se enmarca este trabajo, es una teoría de la regulación del afecto y como tal, diferencia a las personas en el modo en el que estas sienten y expresan sus necesidades de afecto y en el modo en el que actúan para mantener un equilibrio emocional.

Nuestro objetivo ha sido, en primer lugar, estudiar la influencia del estilo de apego, las actitudes amorosas y las dinámicas de interacción, sobre la calidad y la satisfacción de la relación de pareja. En segundo lugar, quisimos profundizar en el efecto que el modelo mental característico de cada estilo de apego tiene en el tipo de respuesta cognitiva, emocional y conductual que muestra una persona en sus interacciones íntimas, y en consecuencia, en la calidad de las mismas. De este modo, aunamos el mundo de la clínica (en concreto, la terapia cognitivo-conductual) con la teoría del apego, en un modelo integrador que enriquece ambas teorías y consideramos supone un avance en la aplicación práctica de los vínculos afectivos.

Este trabajo se estructura en dos grandes apartados. El primero se corresponde con los fundamentos teóricos y conceptuales y se compone de tres capítulos que describen los aspectos básicos de la teoría del apego y las relaciones de pareja. El primero, *“Aproximaciones teóricas al estudio de la afectividad”*, comienza con un análisis de los principales marcos teóricos que han contribuido al estudio de la afectividad. Posteriormente profundiza en el origen, postulados y componentes de la teoría del apego, finalizando con un recorrido por los últimos avances realizados desde la neurociencia en el campo de la vinculación afectiva. El segundo capítulo, *“Relaciones afectivas en la edad adulta”*, se centra en la vinculación afectiva en la etapa adulta como necesidad primaria. Analiza las similitudes y diferencias con la etapa infantil y el proceso de vinculación con la pareja romántica. En este capítulo se definen los estilos de apego adulto, sus principales características así como las estrategias de regulación afectiva típicas de cada uno de ellos. Posteriormente, se analiza la resistencia al cambio de los modelos mentales. El capítulo termina con un recorrido por las principales teorías clásicas sobre el amor romántico. El último

capítulo teórico, *“Dinámicas y calidad de la relación de pareja”*, profundiza en el estudio, desde una perspectiva clínica, de las diferentes áreas de relación, procesos cognitivos y estilo interactivo, que caracterizan y definen la relación de pareja. Se analiza el efecto de estas variables sobre las dinámicas disfuncionales y la calidad de la relación. El capítulo finaliza con el análisis de la influencia de los cuatro estilos de apego adulto en variables de la relación y en las dinámicas de interacción de las parejas.

El segundo apartado se corresponde con la parte empírica. Se presentan los objetivos e hipótesis del estudio, así como la metodología utilizada para la consecución de los mismos. Posteriormente, se analizan y discuten los resultados obtenidos y se plantea un modelo de terapia integrando la teoría del apego en el marco de referencia de la terapia cognitiva. Finalizamos resaltando lo que, consideramos, ha supuesto esta investigación en el avance en la comprensión de los estilos de apego adulto y de las relaciones de pareja.

# CAPÍTULO I

---

**Aproximaciones teóricas al estudio de la afectividad**



La teoría del apego postula la existencia de una predisposición innata para la formación de vínculos afectivos, asumiendo que esta necesidad de formar vínculos emocionales, y más aún, de conseguir un sentimiento de seguridad mediante una relación afectiva de apego, son necesidades inherentes a la condición humana. La idea de que las personas nacen predispuestas hacia la generación de relaciones de apego implica considerar los afectos como una parte integral y necesaria para el desarrollo humano.

Si nos centramos en la etapa infantil, parece existir un acuerdo generalizado sobre la necesidad de que el bebé genere vínculos de apego. Este hecho está ampliamente sustentado por cuestiones biológicas como son la supervivencia y las necesidades fisiológicas del neonato. Sin embargo, ¿estas necesidades son meramente físicas o puede hablarse de una necesidad básica de afecto y cariño por parte del niño y no como respuesta a otros estados de necesidad? Pero además, ¿podemos considerar que esta necesidad se mantiene a lo largo de toda la vida de las personas?, es decir, ¿siguen existiendo necesidades afectivas más allá de la etapa infantil?, asumir esta cuestión ¿implica considerar al adulto como un ser no autónomo, dependiente? La teoría del apego, y nosotros así nos posicionamos, considera los afectos como necesidades constantes a lo largo de todo el desarrollo, si bien, la forma en que éstas se manifiestan y su nivel de activación varían en forma e intensidad de una etapa a otra. Esta teoría describe cómo los modelos mentales o esquemas de procesamiento de la información generados, principalmente, en la infancia se mantienen relativamente estables a lo largo del tiempo, y cómo afectan al modo en que las personas se manejan en su mundo afectivo. Desde este posicionamiento teórico, consideramos de vital importancia analizar las implicaciones que la teoría del apego tiene en el estudio de los aspectos emocionales y dinámicas de interacción en el marco de la relación de pareja.

Comenzaremos este capítulo con un recorrido por los principales acercamientos teóricos que ofrecieron explicaciones sobre la afectividad: conductismo, psicoanálisis y la teoría de los afectos de Tomkins. Posteriormente, se analizarán los estudios que, desde la etología, tuvieron una clara repercusión en el desarrollo de la teoría del apego, para continuar con la explicación de los orígenes y

conceptos claves formulados por John Bowlby. En el análisis de esta teoría, se desarrollarán sus funciones principales, los componentes del sistema de apego y la estabilidad de los modelos mentales de relación. El capítulo finaliza con un recorrido por los últimos avances alcanzados desde la neurociencia.

## **1. ACERCAMIENTOS CLÁSICOS AL ESTUDIO DE LA AFECTIVIDAD**

El estudio sobre la importancia de las emociones en el desarrollo psíquico del niño y sus consecuencias sobre el desarrollo adulto posterior, tiene su origen en las teorías psicoanalistas de principio de siglo. Hasta ese momento, la psicología, en su afán por conseguir la objetividad de sus postulados, apenas consideraba las cuestiones de índole emocional en sus investigaciones. Por ello, como veremos posteriormente, el estudio de las vinculaciones afectivas desde la teoría del apego, se origina y nutre en un principio de los estudios relacionados con la afectividad y la sexualidad iniciados por los investigadores de la teoría psicoanalítica. En este apartado, se describe la interpretación que las principales teorías psicológicas clásicas han dado sobre el proceso de la vinculación afectiva.

### **Los vínculos afectivos desde las teorías conductistas**

Desde las teorías conductistas, el vínculo afectivo y el desarrollo humano en general, se explican como consecuencia de la respuesta del organismo a la estimulación ambiental. En concreto, el conductismo clásico explica la génesis de la afectividad como consecuencia de procesos asociacionistas, mientras que el condicionamiento operante se centra en los refuerzos obtenidos contingentemente a la conducta emitida por la persona. Desde estos postulados, el vínculo afectivo se entiende como un proceso secundario, que surge como consecuencia de la asociación que el niño realiza entre la presencia de la madre y el bienestar experimentado por la satisfacción de las necesidades primarias del bebé. En los estudios sobre la motivación humana, Hull (1943, 1952), formuló su teoría de la reducción del impulso, señalando la existencia de un número limitado de impulsos primarios fisiológicos (alimento,

bebida, sexualidad y calor) capaces de motivar la conducta. Desde sus planteamientos, basado en los principios del aprendizaje asociativo, la vinculación se produce cuando la reducción del impulso fisiológico primario es satisfecha de forma repetida por la madre. Esta asociación, y la reducción de tensión fisiológica consecuente, hacen que el cuidador pase a ser un reforzador secundario (o aprendido), produciéndose así un proceso de condicionamiento clásico, que genera el impulso de dependencia del niño hacia la madre. Por otra parte, dentro asimismo de los planteamientos conductistas, encontramos la explicación de la formación y mantenimiento del vínculo realizada desde el principio de condicionamiento operante de Skinner. Para este investigador, el estímulo que actúa como reforzador (la madre) no reduce el impulso fisiológico tal y como postulaba Hull, sino que el incremento en las conductas fomentadoras del vínculo (sonrisas, demandas de atención, etc.) son consecuencia del refuerzo contingente a las mismas, principalmente la interacción social ofrecida por la madre o el cuidador principal. En resumen, desde los postulados conductistas, el apego es reducible a las conductas manifestadas por los niños en función de las contingencias ambientales. Dicho de otro modo, las respuestas emitidas por los padres ante determinadas conductas infantiles las refuerzan (Gewirtz, 1972a y 1972b), generando unos patrones interactivos típicos de la diada que definen su patrón de conductas de apego (Gewirtz 1969). La respuesta parental es, por tanto, un determinante claro del apego en el niño.

En la edad adulta, los enfoques conductistas entienden las relaciones afectivas adultas como aspectos secundarios en el desarrollo personal. Asumen que el origen de las dificultades en las relaciones personales, son debidas a un aprendizaje disfuncional, por lo que su tratamiento se centra, principalmente, en el aumento de las interacciones satisfactorias (aumento de conductas positivas, entrenamientos en habilidades de comunicación, resolución de conflictos, etc.), pero no en el análisis de cuestiones relacionadas con la afectividad, tal y como son definidas desde la teoría del apego. Sin embargo, los planteamientos conductistas se han mostrado insuficientes en la explicación de la génesis y el mantenimiento de los vínculos afectivos. Estas teorías no explicaban por qué si, de acuerdo con los principios conductistas, la conducta se extingue al cesar el estímulo, o cuando se aplica un

estímulo aversivo, los vínculos afectivos persisten aún en ausencia de refuerzo o a pesar de la existencia de conductas de maltrato.

Debido a estas y a otras limitaciones, los terapeutas y teóricos conductistas, conscientes de la importancia de las variables mediacionales en la comprensión del ser humano, comenzaron a incluir aspectos procedentes del cognitivismo en sus planteamientos. En concreto, dentro de esta corriente psicológica, se entiende que los desórdenes afectivos se producen por la asunción de creencias disfuncionales y por los errores en el procesamiento de la información (Beck, 1964, 1976, 1983; Beck, Rush, Shaw y Emery, 1979; Ellis, 1958, 1962, 1985; Ellis y Grieger, 1981; Ellis y Harper, 1961/1997). Así, desde las teorías basadas en el paradigma cognitivo-conductual, los problemas emocionales de las relaciones de pareja se abordan desde la evaluación de los esquemas de procesamiento, las atribuciones, los procesos de atención selectiva, las expectativas sobre la relación, etc. (Epstein y Baucom, 2002; Epstein, Baucom, Daiuto, 1997), basando su tratamiento en la modificación de esquemas cognitivos disfuncionales o ideas irracionales que generen conductas y emociones adaptadas y/o racionales. El objetivo de estas terapias es, por tanto, fomentar el cambio de creencias y esquemas de procesamiento desde una demanda exigente a un deseo que no genere malestar emocional. De este modo, se incrementa la tolerancia a las posibles frustraciones existentes en toda relación y disminuyen los sentimientos excesivamente intensos e inapropiados y, en consecuencia, los comportamientos y las reacciones emocionales disfuncionales en el marco de la relación. En un extracto del best seller “Sentirse Bien” David Burns (1980) afirma: “Si eres más independiente, no estás *obligado* a estar solo, simplemente posees la capacidad de sentirte feliz cuando te encuentres solo” (p. 268) diferenciando así entre el deseo de estar con alguien y la necesidad. Sin embargo, una vez iniciado el tratamiento, en la fase de discusión, donde el objetivo es generar una alternativa de pensamiento racional y adaptada, se relega la afectividad a un segundo plano afirmando que, “el amor no es una necesidad del adulto humano (...) al igual que el amor, la compañía y el matrimonio no son necesarios para la felicidad y la autoestima, y tampoco son suficientes” (p.276), centrando la modificación de esquemas en el fomento de la autosuficiencia emocional, equiparando vínculo afectivo a dependencia emocional. Albert Ellis, teórico principal de la terapia racional emotiva (RET), comenta:

RET da apoyo a aquellos que no están demasiado interesados en relaciones de amor, o que eligen un estilo atípico de vida, como la devoción al trabajo o a una causa. Ayuda al cliente a resistir algunas presiones sociales. Ayuda a la gente a evitar sentimentalizaciones sin causas, a parar de sacralizar sus emociones y a no tomarse asimismo y a su vida marital demasiado seriamente. (Ellis, Sichel, Yeager, Dimattia y Diguseppe, 1989, p.16)

En consecuencia, la ampliación de los planteamientos conductuales clásicos, con la teoría cognitiva, si bien sigue siendo la terapia más eficaz en el tratamiento psicológico (Christensen y Heavey, 1999), tampoco ha satisfecho, desde nuestro punto de vista, la consideración de la afectividad como parte integral del desarrollo humano obviando, por ejemplo, las disfunciones que origina la autosuficiencia emocional y confundiendo la necesidad de vinculación con dependencia.

## **1.2. Los vínculos afectivos desde la teoría psicoanalítica**

El psicoanálisis, originado por Sigmund Freud, es una teoría que revolucionó la concepción de la psicología en el s. XIX, principalmente, en lo que respecta al estudio de la afectividad. En este apartado resumimos algunas de las aportaciones surgidas desde las principales corrientes psicoanalíticas.

### **El psicoanálisis de Sigmund Freud (1856-1939)**

La teoría psicoanalítica de Freud fue la primera teoría psicológica que tuvo en consideración la afectividad y la sexualidad como aspectos fundamentales en el desarrollo del individuo. La obra de Freud, altamente determinista, consideraba las experiencias intrapsíquicas como base del desarrollo posterior. Limitada la influencia de los aspectos culturales y sociales, Freud propuso la existencia de una serie de pulsiones instintivas que se activarían para aliviar las necesidades internas, asumiendo de este modo que el organismo funciona por el principio del placer. Freud denominó a la pulsión sexual “libido” y señaló que esta energía era la principal responsable del funcionamiento psicológico.

Desde este marco teórico, se consideraba que el vínculo que se formaba entre el niño y el cuidador principal (o en las relaciones interpersonales en general), era *secundario* a la gratificación de los impulsos primarios tales como hambre, sed, eliminación, sexo, dolor, etc. Freud sostiene en su teoría de la reducción de impulsos que el bebe está motivado por impulsos primarios; cuando uno de estos impulsos se activa instintivamente, busca su satisfacción inmediata y es la reducción de esta insatisfacción, lo que produce estados de placer que reestablecen el equilibrio biológico inicial. La búsqueda de placer se convierte así en un principio básico de la existencia. Por lo tanto, desde el psicoanálisis la vinculación afectiva se produce hacia quienes reducen la incomodidad y proporcionan placer. En concreto, Freud alegaba que un apego sano se forma cuando las prácticas de alimentación satisfacen las necesidades de seguridad, alimentación y gratificación oral; por el contrario, un apego insano ocurre cuando el niño es privado de alimentación y placer oral o cuando es sobrealimentado. Poco antes de su muerte, en 1939, Freud escribía: “el amor tiene su origen en el apego a la satisfacción de las necesidades de nutrición” (p. 188).

Freud propuso que el impulso sexual incluía todos aquellos impulsos cariñosos y amistosos “para los cuales se aplica el excesivamente ambiguo término amor” (Freud, 1925; p. 272). La aplicación de la teoría freudiana a las relaciones de pareja se basa en la creencia de que las personas proyectan en el otro sus anhelos y necesidades no satisfechas, manteniendo intactos los modos de funcionamiento generados en la infancia. Freud señalaría (1939) que la relación del niño con la madre es el prototipo de las relaciones amorosas posteriores donde “descansa la raíz de la importancia de la madre, única, sin paralelo, establecida inalterablemente para toda la vida como el primer y más fuerte objeto de amor, y como el prototipo de todas las relaciones amorosas posteriores, para ambos sexos” (p. 56).

De los planteamientos iniciales del psicoanálisis ortodoxo de Freud en lo que respecta a la afectividad, derivaron dos líneas de pensamiento principales: los teóricos del yo, que siguen la línea discursiva de la relación de dependencia como fuente de gratificación de las necesidades primarias y los teóricos de las relaciones objetales, que reconocen la importancia de las relaciones con el objeto por sí mismas. A continuación se amplían estas líneas de pensamiento.

## **Aportaciones de las teorías Psicoanalíticas del Yo al estudio del desarrollo interpersonal**

Las teorías Psicoanalíticas del Yo, a pesar de mantenerse fieles al enfoque estructural de Freud (yo, ello y superyo), amplían sus estudios a las interacciones del individuo con su entorno, considerando los aspectos relacionales de la infancia y la adaptación evolutiva. Entre los autores más representativos de esta corriente se encuentran René Spitz, Edith Jacobson y Eric Erikson. A continuación se resumen las principales aportaciones al estudio de la afectividad de cada uno de ellos.

René Spitz (1959, 1965) dio una importancia esencial al afecto de la madre en su función como regulador de la homeostasis emocional del niño y a la internalización posterior que el niño hace de ello, identificando ciertos “organizadores psíquicos” responsables de la formación de las estructuras mentales. Fonagy (1999a) en su revisión de las similitudes entre el enfoque psicoanalítico y la teoría del apego, relaciona estos conceptos definidos por Spitz, con la teoría del apego formulada por Bowlby, al señalar la regulación afectiva como un aspecto fundamental del vínculo de apego y por la importancia concedida a las estructuras mentales generadas en las interacciones. Sin embargo, a pesar de la importancia que concede al afecto de la madre, en su discurso, continúa fiel a la consideración del vínculo como proceso secundario. Bowlby (1958) recoge el pensamiento de Spitz en lo relativo a la dialéctica entre impulso primario o secundario:

“A través del mundo occidental el contacto corporal entre madre e hijo ha sido progresiva y artificialmente reducido en un intento de negar la importancia de las relaciones madre-hijo”; sin embargo, como Bowlby continúa explicando “la elección del objeto está determinada por la dependencia original del niño de la persona que lo alimenta (...). La necesidad que es satisfecha es la necesidad de alimento”. (Spitz, 1957; citado en Bowlby, 1958; p. 358).

Por otra parte, Edith Jacobson (1954, 1964) introdujo en la teoría psicoanalítica el concepto de imagos o representaciones del self y de los otros, determinantes del funcionamiento mental y que son adquiridas por el niño (como bueno/amoroso o malo/agresivo) dependiendo de las experiencias de gratificación o frustración con el cuidador (Fonagy, 1999a, 2004).

Para finalizar las aportaciones de los teóricos de la Psicología del Yo, comentaremos brevemente la obra de Eric Erikson (1950, 1959) quien indicó que los factores personales, sociales y biológicos interactúan durante el desarrollo individual y son cruciales en el desarrollo de la personalidad. La importancia de la obra de Erikson radica en que destacó la influencia de los agentes sociales en el desarrollo psíquico, si bien su teoría, a diferencia de la teoría del apego, estuvo centrada en la consecución de la identidad del self más a nivel individual que relacional. Frente a la visión determinista de la teoría pulsional, Erikson señala que el desarrollo se produce a través de la adaptación del yo a las demandas sociales presentes en cada etapa de la vida. La capacidad del yo para superar las crisis emocionales presentes en cada etapa depende del éxito y los recursos adquiridos en las etapas anteriores. En concreto, en *Infancia y Sociedad*, Erikson (1950) describe el desarrollo psicosocial como una progresión de ocho etapas, donde cada una de ellas gira en torno a una tarea psicoevolutiva determinada o crisis. Dentro de estas 8 etapas, resultan especialmente interesantes por su relación con la teoría del apego, las etapas “*confianza básica vs desconfianza*” e “*intimidad vs aislamiento*”. Con respecto a la primera etapa, ésta sucede durante el primer año de vida y cobra especial relevancia la relación con la madre, de cuya capacidad de cuidado, surgirá el sentimiento de confianza en sí mismo y en los demás. Erikson sugirió que la intrusividad del cuidador y la ruptura del apego con el mismo durante esta etapa, dificultaban el desarrollo de una personalidad sana. No obstante, a diferencia de la teoría del apego, Erikson incluyó esta etapa dentro del desarrollo psicosexual de la fase oral. Posteriormente, la etapa de juventud adulta “*intimidad vs aislamiento*” se refiere a la capacidad de mantener una relación sentimental, es decir, al establecimiento de una relación amorosa como necesidad psicosocial donde la sexualidad cobra una especial relevancia. La teoría de Erikson ha sido ampliada desde diferentes perspectivas. Así, Bakan (1966) formuló que el ser humano evoluciona en función del deseo de independencia (*agency*) y el de conexión con los demás (*comunion*), que aparecen simultáneamente en cada etapa del desarrollo descrita por Erikson. Posteriormente, Franz y White (1985) propusieron el modelo de doble espiral, donde individualidad y apego son dos caminos independientes pero simultáneos en el desarrollo humano. Aureet Bar-Yam (Bar-Yam y Bar-Yam, 1987), diseñó un modelo de etapas del desarrollo interpersonal caracterizadas por el surgimiento de necesidades de relación con los demás. En

concreto, destacamos las etapas relativas a la afectividad en la infancia, donde cobra una especial relevancia la sensibilidad del cuidador, capaz de promover un correcto desarrollo personal que facilite la vinculación posterior y la necesidad de intimidad, que surge en la adultez media y posibilita el compromiso futuro.

Los autores que acabamos de comentar, pertenecen a la corriente psicodinámica denominada Psicología del Yo, acorde al modelo estructural de Freud. Dentro de esta tradición se encuentra también un grupo de estudiosos que supusieron nuevas modificaciones al modelo estructural tradicional: Mahler, Sandler y Anna Freud. Estos autores, siguieron el énfasis de Freud al considerar que el niño depende de la madre para la gratificación de sus necesidades fisiológicas. Consideran que el desarrollo de las relaciones con el objeto se limitan al contexto del desarrollo del ego, por lo que distinguen tres estadios: el periodo indiferenciado o de narcisismo primario donde el bebe, incapaz de diferenciarse de su entorno va variando entre estados de tensión y relajación, la fase transicional y la fase de relaciones con el objeto definidas, donde el niño muestra un estado de vinculación duradera (Ainsworth, 1969).

Dentro de este grupo destacamos la figura de Margaret Mahler. Para esta autora, el niño, a lo largo de su desarrollo, atraviesa por un proceso de diferenciación entre el yo y el no yo. Mahler describe una serie de estadios socioafectivos en el desarrollo que comienzan por una fase de “autismo normal” pasando por un “periodo simbiótico” que dará lugar al proceso de “separación individualización” de cuatro fases, siendo en la última de ellas cuando el niño, a la edad de 2-3 años, logra formarse una imagen mental estable del cuidador principal denominada “constancia del objeto libidinal” (Mahler, Pine y Bergman, 1975). En su teoría, resulta interesante destacar el concepto de “reabastecimiento emocional” por su similitud con la definición de base segura de la teoría del apego, así como el concepto de “ejercitación locomotriz”, entendida como conducta independiente y exploratoria que el niño realiza siempre que pueda volver a “reabastecerse” de la madre. Mahler plantea que el grado de libertad que manifiesta el niño en la exploración varía en función de la historia y el tipo de relación con la madre: a mayor seguridad en el vínculo, mayor probabilidad de conducta exploratoria. Como señala Cantero (2001), “esta relación hipotética constituye un claro antecedente de los planteamientos de Ainsworth respecto a cómo la calidad de la interacción madre-hijo, y el consecuente

vínculo establecido entre ambos, incide en la conducta exploratoria de los niños y en su desarrollo cognitivo posterior” (p.56). Encontramos nuevos paralelismos entre ambas teorías en el concepto de “simbiosis dañina” de Mahler que coincide con la inversión de rol descrita por Bowlby (Fonagy, 2004). Sin embargo, desde la obra de Mahler, el establecimiento de relaciones no es una meta del desarrollo, sino más bien el logro del desapego y la diferenciación del otro. En su último trabajo, Mahler parece hacerse eco de los trabajos de la teoría del apego e incluye el término “conducta de apego”, afirmando que el sentido de self resultante mostrará la huella del cuidador, aspecto muy cercano al concepto de modelo mental de Bowlby (Mahler y McDevitt, 1982).

Encontramos asimismo las aportaciones de Joseph Sandler (1960a y 1960b), quien reformuló el modelo estructural de los instintos en un modelo de deseos basado en representaciones mentales de las relaciones. Desde su planteamiento, la interacción madre-hijo genera las representaciones del self, donde existe un deseo innato de mantener la seguridad como centro de la motivación del niño. Para este autor, los patrones de relación en la primera infancia, generan las estructuras afectivo-cognitivas de las representaciones del self y del otro que son la base de la conducta de todas las relaciones significativas mantenidas en la edad adulta (Fonagy, 2004). Este postulado coincide con el concepto de modelo de funcionamiento interno definido por la teoría del apego. Sin embargo, Sandler describió las representaciones del self y del objeto en función de las experiencias, fantasías y recuerdos de la interacción con los cuidadores, pero su análisis se limitó a las distorsiones del self debido a estados internos de malestar.

Finalmente, otra importante ampliación del modelo ortodoxo de Freud fue el realizado por su propia hija, Anna Freud, quien destacó por ser una de las primeras autoras en establecer una clara relación entre la patología e historia del desarrollo en la infancia. Para esta autora, el equilibrio interno que conduce a un desarrollo normal es el resultado de influencias internas y externas. Los estudios observacionales realizados con niños supervivientes de campos de concentración de Dorothy Burlingham y Anna Freud, *Los niños y la guerra* (1942) y *Los niños sin familia* (1944), derivaron en el análisis de las repercusiones de la separación afectiva en el desarrollo infantil. Sin embargo, a pesar de que Anna Freud valorara la interacción entre el niño y el cuidador principal, se mantuvo fiel al psicoanálisis

ortodoxo y, limitada por el uso conservador del modelo estructural de impulsos (Fonagy, 1999a), mantuvo que esta relación tenía un carácter meramente sexual (Fonagy, 2004).

### **La Teoría de las Relaciones Objetales**

Consideramos de especial relevancia los planteamientos formulados por la teoría de las relaciones objetales, por la importancia que concedió a las relaciones personales en el desarrollo psíquico del individuo. Si bien Freud ya habló del objeto como aquello que permitía la reducción de la tensión pulsional, esta nueva corriente psicoanalítica, define el objeto de un modo más específico, refiriéndose a aquella persona, que es objeto de placer por si mismo y que el yo busca por su necesidad de relación. Rechazan además el concepto de narcisismo primario, señalando que las relaciones con el objeto se observan desde el principio de la relación del niño con la madre. Desde la teoría de las relaciones objetales, se asume que las experiencias de relación con el objeto, marcan las estructuras psíquicas del niño, generando una organización mental que, una vez internalizada, perdurará en el tiempo y afectará a las relaciones posteriores. Dentro de esta línea de pensamiento, encontramos dos grupos de trabajo. El primero, representado principalmente por Melanie Klein, centrado en el objeto interno y, el segundo, representado por el grupo británico, quienes enfatizaron el efecto de la relación con el objeto real y el entorno en la estructura mental del niño.

#### *Melanie Klein. El mundo de los objetos internos y las fantasías inconscientes*

Las primeras formulaciones de la teoría de la relación con el objeto se deben a Karl Abraham (1924), sin embargo, sería Melanie Klein (1932) quien desarrollara su obra y sentara las bases de la importancia de las relaciones tempranas con el objeto, afirmando que la relación del bebé con su madre, y más específicamente con el pecho de la madre como primer vínculo oral, se ubica en el centro del desarrollo y es fundamental para el desarrollo psíquico posterior. Para Klein, el bebe nace con una predisposición innata que guía la búsqueda del objeto de vinculación externo. En 1959 afirmó: “mi hipótesis es que el niño tiene un conocimiento innato inconsciente de la existencia de la madre (...) y este conocimiento instintivo es la base para la

primera relación del bebé con la madre” (p. 248). Contrariamente a los planteamientos freudianos, Klein abogó por la existencia de gratificaciones en la relación con el objeto, además de las relacionadas con el alimento en sí mismo pero, sin embargo, sus formulaciones teóricas se centran en aspectos concretos como el pecho de la madre, la comida y la oralidad (Ainsworth, 1969).

La relación del niño con su objeto primario, la madre, y hacia la comida están unidos uno con el otro desde el principio. Por lo tanto, el estudio de los patrones fundamentales hacia la alimentación parece ser la mejor aproximación para el entendimiento de los jóvenes infantes” (Klein, 1948; citado en Bowlby, 1958; p. 354)

Klein supo resaltar la importancia del cuidador en la modulación de los sentimientos del niño. No obstante, se alejó de la teoría del apego al afirmar que la interacción del bebe con el medio está al servicio de un sistema relacional interno, primariamente defensivo. En el modelo kleiniano, la mente humana se sitúa entre la posición esquizo-paranoide y la depresiva, dimensiones que Fonagy (2004) relaciona con la seguridad inseguridad infantil y adulta del apego. Sin embargo, discrepamos de la interpretación realizada por Fonagy, puesto que los conceptos que utiliza Klein, además del elevado contenido psicopatológico, no tienen una repercusión tan clara en la regulación afectiva.

Las aportaciones realizadas por Melanie Klein supusieron un avance en el reconocimiento de las necesidades afectivas dentro del psicoanálisis ortodoxo al afirmar que “la gratificación está mucho más relacionada con el objeto que da el alimento que con la alimentación en sí misma” (Klein, Heimann, Isaacs y Riviere, 1952; citado en Bowlby, 1958, p. 355). Sin embargo, su negativa a alejarse de los planteamientos freudianos, la llevaron a distanciarse de otros autores para quienes, compartiendo sus postulados sobre las relaciones objetales, diferían en el hecho de la consideración del ambiente, y especialmente la relación con la madre, como el principal responsable en la formación de la estructura mental del niño. En este momento histórico, las controversias surgidas entre Klein y Anna Freud, darán lugar al surgimiento del denominado grupo independiente. La postura mantenida por Klein y la de los teóricos del grupo británico tienen algunos puntos en común. Ambas posturas señalan la importancia de la relación con la madre en la estructura

de la personalidad del bebé: se centran en el aspecto emocional del vínculo afectivo, en la necesidad de contacto con el objeto primario, considerando que el origen de la patología se encuentra en los estadios del vínculo inicial con la madre. Sin embargo, ambas posturas se sitúan en un sentido diametralmente opuesto cuando priorizan el papel determinante de la madre en el desarrollo mental del niño. Así, por ejemplo, las divergencias con Bowlby (inicialmente perteneciente al grupo independiente) se producen al rechazar Klein la importancia de la experiencia actual, afirmando que la ansiedad del niño era debida a tendencias constitucionales (Fonagy, 1999a) y por la importancia concedida a la fantasía, que reducía la importancia de los factores ambientales. A continuación se comentan algunos de los autores más relevantes del grupo británico.

#### *Innovaciones teóricas en el grupo Británico*

Conocidos inicialmente como “grupo intermedio” por situarse entre las teorías kleinianas y las de Anna Freud, esta nueva corriente de pensamiento originaria de Sándor Ferenczi, supuso un nuevo avance en la conceptualización del mundo afectivo. Así por ejemplo, Michel Balint (1952), uno de sus discípulos, acuñó la expresión de “amor primario” afirmando que entre el recién nacido y la madre existía un vínculo afectivo y que, de no satisfacerse, conduciría a patologías emocionales posteriores. Por otra parte, Fairbairn (1952), a diferencia de Freud, consideraba que el impulso motivacional libidinal inducía al niño a buscar a la madre como objeto en sí y no como medio para reducir la tensión u obtener otro tipo de gratificación. El niño está necesitado de la madre para organizar su mente y su mundo emocional; la base de los vínculos humanos está en las relaciones con el objeto. Este autor basó sus conclusiones en la observación del desarrollo de niños víctimas de abusos, donde concluyó que el niño, a pesar de la falta de placer, seguía afianzando el vínculo con sus padres, observando que, el “apego obstinado” al objeto en la infancia, persisten a lo largo de todo el desarrollo adulto. Winnicott (1960, 1965), al igual que Klein, destacó la importancia de las etapas iniciales en el desarrollo emocional del individuo, sin embargo, para Winnicott el ambiente era un elemento fundamental, afirmando que la fuerza o debilidad del yo dependía de la sensibilidad del cuidador para atender correctamente a las necesidades del niño en los primeros años de vida. Así, definió dos elementos esenciales de la parentalidad: el

apoyo emocional y la no intrusividad del cuidador, que permite generar el sentido de “continuidad del ser”. Es esta dialéctica entre contacto y separación, lo que desarrolla la capacidad de relacionarse y la de estar solo, acorde a la posición de Bowlby (Marrone, 2001, p.137). Otros puntos de contacto señalados por Cantero (2001) son, en primer lugar, la similitud entre el concepto de “soporte” en el logro de un óptimo desarrollo afectivo temprano y el concepto de sensibilidad materna ante las señales del niño propuesto por Mary Ainsworth, uno de los determinantes básicos de la calidad del vínculo afectivo que el niño desarrolla. Fonagy (2004) destaca que Winnicott acuñó el término de “falso self” (1965) como patología de la subjetividad que desarrolla el niño como consecuencia de una figura de cuidados insensible; por otra parte, un cuidador seguro reduce la ansiedad del bebé al proporcionarle un afecto incompatible con su malestar. Así Fonagy (2004) considera que: “Winnicott fue quizá el autor más cercano a la teoría del apego, al reconocer la importancia de la comprensión psicológica del bebé por parte del cuidador, para que pueda emerger el self verdadero y el reconocimiento del aspecto dialéctico de esta relación” (p.177). En segundo lugar, Cantero se refiere al concepto de “objeto transaccional” (sustitutos simbólicos que reemplaza las fuentes primitivas de seguridad y protección) acuñado por Winnicott (1953) y que se relaciona con el hecho de que el niño utilice ciertos objetos (peluches, almohada, etc.) que le facilitan la vinculación al permitir mantener un lazo simbólico con la madre en ausencia de ésta.

Para finalizar este apartado, nos gustaría señalar el hecho de que el psicoanálisis fue un paradigma revolucionario, excepcionalmente original en sus planteamientos y con importantes repercusiones para la psicología en su vertiente clínica. El hecho de que los planteamientos de Bowlby (que comentaremos detenidamente más adelante), surgieran inicialmente de esta corriente es una muestra de la importancia concedida por los psicoanalistas al estudio de la afectividad. Sin embargo, consideramos que este hecho no resta relevancia a la figura de John Bowlby como padre de la psicología del apego. Fonagy y Marrone, por ejemplo, han reinterpretado las concepciones y teorías psicoanalistas a la luz de los descubrimientos de Bowlby, restando, en cierto modo, originalidad a sus planteamientos. Sin embargo, las diferentes corrientes psicoanalistas no lograron dar al estudio de la afectividad humana el significado ni la coherencia teórica que sí supo darle Bowlby, en parte debido a su negativa a centrarse en la experiencia real y por

la complejidad de sus planteamientos. La claridad conceptual de la teoría del apego tal y como la conocemos en la actualidad, su aplicación al mundo infantil y adulto y su relevancia en la regulación emocional, es un mérito que debe reconocerse a John Bowlby.

### 1.3. La teoría de los afectos de Silvan S. Tomkins

Resulta interesante detenernos en la obra de este autor dado su paralelismo con la teoría del apego formulada por John Bowlby. Si bien los planteamientos de Tomkins son anteriores a Bowlby, sus respectivos trabajos no se vieron influenciados mutuamente, en parte debido a que la teoría de Tomkins fue desestimada al entrar en contradicción con el enfoque psicodinámico dominante de la época. En el prólogo de su primer volumen encontramos: “El análisis empírico de la consciencia ha estado retrasado por dos desarrollos históricos: conductismo y psicoanálisis” (Tomkins, 1962), afirmando, frente a las teorías dominantes, que “es el afecto, más que el impulso, la primera motivación humana” (Tomkins, 1972, p.104).

La obra de Tomkins se define como una teoría afectiva de la motivación humana, recogida en *“Affect, Imagery and Consciousness”* (Tomkins, 1962, 1963/91, 1992). Para este autor, el niño nace preprogramado con una serie de afectos primarios innatos que facilitan la interacción social con los cuidadores. Estos afectos y emociones tienen, como correlato conductual, expresiones faciales universales, confirmando de este modo su base neuronal, pudiendo ser de valencia positiva (interés-excitación y disfrute-diversión), neutra (sorpresa-susto) o negativa (malestar-angustia, miedo-terror, enfado-rabia, vergüenza-humillación, reacción al olor desagradable y disgusto). De este modo, rompe la concepción del impulso psicoanalista al considerar las emociones como un sistema motivacional primario, independiente de pulsiones fisiológicas. Al igual que Bowlby, Tomkins consideraba de gran relevancia las interacciones con las figuras principales de la infancia para la generación de esquemas de procesamiento a los que denominó “organizaciones ideoafectivas” que filtran la información sensorial y son esenciales para la adquisición de habilidades emocionales y de regulación del afecto. Estas ideas son similares al concepto de “modelo de funcionamiento interno” desarrollado por

Bowlby (1973). Paralelamente, Tomkins señala cuatro metas de la existencia humana: 1) maximizar los afectos positivos, 2) minimizar los afectos negativos, 3) minimizar la inhibición del afecto y 4) lograr alcanzar la capacidad de maximizar las metas anteriores. Las diferencias en el desarrollo individual dependen de los distintos modos en que las personas elaboren estas metas y del éxito en su consecución.

Las derivaciones de la teoría de los afectos a las relaciones de pareja, se basan en la consideración de que las interacciones disfuncionales están motivadas por los afectos subyacentes (organizadores ideoaffectivos) y de que cualquier aspecto que impida a una pareja maximizar el afecto positivo, minimizar el afecto negativo o minimizar la inhibición del afecto, es un impedimento para el crecimiento de la relación. Así, por ejemplo, Tomkins (1962) expuso que la reducción del afecto negativo dispara la diversión y el disfrute, por lo que el aumento de las actividades agradables dentro de la relación, sería considerado terapéutico (Kelly, 1995). Por otra parte, al igual que la teoría del apego, recurre a los esquemas mentales generados en las interacciones en la infancia (scripts o conjuntos de reglas que guían la percepción, interpretación y control de los hechos) para explicar las conductas emitidas en las relaciones interpersonales, y afirma, que es necesario identificar estos esquemas de nivel superior para poder dirigir eficazmente el tratamiento. Para descubrir este estilo de pensamiento existente bajo las pautas interactivas observables, Nathanson (1993), del Instituto Silvan S. Tomkins, desarrolló una escala breve para evaluar los nueve afectos principales propuestos por Tomkins.

#### **1.4. Aportaciones etológicas al estudio de la afectividad**

A pesar de que la concepción del vínculo afectivo como proceso secundario era ampliamente aceptada por la comunidad científica, investigadores procedentes de la etología ya habían comenzado a cuestionarlo seriamente con una serie de experimentos que han pasado a la historia por su originalidad. Estas nuevas teorías, no negaban la consideración de la madre como un reforzador secundario: sin embargo, sus estudios de campo les hacían pensar que entre las crías y sus madres existía algo más que un mero proceso asociacionista. Es en este contexto, a mediados de la década de los 50, cuando comienzan a aparecer datos

experimentales tanto con animales como con humanos que cuestionan el hecho de que la satisfacción de las necesidades más elementales fuera el factor determinante en el establecimiento del vínculo. Las aportaciones más relevantes en esta línea fueron los estudios de Konrad Lorenz y los de Harlow y Zimmerman.

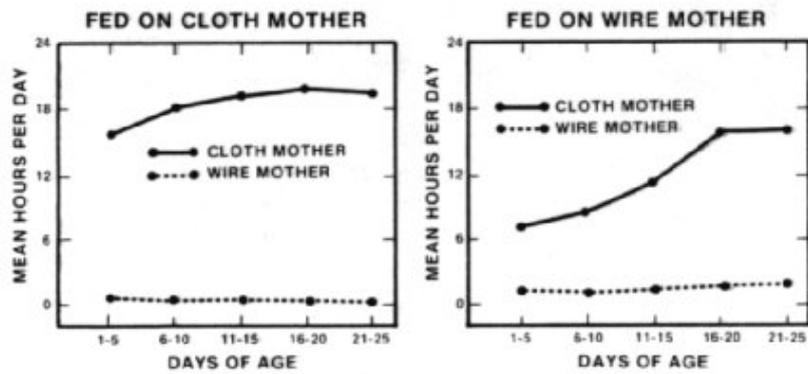
A principios de los años treinta, estudiando la conducta de aprendizaje de patos y ocas, Lorenz (1935) describió la existencia de un periodo crítico que aparecía al poco tiempo del nacimiento y durante el cual las aves se vinculaban al progenitor. Este proceso, denominado impronta, implica un reconocimiento visual y auditivo de la figura materna que provoca conductas de búsqueda y seguimiento. Observó así, cómo en estas especies de aves, las crías desarrollaban un fuerte vínculo con la figura materna independientemente de la satisfacción de necesidades fisiológicas. Al contrario de lo esperado, las crías estudiadas por Konrad mostraban conductas de seguimiento y búsqueda de protección en aquella figura animal o humana que se encontrara presente en el momento posterior al nacimiento. Son famosos sus experimentos en los que demostró cómo estas crías seguían al propio Konrad a lo largo de sus paseos por el estanque tras imitar el sonido típico de las aves y situarse en frente de ellas durante el período de impronta. Los estudios etológicos concluyeron en una serie de ideas sobre el comportamiento animal que favorecieron el avance y la comprensión de los procesos implicados en las relaciones entre crías y progenitores. Concretamente, Lorenz (1950, 1952) tras el estudio del comportamiento de varias especies de aves en su hábitat natural, observó la existencia de una serie de patrones conductuales con función de supervivencia. Desde una perspectiva ecológica, Lorenz y la etología en general, consideran que los bebés de muchas especies, incluida la humana, nacen con una serie de innatismos que predisponen hacia la formación de un vínculo con los cuidadores destinado a favorecer la supervivencia individual. Entre ellas destacan la citada conducta de impronta, innatismo que favorece la asociación de rasgos característicos en la especie como señales para la identificación posterior de la figura cuidadora, por ejemplo, las rayas de la cebra. Estos mecanismos tienen su conducta recíproca en el comportamiento materno. Así, los progenitores, ante señales de impronta de sus crías, activan el sistema de cuidados que les permite atenderlas y cuidarlas correctamente, favoreciendo así la supervivencia individual y de la especie.

Por la misma época, los estudios llevados a cabo por Harlow y colaboradores (Harlow, 1958; Harlow y Harlow, 1962, 1965; Harlow y Zimmerman 1958, 1959) iban a suponer nuevos avances en la interpretación del vínculo como *proceso primario*. En su artículo *The nature of love*, Harlow (1958) ya manifestó su posición contraria a las teorías clásicas del vínculo.

Desafortunadamente, (...) sabemos poco sobre las variables fundamentales que subyacen a la formación de las respuestas afectivas (...). Debido a la nula experimentación, las teorías sobre la naturaleza fundamental del afecto se han desarrollado al nivel de observación, intuición, y percepciones especulativas, tanto si han sido propuestas por psicólogos, sociólogos, antropólogos, físicos o psicoanalistas. (p. 573)

Harlow expresaba así no sólo su rechazo a la funcionabilidad del vínculo sino también a la falta de sensibilidad en un tema tan esencial para el funcionamiento psicológico como es el afectivo. Harlow y Zimmerman (1958, 1959) habían observado que cuando los bebés de monos *reshus* con los que trabajaban eran llevados a la sala de experimentación, exhibían conductas de apego con los trapos utilizados para cubrir las cajas de experimentación, mostrando incluso enfado cuando éstos eran retirados por cuestiones sanitarias. Investigaciones anteriores (Winnicott, 1953) habían observado las semejanzas de estos comportamientos con la tendencia de los bebés humanos a mostrar conductas de vínculo con trapos o almohadas que le son cálidos o confortables. Por otra parte, observaron cómo los bebés mono que disponían de algo suave con lo que mantener contacto, se desarrollaban mejor que aquellos que no lo poseían. En un primer experimento, Harlow decidió criar a los bebés en aislamiento, colocándolos en incubadoras y alimentándolos a través de biberones. A pesar de que se cuidó su alimentación, pocos bebés sobrevivieron, pero además, aquellos que sí lo lograron manifestaron conductas anormales: no querían ser cogidos, se irritaban con facilidad y mostraban tendencia a autolesionarse. Estas observaciones, junto a la no menos importante inquietud experimentadora y convencimiento de la importancia de los vínculos, les llevó a diseñar el experimento por el que han pasado a ser uno de los referentes más importantes en la investigación del apego.

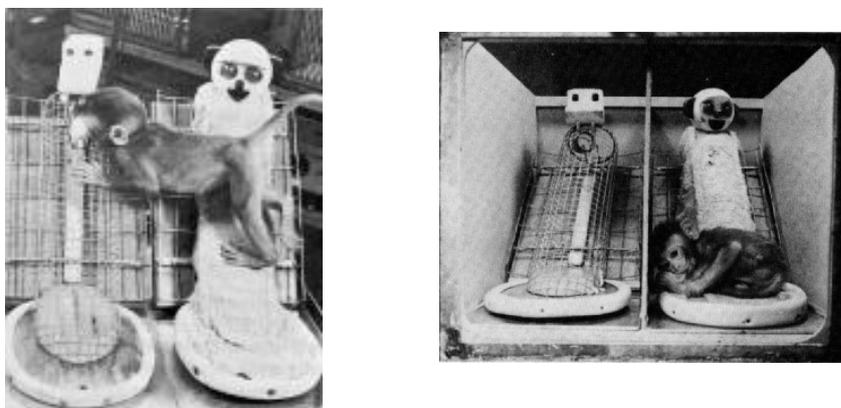
Bowlby conoció a Harlow a través de un amigo común, Robert Hinde, y ambos eran miembros de la agrupación internacional para el estudio de la psicobiología del niño que organizaba anualmente la Organización Mundial de la Salud. A principios de los 60, Bowlby visitó el laboratorio de Harlow donde pudo observar los resultados de sus investigaciones. Para él, el problema de la mortandad experimental radicaba en que los bebés no tenían la oportunidad de formar vínculos de apego. Tras esta visita, Harlow decidió diseñar un estudio en el que se permitiera a los bebés formar apego, pero separados del resto de monos. El experimento consistió en el diseño de dos madres sustitutivas, una de felpa, cálida, blanda y tierna para el bebe y otra de alambre, más fría aunque igualmente funcional a la hora de alimentar el bebé, puesto que ambas incorporaban un biberón para amamantar a las crías. Para la creación de estas madres se tuvieron en cuenta tanto el tamaño como otras variables relevantes para una mayor semejanza con la madre biológica. La única diferencia entre ambas era, por tanto, la suavidad y calidez al tacto. El objetivo general del experimento era el estudio del desarrollo de las respuestas afectivas en monos siendo la variable “contacto y comodidad en el cuidado” el objeto específico de estudio. Los ocho monitos del estudio fueron asignados aleatoriamente a uno de los dos grupos experimentales. Durante el experimento, 4 de ellos serían alimentados por la madre de trapo y el resto por la de alambre. No obstante, se les permitía mantener contacto con ambas indistintamente. Durante los 165 días del estudio no hubo diferencias ni en la cantidad de leche ingerida ni en la ganancia de peso. Sin embargo, todos los monitos pasaban mucho más tiempo en contacto con la madre de trapo, independientemente de quien fuera la madre que les alimentara. Los monitos alimentados por la madre de alambre mostraron una reducción de su responsividad hacia ésta y un aumento de la misma hacia la madre de trapo, pasando el tiempo justo de la toma con la madre de alambre y el resto con la de trapo (figura 1.1). Estos resultados se mantuvieron a lo largo de los 165 días que duró el experimento, y confirmaron la hipótesis de partida sobre la relevancia del contacto físico. En 1965, Harlow y Harlow escribieron “Creemos firmemente que el contacto físico es la variable de mayor importancia (...) en el establecimiento de un verdadero vínculo maternal” (p.292).



**Figura 1.1.** Tiempo en contacto con las madres sustitutas de trapo y alambre en función de la madre que proporcionaba el alimento (Fuente: Harlow, 1958).

El experimento, había demostrado la necesidad de tener en cuenta variables puramente afectivas y de relación en el estudio del desarrollo del vínculo. Asimismo, revelaba el error que suponía obviar estos aspectos por cuanto se había demostrado las repercusiones negativas en el desarrollo afectivo, social, psicológico e incluso físico de los monitos del estudio. En este sentido las palabras de Harlow, dejan fuera de toda duda su exigencia en el reconocimiento del afecto como variable capital.

No nos sorprendió descubrir que la calidez del contacto fuera una variable básica afectiva, pero no esperábamos que ensombreciera tan claramente la variable alimentación; de hecho, la disparidad es tan grande como para sugerir que la función primaria de la alimentación como variable afectiva, es la de asegurar el contacto corporal frecuente e íntimo entre el infante y la madre. Ciertamente, el hombre no puede vivir solo de leche. El amor es una emoción que no necesita ser embotellada, o dada en cuchara, y deberíamos saber, que no hay nada que ganar dando tan flaco servicio al amor (Harlow, 1958; p. 676).



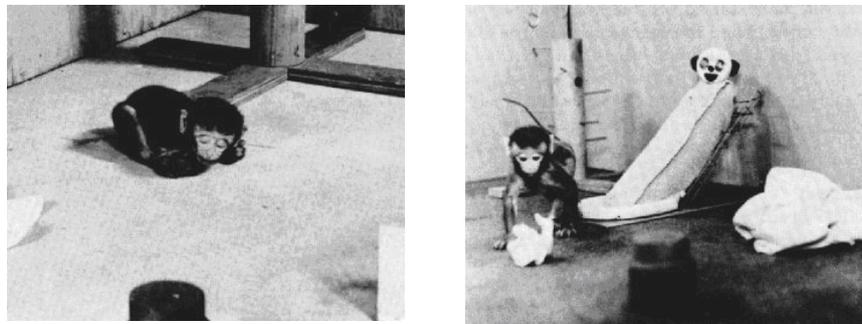
**Figura 1.2.** Experimento de Harlow y Zimmerman

Estas investigaciones supusieron un hito en el estudio de las relaciones afectivas entre bebés y cuidadores por cuanto concedían al afecto un papel principal en el correcto desarrollo del niño. El vínculo materno dejaba de ser considerado un aspecto meramente condicionado o al servicio de la reducción de impulsos primarios. Se demostraba que la salud integral precisa de afecto básico y lo que es más importante, que el cariño es una variable importante en sí misma, una necesidad innata y un aspecto vital en el logro de la felicidad personal.

Nos encontramos así con unos teóricos que rechazaban la idea tradicional del vínculo como proceso secundario, pero además con unos resultados experimentales que dejaban fuera de toda duda los postulados de la teoría del apego que defendía John Bowlby. A partir de este momento histórico, el cruce de informaciones entre estos científicos se hace cada vez más fructífero. Más adelante comentaremos cómo una de las principales investigadoras del apego infantil, Mary Ainsworth, basándose en sus estudios observacionales (1963, 1967) diseñó un experimento denominado “La Situación Extraña” para diagnosticar la calidad del apego infantil (Ainsworth, Blehar, Waters y Wall, 1978; Ainsworth y Wittig, 1969). En esta línea, Harlow decidió comprobar con primates no humanos si las respuestas ante las condiciones activadoras de conductas de apego eran similares a las mostradas por los bebés humanos en situaciones de estrés. Sus resultados mostraron una gran semejanza en las respuestas. Las figuras 1.3 y 1.4 muestran la reacción de los monitos en varios episodios de la prueba. Este tipo de respuestas revelan como, tras la formación del vínculo de apego, la figura materna es utilizada como base de seguridad, y adquiere la capacidad de restablecer la necesidad de seguridad afectiva del primate. Cuando los experimentos se realizaban con ambas madres sustitutivas, se observó la preferencia por la madre de trapo como base de seguridad. Nuevamente, la variable alimentación quedaba relegada a un segundo plano.



**Figura 1.3.** Respuesta ante la entrada de un objeto extraño en el test de miedo.



**Figura 1.4.** Nivel de exploración en ausencia y presencia de la madre

Si bien las discrepancias con los psicoanalistas no habían impedido que Bowlby creara una nueva forma de entender las relaciones afectivas y la esencia de la vinculación emocional, las aportaciones realizadas desde la etología supusieron un impulso para Bowlby, lo que unido a sus propias observaciones, le ayudaron a elaborar las primeras formulaciones de la teoría del apego. El apartado siguiente está dedicado a esta teoría.

## 2. LA TEORÍA DEL APEGO

La teoría del apego tiene su origen en la figura histórica de John Bowlby, quien rechazó los planteamientos teóricos dominantes hasta el momento (conductismo y psicoanálisis) en la concepción de la afectividad y formuló una teoría de la vinculación revolucionaria para la época, al considerar la vinculación afectiva como una necesidad primaria. A partir de este momento, son numerosos los autores que investigan, amplían y comprueban empíricamente esta teoría del vínculo, llegando a ser en la actualidad un marco de referencia único en el estudio de los procesos afectivos en la infancia, pero también en la edad adulta. No podemos comenzar el estudio de las relaciones de pareja desde el marco de la teoría del apego, sin antes centrarnos en su autor principal y en las bases conceptuales que integran su teoría.

### 2.1. Orígenes de la teoría del apego: John Bowlby (1907 - 1990)

John Bowlby nace en Londres, en 1907. Su interés por los procesos afectivos en la infancia comenzó mientras cursaba sus estudios universitarios de medicina en Cambridge. Antes de terminar su carrera, decidió trabajar como voluntario en Priory Gate, una escuela para niños inadaptados y delincuentes. Fue entonces cuando, debido a las experiencias allí vividas, decidió retomar sus estudios de medicina en la especialidad de psiquiatría infantil y psicoterapia, siendo aceptado como estudiante para el entrenamiento psicoanalítico en el Instituto Psicoanalítico Británico de la mano de Melanie Klein. El interés principal de Bowlby era el estudio del efecto de la privación maternal en el desarrollo posterior del niño. Sus primeras investigaciones se centraron en la importancia de la interacción real con los padres en el desarrollo de la personalidad del niño. Pronto, sus observaciones comenzaron a plantearle serias dudas de lo que hasta ahora era la interpretación más aceptada de los vínculos afectivos, es decir, la defendida por los teóricos psicoanalistas, centrada en las fantasías infantiles generadas por conflictos internos y no por experiencias reales. Bowlby planteó que las experiencias reales con los cuidadores eran el responsable principal del desarrollo, llegando a afirmar que es la privación materna el determinante de la patología emocional. Como indicamos anteriormente,

Freud y la teoría de Bowlby compartían ciertas similitudes en la consideración de la afectividad. Ambas teorías incluyen aspectos inconscientes en su explicación de los afectos: el modelo mental de Bowlby asume la existencia de mecanismos defensivos del ego tal como señaló Freud, sin embargo, como señala Fonagy (1999a) en su estudio de revisión, “mientras que la exclusión de significados específicos de la consciencia es el núcleo central del sistema de Freud, para Bowlby y los teóricos del apego, es sólo un aspecto más del funcionamiento mental” (p. 597). Otros puntos de contacto destacables son el reconocimiento de la importancia de la vinculación con la madre, el estrés del bebé ante el abandono (miedo a instintos no gratificados para Freud), y la influencia de las primeras relaciones en las experiencias amorosas posteriores y en el desarrollo de la autoestima. Sin embargo, entre ambas posturas existían diferencias irreconciliables. Bowlby se diferencia del psicoanálisis en su concepción del apego como necesidad primaria, definiéndolo como sistema conductual, lo que implicaba una motivación innata, no derivada de otras. Por otra parte, el menoscabo de la importancia de las dinámicas de interacción con los padres, mostraba una concepción mecanicista y distante de la realidad, alejada de los postulados de Bowlby. En definitiva, si bien las teorías psicoanalistas enfatizaron los aspectos afectivos en el desarrollo humano, sus postulados distan mucho de las bases de la teoría del apego, en primer lugar, por la primacía que las teorías psicoanalíticas dan a la sexualidad en la explicación del desarrollo, señalando que el apego temprano es parte del desarrollo psicosexual de la fase oral (Fonagy, 2004); en segundo lugar, por el énfasis en la individualidad frente a las relaciones interpersonales y, por último, porque la teoría del apego se desarrolla desde un marco biológico incompatible con el enfoque estructural.

La formación y estudios de Bowlby puestos en práctica durante la segunda guerra mundial y, posteriormente, en el Departamento Infantil de la clínica Tavistock, hicieron que la Organización Mundial de la Salud (OMS), le encargara un estudio sobre la repercusión que las separaciones maternas habían supuesto en el desarrollo psicológico de los niños sin hogar de la posguerra. De su estudio surgió el monográfico *Maternal Care and Mental Health* (Bowlby, 1951) y su versión popular *Child Care and the Growth of Love* (Bowlby y Ainsworth, 1965). En el trabajo de 1951, Bowlby afirmó que la relación positiva y continuada con la madre o el cuidador principal, es imprescindible en el desarrollo emocional del niño. Sería

entonces cuando, junto a su asistente, James Robertson, y tras realizar una serie de observaciones sobre las separaciones temporales de los niños, formulara las fases de respuesta emitidas ante la separación prolongada: protesta, desesperación y desapego (posteriormente reformulada como reorganización afectiva por el propio Bowlby, en 1980). El desarrollo de estas publicaciones, junto al creciente rechazo de sus tesis por parte de los psicoanalistas, supuso un nuevo desafío para Bowlby que hizo que se interesara por la bibliografía existente sobre los vínculos afectivos desde perspectivas diferentes. Fue en este proceso cuando, a través de Robert Hinde, Bowlby conoce los estudios de Konrad Lorenz y Harlow, lo que le ayudó a dilucidar la naturaleza del vínculo. Como él mismo señala,

Como resultado, avancé en la visión de que la unión entre el niño humano y la madre se desarrolla como consecuencia de que el niño nace equipado con un número de respuestas instintivas primarias que le llevan a mantenerse en contacto íntimo con su figura materna (...) El apego y su función de protección, ha reemplazado la dependencia como el concepto preferido” (Bowlby, 1988)

En resumen, la época en la que Bowlby trabajó en la escuela para niños desadaptados, le había llevado al convencimiento de que el trato que los padres dan a sus hijos marcaba intensamente el desarrollo de su personalidad posterior. Estas experiencias personales, junto a los avances etológicos comentados, hicieron que sus escritos se deslindaran de su formación psicoanalista inicial. Insatisfecho por la teoría del impulso secundario, recogería todas estas aportaciones para formular su teoría del apego como una necesidad básica de vinculación afectiva que se mantiene a lo largo de todo el ciclo vital. A partir de este momento, el interés de Bowlby se centró en recapitular los resultados que las investigaciones etológicas habían encontrado al respecto y en la conceptualización del sistema de apego dentro de un contexto evolutivo y biológico. Bowlby aplica el supuesto darwinista a la teoría del apego, afirmando que la vinculación es un recurso adaptativo con fines de supervivencia. Por ello, sus primeras formulaciones teóricas aparecen fuertemente ancladas en conceptos etológicos. En *The nature of the child's tie to his mother* (1958) revisó los conceptos psicoanalíticos del vínculo del niño hacia su madre y afirmó que el niño se vincula a la madre como consecuencia de una serie de conductas innatas en el bebe; en su segundo artículo, *Separation anxiety* (1959), comentó las limitaciones de la teoría psicoanalítica en la explicación del vínculo, principalmente en lo que respecta

a la intensidad del vínculo y las fases de respuesta a la separación. *Grief and mourning in infancy and early childhood* (1960), supuso una reconceptualización de lo que hasta entonces se entendía por duelo en el niño, definiéndolo como el resultado de la ausencia de la figura de apego ante la activación del vínculo. Si bien la sociedad psicoanalítica de Londres se mostró contraria a sus tesis, Bowlby decidió integrar sus concepciones esbozadas en los artículos anteriores, en su trilogía *Attachment and loss* (1969/1982, 1973, 1980). Sus principios parten de la existencia de una tendencia biológicamente determinada en el niño hacia la interacción con los seres humanos, con su propia motivación interna, basada en un deseo de proximidad y contacto con la figura de apego. Esta tendencia se ha consolidado a través de la selección natural, y no como un proceso de aprendizaje asociativo tal como postulaban aquellos que consideraban el apego como un proceso secundario a la satisfacción de necesidades básicas. En 1979, Bowlby define el vínculo afectivo del siguiente modo:

El comportamiento de apego es concebido como toda forma de conducta consistente en la consecución o mantenimiento de proximidad con otra persona diferenciada y preferentemente individual y que es considerada, en general, como más fuerte y/o más sabia. Especialmente evidente durante la temprana infancia, el comportamiento de apego se considera que es propio de los seres humanos desde la cuna, hasta la sepultura. (p. 129)

El concepto de apego, tal y como fue definido por Bowlby, pronto se vio confirmado metodológicamente por estudios observacionales (Ainsworth, 1963, 1967; Schaffer y Emerson, 1964). Resulta imprescindible hacer referencia a esta autora, Mary Ainsworth (1913-1999), por el avance que supusieron sus investigaciones en la operacionalización del apego y en el estudio de las diferencias individuales en la calidad del vínculo. En un primer momento y, como resultado de los estudios observacionales naturalistas realizados en Uganda, destacó la importancia de la sensibilidad materna en respuesta a las señales del bebé y la interacción entre ambos, como aspectos fundamentales en el desarrollo de un vínculo de calidad. Estos estudios preliminares concluyeron en la creación del sistema de evaluación de la calidad del vínculo en situación de laboratorio, “*La Situación Extraña*” (Ainsworth y Wittig, 1969). Posteriormente, el “Proyecto Baltimore”, (un estudio longitudinal donde se evaluaba la interacción madre hijo

desde las tres semanas de vida hasta el año y el apego a través de la “*Situación Extraña*”), concluyó que “el aspecto más importante de la conducta materna comúnmente asociado con la dimensión seguridad-inseguridad del apego, (...) es la sensibilidad materna ante las señales y comunicaciones del bebé” (Ainsworth et al., 1978, p.152).

## 2.2. Postulados básicos de la teoría del apego

Bowlby sienta las bases de la teoría del apego en su trilogía *Attachment and Loss: Attachment* (1969), *Anxiety and Anger* (1973) y *Loss* (1980). Los postulados básicos que en ella se recogen pueden resumirse en los siguientes puntos:

- Las personas, al igual que otras especies animales, cuentan con conductas innatas con una fuerte base biológica que favorecen su supervivencia.
- Las conductas innatas son fruto del aprendizaje filogenético, pero se pueden modificar adaptativamente a nivel ontogenético en interacción con nuestro entorno.
- En nuestra especie, la modificación de estas conductas instintivas se realiza en función de la meta perseguida, por medio de sistemas homeostáticos que se autorregulan.
- Los patrones tempranos de relación con los cuidadores principales se interiorizan y gobiernan las sucesivas pautas de relación con otras personas.
- Los niños pequeños necesitan desarrollar una dependencia segura respecto a sus padres, antes de poder enfrentarse por sí mismos a situaciones desconocidas.
- Durante los primeros años, mientras el niño adquiere la capacidad de autorregulación, la madre constituye su ego y su superego.
- La mayoría de las emociones intensas surgen en torno a la formación, mantenimiento o pérdida de los vínculos de apego.
- Los seres humanos están motivados para mantener un equilibrio dinámico entre la conservación de la familiaridad, las conductas reductoras de estrés y las antitéticas de exploración y búsqueda de información.

Como señala Cassidy (1999), “desde este marco teórico el apego es considerado una característica normal y saludable del ser humano a lo largo de su ciclo vital, más que como un signo de inmadurez que necesita ser superado en la edad adulta” (p. 5). En este punto, se hace necesario diferenciar entre el significado de “vínculo afectivo”, entendido en un sentido amplio, y el término apego. Ainsworth (1989) precisó que los vínculos afectivos, incluido el de apego, se caracterizan primero, por su persistencia a lo largo del tiempo; segundo, por implicar a una persona específica no intercambiable por nadie; tercero, por su significado emocional; cuarto, por el deseo de mantener proximidad y contacto con la otra persona, si bien este deseo variará en función de condiciones personales y ambientales; y quinto, por el malestar experimentado ante la separación de dicha persona, incluso si esta separación es voluntaria. Para considerar un vínculo como apego, Ainsworth (1989) añadió un sexto criterio: la búsqueda de seguridad y consuelo en la persona. Es por tanto necesario, que en la relación el sujeto perciba sensación de seguridad para poder hablar de un específico vínculo de apego.

En relación a las principales funciones del vínculo de apego, López (1993) afirma que “no puede entenderse adecuadamente el apego sin tener en cuenta su función adaptativa para el niño, la madre o los progenitores y, en último término, la especie” (p.21). De este modo, López (1993) y López y Ortiz (1999), recogen la literatura sobre el tema y concretan las siguientes funciones:

- I. Desde un punto de vista objetivo, *filogenético*, la función principal del sistema de apego es asegurar la supervivencia de la especie, al mantener a la cría en contacto con el cuidador principal, encargado de satisfacer sus necesidades fisiológicas (alimentación, sueño, sed, calor...) y de asegurar su supervivencia. Esta función se manifiesta, en la complementariedad de conductas entre cuidadores y crías: las crías muestran conductas que atraen la atención del cuidador, mientras que en los progenitores aparecen las conductas de cuidado.
- II. Desde un punto de vista subjetivo, *ontogenético*, la función del apego es la búsqueda de seguridad física y emocional a través de la presencia y el contacto con las figuras de apego. De este modo, funcionan como una base de seguridad desde la cual explorar el mundo, ya sea la relación con el ambiente o la interacción confiada con los demás.

III. Otras funciones complementarias son:

- Ofrecer y regular la estimulación necesaria acorde al desarrollo evolutivo del niño, que permita su progreso en el área cognitiva, social y afectiva.
- Fomento de la salud física y psíquica mediante el fomento del sentimiento de seguridad y confianza.
- Desarrollo de capacidades sociales a través de la interacción, tales como la empatía, el conocimiento social y el acceso a modelos de identificación a través de la interiorización del modelo observado. Es aquí donde el niño mantiene formas de contacto íntimo (besos, abrazos, caricias) y sistemas de comunicación desformalizados que posteriormente mediatizarán todas las experiencias afectivas y sexuales.
- Proporcionar placer: las conductas de apego tienen también un fin en sí mismas, al tener la capacidad de convertirse en juego placentero.

Bowlby (1979) concluye que los vínculos cumplen una función adaptativa al regular el sentimiento de malestar producido por el estrés ambiental. En lo que respecta a las funciones del apego en la edad adulta, Bartholomew (1990) sugiere que el objetivo principal del sistema de apego es la consecución del “sentimiento de seguridad”, concepto propuesto por Sroufe y Waters (1977) como meta del sistema de apego en la etapa infantil. Consideramos que, en la edad adulta, esta búsqueda de seguridad tiene una connotación principalmente psicológica, puesto que una vez las necesidades fisiológicas o de protección son asumidas por la persona adulta, permanece la urgencia de formar relaciones íntimas y de que dicha relación cubra las necesidades de afecto existentes. Decir apego, no significa infantilizar la vida adulta, sino reconocer una característica vital del ser humano. Partiendo de que la meta es la búsqueda de seguridad afectiva, la expresión y el grado de dichas necesidades y la forma de restaurar el equilibrio afectivo, es lo que diferencia un vínculo de apego infantil y un vínculo adulto.

En resumen, entendemos, por tanto, que el sistema de apego cumple funciones tanto biológicas como psicológicas. Limitarse a las primeras, argumentando que el vínculo con la madre permite el aprendizaje de conductas de supervivencia es, a la vez de una extrapolación reduccionista del mundo animal, un olvido de la complejidad del ser humano. Como señala Bowlby (1969), existen dos razones que

hacen improbable dicha tesis. En primer lugar, el hecho de que la conducta de apego persista después de haber completado dicho aprendizaje y, en segundo lugar, la intensa activación que implica la percepción de peligro físico o psicológico.

### **2.3. Componentes del sistema de apego: cognición, conducta y emoción**

El concepto sistema de apego desarrollado por Bowlby (1969/82), es un término proveniente de la etología que asume la existencia de un sistema de conducta con una motivación interna que actúa ante situaciones de estrés o dolor con el objetivo de mantener y restaurar el equilibrio homeostático del organismo. Bowlby señaló tres componentes interrelacionados en los que se dividía el sistema de apego: el componente cognitivo (modelos mentales de relación), el conductual y el emocional. A continuación se describe brevemente cada uno de ellos.

#### **El modelo mental de relación: el sistema cognitivo**

El modelo mental de relación hace referencia al componente cognitivo integrado por todas aquellas creencias, pensamientos, actitudes, etc. relativas a cuestiones afectivas. Una vez construido a través de las experiencias de interacción, el modelo mental actúa como filtro de procesamiento a través del cual la persona selecciona, analiza e interpreta los sucesos de índole afectiva y determina, en gran medida, las emociones y las conductas consecuentes. Pero, ¿cómo se generan estos esquemas mentales? Para Bowlby, los niños construyen sus modelos mentales o representaciones internas tanto de sí mismos como de los demás, en la interacción que se establece con el cuidador principal, si bien continúan modificándose hasta la adolescencia, momento en el que pasan a ser relativamente estables. En su teoría, argumenta cómo los niños a lo largo de las interacciones con sus cuidadores, interiorizan dichas experiencias desarrollando un modo de ver las relaciones íntimas que generalizarán, posteriormente, más allá de la familia. Así, conforme el niño emite una conducta y recibe una respuesta determinada por parte del cuidador, va modulando su visión del mundo, creando un modo de ver la realidad y aprendiendo a generar expectativas de lo que es más probable que suceda en el contexto relacional. En 1973 Bowlby escribió,

En el modelo de trabajo del mundo que uno tiene, un aspecto clave es la noción de quienes son sus figuras de apego, dónde las puede encontrar, y cómo se esperan que respondan. De forma similar, en el modelo mental del self que uno construye, un aspecto clave es la noción de cómo de aceptable o inaceptable es uno mismo ante los ojos de sus figuras de apego (p. 236).

El modelo interno incluye expectativas, creencias y emociones sobre la accesibilidad y disponibilidad de la figura de apego, pero también información sobre la capacidad de uno mismo para suscitar protección y afecto, implicando representaciones mentales de las figuras de apego, de sí mismo y del entorno. Puesto que, en general, las condiciones de interacción en la infancia se mantienen estables, estos modelos mentales se afianzarán a través de las experiencias repetidas en la dinámica familiar, ya que si bien existen otras fuentes como familiares, compañeros, amigos, profesores u otras figuras significativas que podrían tener influencia en la generación de esquemas mentales (Sroufe, 1988), la dinámica del núcleo familiar, por la frecuencia e intensidad de sus relaciones, tiene un impacto muy superior sobre el desarrollo del niño. Para Bretherton y Munholland (1999), la influencia de estos modelos mentales permite a los individuos anticiparse al futuro y hacer planes, sirviendo de guía en la valoración de las situaciones sociales y en la asimilación de nuevas experiencias, de modo que le permitan mantener una imagen coherente tanto de sí mismo como de los demás.

Más allá de la infancia, las relaciones de apego son gobernadas por los modelos de trabajo internos (o mentales) que los individuos jóvenes construyen de los patrones de experiencias de interacción con sus principales figuras de apego, basado en su historia de relación conjunta. Sirven para regular, interpretar y predecir tanto la conducta de apego de la figura de apego como la propia, pensamientos y sentimientos (p.89)

Los investigadores Collins y Read (1994), sugirieron que las personas desarrollan una red jerárquica de modelos mentales. En el nivel superior estarían aquellos modelos generales que, si bien pueden aplicarse a un mayor número de relaciones, son menos precisos en situaciones específicas. A continuación, se encontraría los modelos de relaciones particulares (p.e. modelos de familia, amistades, etc.). En el nivel inferior, se situarían los modelos de relaciones específicas (p.e. pareja romántica). Para estos autores, los modelos mentales incluyen cuatro

componentes interrelacionados entre sí que modelan las respuestas cognitivas, emocionales y afectivas en las relaciones interpersonales. En concreto: a) *memorias de las experiencias*, b) *creencias, actitudes y expectativas*, c) *metas y necesidades* y d) *planes y estrategias*, todas ellas en relación al apego. La tabla 1.1 resume las diferencias principales de los estilos de apego en la edad adulta en función de estos cuatro componentes cognitivos.

	<b>Seguro</b>	<b>Alejado</b>	<b>Dependiente</b>
<b><i>Memorias</i></b>	Padres cálidos y afectuosos	Madres frías y rechazantes	Padres injustos
<b><i>Creencias y actitudes relacionadas con el apego</i></b>	Pocas dudas sobre sí mismo; alta autovalía Suelen gustar a los demás  Los demás son generalmente bien intencionados y bondadosos Generalmente se puede confiar y depender de ellos, son desinteresados. Orientados interpersonalmente	Suspica sobre las motivaciones humanas No se puede confiar ni depender de los demás  Dudan de la honestidad e integridad de sus padres y de los demás Falta de confianza en situaciones sociales  No orientados interpersonalmente	Los demás son complejos y difíciles de entender La gente tiene poco control sobre sus propias vidas
<b><i>Metas y necesidades relacionadas con el apego</i></b>	Deseo de relaciones íntimas  Busca equilibrio entre cercanía y autonomía en las relaciones	Necesidad de mantener distancia  Limitan la intimidad para satisfacer necesidades de autonomía e independencia Dan mayor valor a metas tales como el logro	Deseo de intimidad extrema  Buscan menores niveles de autonomía  Miedo al rechazo
<b><i>Planes y estrategias</i></b>	Reconocen el malestar  Modulan el afecto negativo de modo constructivo	Manejan el malestar reprimiendo el enfado  Minimizan el malestar relacionado con cuestiones emocionales; evitan la autoapertura íntima	Amplifican las manifestaciones de malestar y enfado para provocar respuesta en los demás Sumiso y complaciente para obtener la aceptación

**Tabla.1.1.** Diferencias en los componentes del modelo mental entre los estilos de apego.  
(Tomado de Feeney y Noller, 1996; Feeney, 1999a)

Para finalizar este apartado, queremos resaltar que, en el marco de las relaciones de pareja, son los modelos mentales los que guían la experiencia de la relación. La atención e interpretación de las situaciones de activación emocional, que surgen en el contexto de una relación y las conductas, pensamientos y emociones consecuentes, van a depender de qué esquemas de procesamiento se activan ante unos hechos determinados. El análisis de las relaciones afectivas conlleva, por tanto,

el conocimiento de los esquemas que la persona aplica en la comprensión tanto de su propia afectividad, como en la de las personas que le son significativas y su relación con las mismas.

### **Las conductas de apego: el sistema conductual**

Las conductas de apego se refieren a aquellos comportamientos visibles derivados de los esquemas mentales de relación que la persona activa ante una determinada situación emocional y cuyo objetivo último es el logro del equilibrio afectivo y emocional de la persona. El que estas conductas sean consideradas de apego se debe a su uso preferencial hacia las figuras de vinculación y su función en relación con el contexto, con el nivel de desarrollo y con las experiencias previas (Felix y Ortiz, 1999).

Belsky y Cassidy (1994) definieron tres clases de conductas que los niños realizan para establecer o mantener la proximidad con los cuidadores: las conductas *señaladoras* como la sonrisa o las verbalizaciones, las conductas *aversivas* como llorar o gritar y las conductas *activas* como la aproximación y el seguimiento. Aunque fenotípicamente sean distintas, la función sobre la que se sustentan es la misma, es decir, mantener al niño físicamente cercano a sus cuidadores, aumentando así sus posibilidades de supervivencia (Simpson, 1999). Estas conductas no están permanentemente activadas; para que esto ocurra, el niño ha de percibir que la situación en la que se encuentra es potencialmente una fuente de peligro. Cuando nos trasladamos a la etapa adulta observamos como el número, la intensidad y la forma de estas conductas varía. Los adultos pueden pasar un mayor período de tiempo sin el contacto (real o no) de la figura de apego, pueden recuperar su sentido de la seguridad con conductas menos directas (una llamada de teléfono, un pensamiento, una carta, etc.). Sin embargo, cuando el sistema de apego se activa, se realizan comportamientos que permiten mantener o lograr algún tipo de contacto con la figura de apego para recuperar el sentimiento de seguridad, confirmando la existencia del sistema conductual del apego en la edad adulta.

## **Los sentimientos: el sistema emocional**

Tal y como Bowlby (1979) señaló, los vínculos afectivos son en parte responsables del tipo de emocionalidad que manifiesta la persona.

Muchas de las más intensas emociones surgen durante la formación, mantenimiento, ruptura y renovación de los vínculos afectivos, los cuales, por dicho motivo, son en ocasiones denominados vínculos emocionales. En término de la experiencia subjetiva, la formación de un vínculo es descrita como enamorarse, el mantenimiento de un vínculo como amar a alguien y la pérdida de la pareja como duelo (...) y la renovación como fuente de alegría. (p. 69); por lo que concluye que “debido a que dichas emociones son generalmente reflejo del estado de los vínculos afectivos de las personas, la psicología y psicopatología de la emoción es, en gran medida, la psicología y la psicopatología de los vínculos afectivos” (p. 130).

La formación de un vínculo de apego conlleva una serie de emociones asociadas al tipo de relación establecida, que van a implicar tanto a la figura de apego como a sí mismo y a la relación. Desde un enfoque cognitivista, estas emociones son consecuencia directa del esquema mental de procesamiento activado ante una realidad determinada, sin embargo ¿podríamos hablar de una activación emocional directa, sin procesamiento mental intermedio?, ¿puede hablarse de emociones automáticas o reflejas, generadas por un aprendizaje asociativo entre determinados hechos y sus consecuencias emocionales? A nuestro entender, existe la posibilidad de que en las huellas generadas en los circuitos neuronales, permanezca una memoria de emociones que se active ante unos hechos determinados sin necesidad de un procesamiento cognitivo de nivel superior. Somos conscientes de que, generalmente, la literatura científica alega que no existe emoción sin procesamiento cognitivo previo (Beck, 1976; Burns, 1980; Ellis, 1962) y que emoción y pensamiento son una unidad indisoluble (Damasio, 1994); sin embargo, si nos hacemos eco de investigadores como LeDoux, podemos plantear un nivel de procesamiento que opera fuera de la consciencia y que puede dirigir sistemas de respuesta específica. LeDoux (1996, 1997, 2000) diferencia entre el procesamiento de vía directa (low road) frente al indirecto (high road), que actuaría a través de la mediación cortical. El camino directo permite dar respuesta a un estímulo de forma rápida, sin evaluación cortical, implicando a estructuras subcorticales, principalmente la

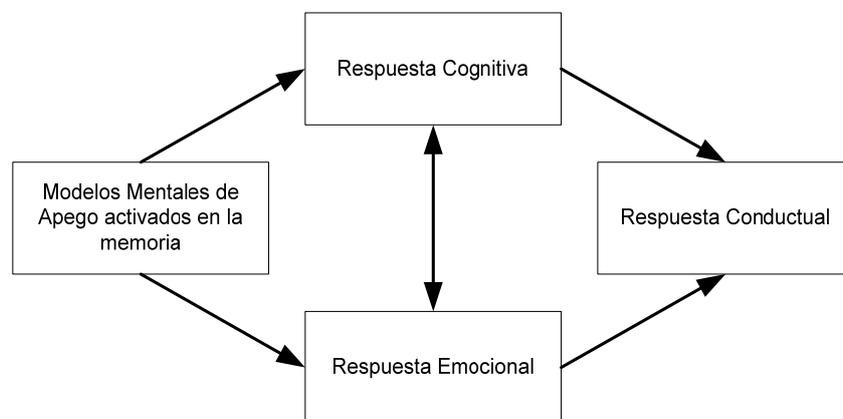
amígdala, que da lugar a una respuesta inespecífica, no valorada. De este modo, puede hablarse de un procesamiento cognitivo mínimo, difícil de hacer consciente en la terapia psicológica (LeDoux, 1996). La conexión bidireccional que mantiene la amígdala con la corteza sensorial (existe una mayor densidad de conexiones desde la amígdala que a la inversa), explicarían la dificultad para detener las emociones una vez éstas son activadas (LeDoux, 2000). Por otra parte, las teorías psicológicas explicativas de los problemas de ansiedad, apuntan que el origen de la respuesta de ansiedad es un automatismo que potencia la capacidad de respuesta del organismo y, por lo tanto, de supervivencia. Aunando ambos planteamientos, puede entenderse que, ante ciertas circunstancias, algunas personas generen una asociación involuntaria que les lleve a responder de modo ansioso ante estímulos que potencialmente no son peligrosos, pero de los que la persona realiza una valoración de peligro real. Así, si bien LeDoux se centra en la emoción básica del miedo, podemos hacer extensible su teoría al apego en el caso de, por ejemplo, niños sometidos a constantes situaciones de amenaza, dada la importancia de la amígdala en la formación de la memoria implícita ante situaciones de alta activación afectiva (LeDoux, 1994, 2000). LeDoux, opina que los sentimientos de las emociones aparecen cuando nos hacemos conscientes de la actividad de un sistema emocional, el cual realiza su trabajo mayoritariamente fuera de la consciencia. Es decir, los sentimientos son la consecuencia consciente del procesamiento emocional. La importancia del sustrato neurológico de las emociones queda también recogida por los estudios de Antonio Damasio (1994, 1995) quien ha señalado que las estructuras neuroanatómicas que regulan los procesos emocionales son, a su vez, las encargadas de regular estados corporales básicos.

### **Interrelación entre los tres componentes del sistema de apego**

Los tres componentes implicados en el sistema de apego se interrelacionan entre sí, de modo que el modelo mental generado en las experiencias afectivas con las figuras de apego guía la interpretación de los sucesos de índole afectiva generando unos determinados sentimientos y conductas. Desde la teoría del apego, se proponen cuatro esquemas mentales de procesamiento principales: el modelo mental seguro, el huidizo alejado, el huidizo temeroso y el preocupado. Cada uno de estos modos de procesamiento son el resultado de las pautas de interacción parental vividas en la

infancia, pero también de unos sucesos vitales determinados y unos rasgos de personalidad característicos. En el mundo de las relaciones de pareja, las interpretaciones de la conducta del otro se analizarán desde las propias necesidades y estrategias afectivas utilizadas durante años para restaurar el equilibrio de seguridad afectiva. Por ejemplo, en el caso de una persona preocupada, cuya principal necesidad es la urgencia de sentirse querida, interpretará los deseos normales de alejamiento de su pareja, no como una necesidad de aquél, sino como un rechazo a sí mismo y una confirmación de los propios esquemas de inseguridad. Por el contrario, las personas seguras, cuya confianza básica en la respuesta afectiva de los demás ha sido confirmada consistentemente, no percibirá el alejamiento de la pareja como amenaza a su seguridad afectiva, sino que, desde su mayor capacidad para la resolución de problemas bilateralmente, estará más abierta a iniciar una interacción en la que las necesidades del otro sean tenidas en cuenta.

Continuando con la interrelación entre estos sistemas, Collins y Read (1994) plantearon que los modelos mentales de trabajo contribuían de forma directa a la experiencia de la relación a través de su influencia en la respuesta cognitiva, emocional y conductual (figura 1.5).



**Figura 1.5.** Funcionamiento de los modelos mentales (Collins y Read, 1994).

Para estos autores, los modelos mentales son constructos cognitivos altamente accesibles, que forman parte de un sistema mayor de procesos cognitivos, afectivos y de conducta. Plantean la posibilidad de que este sistema opere de forma automática, principalmente fuera de la consciencia. En el modelo propuesto, los patrones de *Respuesta Cognitiva*, hacen referencia a la memoria, las creencias y las metas de la persona. Los modelos mentales afectan a esta respuesta, a través del mecanismo de

atención selectiva; la mayor o menor accesibilidad en la codificación y recuperación de información en la memoria y a través de su efecto en el proceso de interpretación y la explicación de los hechos. Los autores no señalan la capacidad potencial que la información incongruente con el modelo mental tiene para cambiar o replantear un esquema mental. Si bien no es incompatible con sus argumentos, podemos hipotetizar que esta circunstancia sea una de las vías que propician la reconstrucción del modelo mental. El patrón de *Respuesta Emocional* opera a través de dos vías: la evaluación primaria o camino directo y la evaluación secundaria, mediada por el procesamiento cognitivo. La evaluación primaria de un suceso implica un efecto directo desde el modelo mental a la respuesta emocional; es decir, evoca la emoción de forma reactiva ante una situación. Como los esquemas mentales están asimilados y automatizados, la reacción emocional se produce sin una evaluación cognitiva. La evaluación secundaria, iría desde el procesamiento cognitivo a la respuesta emocional. La interpretación que la persona realiza de los hechos, puede intensificar o reducir la respuesta emocional inicial. Por último, en función del procesamiento cognitivo y emocional se produce la *Respuesta Conductual*. Los autores proponen dos mecanismos a través de los cuales los modelos mentales afectan a la conducta. El primero, a través de los planes y estrategias de los que disponen y, el segundo, a través de los modelos mentales que afectan a los nuevos planes que se activan ante una situación determinada. En esta última, se integraría la cognición y la emoción asociada. En función del estilo de apego de la persona, se enfatizará más una u otra o se mantendrán equilibradas.

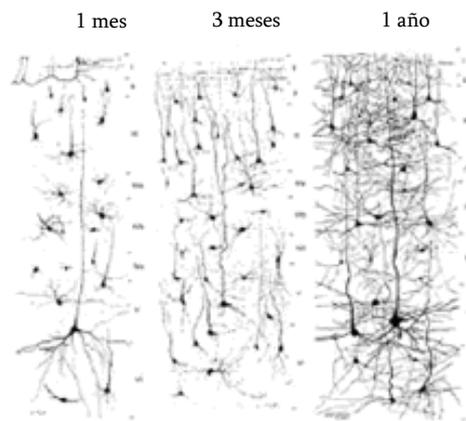
### **3. NEUROCIENCIA DE LA EMOCIÓN: DESARROLLO NEURONAL Y REGULACIÓN AFECTIVA**

Investigar en el área del apego humano implica hacerse eco de los últimos avances en lo referente a la importancia que los procesos y estructuras mentales tienen en el funcionamiento afectivo de los seres humanos. Estudio hormonales, fisiológicos, de actividad cerebral o anatomía neuronal son algunos de los fructíferos campos de investigación que, actualmente, están suponiendo una nueva visión de los fundamentos biopsicosociales del vínculo afectivo. Si bien estas investigaciones son todavía muy recientes, consideramos de capital importancia hacer referencia a las mismas en nuestro trabajo tanto por el interés personal que nos suscita el tema, como por el nuevo rumbo que están tomando las investigaciones, lo que hace prever que, en breve, muchos de los estudios afectivos irán acompañados de algún tipo de medida a nivel biológico. En concreto, los estudios sobre las bases neuroquímicas y neuronales de la emoción comenzaron a surgir a partir de la década de los 90, coincidiendo con el avance en las técnicas biomédicas y el interés por el estudio de la afectividad desde perspectivas diferentes a las tradicionales. La falta de equipamientos, avances técnicos, así como las corrientes psicológicas dominantes, han hecho que el estudio de los vínculos sociales y, concretamente, de las relaciones íntimas, sea considerado como algo subjetivo o con poca base empírica. Sin embargo, los avances en las técnicas de neuroimagen (resonancias magnéticas, tomografía por emisión de positrones, etc.) están permitiendo obtener una visión científica tanto de los procesos sensoriales como de procesos mentales superiores.

El conocimiento de los avances en neurociencia ha fortalecido si cabe aún más la relevancia del desarrollo afectivo en la primera infancia. Si bien el ambiente es clave en el establecimiento de conexiones neuronales, su efecto dependerá de las estructuras en desarrollo en un momento evolutivo determinado. Concretamente y, durante los tres primeros años de vida, dichas estructuras son aquellas encargadas de la regulación afectiva, lo que remarca la importancia capital que un vínculo afectivo seguro tiene en el desarrollo cerebral infantil que guiará, posteriormente, las interpretaciones y la forma de entender las relaciones afectivas adultas. En el apartado siguiente se amplían estos aspectos.

### El desarrollo neuronal temprano y su influencia en la regulación emocional

Los primeros años de vida son esenciales en el crecimiento cerebral del bebe comenzando a ser más notable en el tercer trimestre de gestación y produciéndose un rápido crecimiento desde la semana 20 hasta los 4 o 6 años de vida (figura 1.6). Aunque la neurogénesis se produce a lo largo de toda la vida, en estos primeros años se alcanzará el 90% del peso final del cerebro. Por otra parte, si bien el cerebro humano mantienen su capacidad de aprendizaje durante todo el desarrollo, el periodo de mayor neuroplasticidad cerebral (la propiedad de modificar la estructura neuronal en función de las experiencias ambientales) ocurre desde la gestación hasta los 3 primeros años de vida, ralentizándose a partir de ese momento hasta la adolescencia, periodo en el que se mantendrá relativamente estable.



**Figura 1.6.** Desarrollo del Cortex Cerebral. (Tomado de Rosenzweig, 1996)

Se entiende por desarrollo cerebral el proceso general a través del cual las conexiones neuronales son creadas, mantenidas o fortalecidas durante la experiencia (Siegel, 1999). El recién nacido genera trillones de conexiones neuronales, muchas de las cuales, sin embargo, terminarán por desaparecer al no recibir refuerzo externo suficiente para su consolidación. Black y Greenough (1996), han señalado la existencia de dos procesos a través de los cuales el ambiente influencia el desarrollo cerebral: aquellos que actúan sobre las sinapsis que están preprogramados genéticamente relacionadas con la supervivencia de la especie (*experience-expectant*) y aquellos otros dependientes del entorno que generan sinapsis no predeterminadas (*experience-dependent*). Así, las experiencias modulan la programación genética del bebé, lo que confirma la importancia de una estimulación socioafectiva adecuada en la primera infancia, momento de génesis de las estructuras

básicas de los sistemas homeostáticos subcorticales que controlan la regulación de la emoción. La primera infancia es, por tanto, un periodo crítico para la maduración a través de la experiencia del hemisferio derecho, dominante en el procesamiento socioemocional de la información corporal, en funciones de manejo del estrés y la autorregulación (Schore 1994; 2002).

Teniendo en cuenta lo anterior, la generación de estructuras y sinapsis en diferentes momentos evolutivos, implica un efecto diferencial del ambiente en el desarrollo cerebral en función de las estructuras que se encuentran activas (funcionales) en el momento de la estimulación ambiental. Como señala Schore (1994), “el desarrollo sólo puede ser entendido en términos de una progresión de relaciones estructura-función” (p. 7). Así por ejemplo, al final del primer año aparece un desarrollo dendrítico y axonal del córtex prefrontal, un crecimiento sináptico y una diferenciación del sistema límbico regulador del afecto en el córtex prefrontal del hemisferio derecho, estando este desarrollo influenciado significativamente por la estimulación de las transacciones socioafectivas con el cuidador primario (Schore, 1994, 2003a, 2003b). En concreto, las estructuras dominantes en los primeros años de vida se encuentran en el sistema límbico y en el cortex orbitofrontal derecho, ambos implicados en la regulación de la emoción. Schore ha señalado que son las relaciones sociales y, especialmente las afectivas, lo que realmente se transacciona entre el medio ambiente y el bebé. Para este autor, es la madre quien actúa de intermediario entre el ambiente social y el bebé, modulando la estimulación ambiental y transformándola en estímulos socioafectivos, actuando así como “regulador psicobiológico del sistema psicofisiológico inmaduro del niño que influencia directamente el crecimiento bioquímico y apoya la génesis de nuevas estructuras” (Schore, 1994, p. 7), regulando externamente la neuroquímica del cerebro inmaduro (Hofer, 1983). De este modo, una estimulación socioafectiva sensible facilita el crecimiento de las conexiones entre estructuras límbicas corticales y subcorticales que median las funciones de autorregulación, aspectos fundamentales para la regulación afectiva posterior. Pero ¿cómo se produce este proceso? El cortex prefrontal actúa controlando el Sistema Nervioso Autónomo (S.N.A.) implicado en la segregación de neuromoduladores que median los estados de arousal haciendo que el bebé se implique en conductas que derivarán en un vínculo de apego. Este circuito

dopaminérgico está implicado en la conducta exploratoria y locomotora, en la respuesta al estrés de separación y en la regulación de la respuesta afectiva.

En la revisión de la literatura realizada por Allan N. Schore (1994) recoge cuatro principios generales del desarrollo emocional:

- El desarrollo cerebral ocurre en periodos críticos y está influenciado por el ambiente social. Los sistemas regulatorios deben ser anclados en las estructuras que se construyen durante el rápido crecimiento cerebral. Existen periodos críticos o sensitivos de las áreas en los distintos momentos de desarrollo cerebral.
- El cerebro del bebé se desarrolla en estadios hasta llegar convertirse en una organización jerárquica. Cada nivel alcanza una mayor complejidad con respecto al sustrato inferior, teniendo además capacidades de inhibir a los centros inferiores.
- Los sistemas genéticos que programan el desarrollo cerebral están activados e influenciados por el ambiente postnatal. Ciertos sistemas estructurales biológicos preprogramados, que apoyan funciones psicofisiológicas adaptadas son dependientes de la experiencia y necesitan activadores ambientales. La madre es el regulador del sistema endocrino y nervioso del bebe (Hofer, 1984; citado en Schore, 1994)
- Los cambios en el ambiente social actúan sobre los estados en la infancia e inducen la reorganización de estructuras cerebrales. Así, tras la producción masiva de conexiones neuronales, es la interacción con el ambiente quien define qué conexiones se mantendrán y reforzarán.

En resumen, la estimulación ambiental y, en concreto la estimulación socioafectiva, resulta de vital importancia en el modo en el que el cerebro del bebé se desarrolla, implicando cambios morfológicos y, por ende, funcionales. La forma en que la madre modula las experiencias infantiles y el modo en el que genera expectativas en el niño, va a repercutir en el desarrollo de las áreas que controlan el desarrollo afectivo del niño y, por tanto, la capacidad posterior del niño para autorregularse emocionalmente.

### **La interacción con el cuidador principal: bases neurológicas de la calidad del apego**

Como hemos señalado, el desarrollo afectivo es uno de los hitos más importantes en el desarrollo del bebé durante los tres primeros años de vida. Schore (1994, 2002, 2003a, 2003b) señala que la expresividad facial de la madre es el estímulo visual más potente en captar la atención del bebé y que éste se implique en interacciones mutuas. A través de la experiencia con el cuidador, el bebé es capaz de generar representaciones de las experiencias repetidas. Estos esquemas mentales, componentes implícitos de la memoria, sirven para anticiparse a futuras experiencias ambientales (Siegel, 1999) y son almacenados en el hemisferio derecho guiando, posteriormente, el procesamiento de la información social y emocional. Schore (1994), centrado en los procesos dependientes de la experiencia, propone un modelo en el que las interacciones cara a cara con el adulto implican la liberación de neurotransmisores esenciales en el desarrollo neuronal en el córtex prefrontal: las experiencias afectivas interpersonales tempranas influyen de este modo y de forma directa, la maduración de los sistemas tempranos regulatorios del desarrollo cerebral derecho. La regulación de afecto por parte del cuidador implica, asimismo, una regulación hormonal. Así, por ejemplo, ante la interacción materna, el bebé segrega opiáceos endógenos en respuesta a esta estimulación socioafectiva que son los responsables del placer de la interacción social, el afecto y el apego, actuando en centros de recompensa subcorticales. Por otra parte, el apego con la madre regula el arousal fisiológico del bebé a través de dos vías principalmente: la liberación de DA (dopamina) y el CRF (factor de liberación de la corticotropina) que influye en la segregación de endorfinas en la pituitaria y activa el SNA simpático, incrementando de este modo, el arousal y el nivel de actividad. La madre durante la formación del vínculo, sincroniza y restaura los ritmos internos del bebé, regulando el arousal y minimizando el afecto negativo y maximizando las oportunidades de afecto positivo, que son la base de la construcción del apego y sus emociones asociadas (Schore, 1994, 1996, 2003a, 2003b). Estudios con animales (Hofer, 1984, 1990; citado en Schore, 2003a) han confirmado la importancia de la madre como regulador de la fisiología del bebé. Hofer sugiere que estos mecanismos neuronales '*reguladores ocultos*' son la base fisiológica del sentimiento de seguridad. De este modo, Hofer resalta que los sistemas homeostáticos del niño y la madre están unidos en una estructura de orden superior que permite que la madre influya los sustratos neuronales de la emoción

del niño a través de la regulación directa de la neuroquímica de la maduración cerebral del niño. Es decir, las transacciones con el cuidador minimizan el afecto negativo y maximizan los estados de afecto positivo, actuando como regulador psicobiológico externo del crecimiento “dependiente de la experiencia” del SN del niño (Schore, 1994, 1996, 2003a y 2003b).

Como comentamos anteriormente, el cerebro emocional es dominante durante los primeros años de vida, por lo que las relaciones con los cuidadores principales van a ser un aspecto clave en el desarrollo del bebe, funcionando como regulador del afecto y de las funciones biológicas: “la autorregulación del cerebro en desarrollo ocurre en el contexto de una relación con otro self, con otro cerebro” (Schore, 2003b; p.5). Estas relaciones tempranas de apego se producen en una etapa de desarrollo neuronal, y tienen un impacto crítico en la organización del sistema límbico, que es la zona especializada en el procesamiento emocional, en la organización del aprendizaje nuevo y la adaptación a cambios rápidos en el entorno (Schore, 1994, 2000). El hemisferio derecho está profundamente conectado a la maduración pre y postnatal del SNA, responsable de los componentes somáticos de la emoción y del eje hipotalámico-pituitario-adrenocortical (HPA) que regula la respuesta al estrés. Existen dos caminos principales en la respuesta al estrés: el eje HPA y el eje simpático-adreno-medular (SAM). La activación de estos ejes está implicada en la respuesta al estrés a través de la producción y liberación de la hormona glucocorticoide cortisol, en el caso del eje HPA y la liberación de catecolaminas (epinefrina y norepinefrina), en el caso del SAM.

El cerebro a los dos años refleja la madurez del hipocampo y el córtex orbitofrontal que permite al bebé almacenar la información en la memoria, facilitando la formación de los modelos de trabajo internos o esquemas mentales. Schore (1994) sugiere que las conductas de apego incipientes (juegos cara a cara, sonrisas, etc.) son la primera influencia en el desarrollo neurobiológico y, más concretamente, en la neurobiología de las emociones y su regulación. Como Siegel (1999) apunta, “los cuidadores son los arquitectos del modo en el que la experiencia influencia el despliegue del desarrollo cerebral programado genéticamente pero dependiente de la experiencia” (p.85). Bowlby (1969/82, 1973, 1980) y Ainsworth (1967) señalaron que la calidad del vínculo desarrollado entre el niño y cuidador principal era función de la calidad del cuidado y de las características mostradas en la

interacción. La primera investigación que concretó las variables de interacción materno – filial relevantes en la formación del apego, fue el estudio pionero de Ainsworth (Ainsworth y Wittig, 1969 y Ainsworth et al., 1978) realizado en el marco del proyecto Baltimore. Teniendo en cuenta la importancia de la interacción con los cuidadores en el desarrollo neuronal, a continuación, nos centraremos en aquellas particularidades interactivas que derivan en un tipo de apego u otro y sus correlatos neuropsicofisiológicos.

### *El apego seguro*

Un niño seguro posee un modelo mental de confianza básica en sí mismo y en los demás que le permite afrontar el mundo de un modo relajado y positivo. Este patrón se relaciona con una experiencia de interacción parental caracterizada por la sensibilidad, es decir, la capacidad de la madre (o cuidador principal) para percibir, interpretar y responder adecuada y puntualmente a las demandas del niño (Ainsworth et al., 1978). Con respecto a los correlatos comportamentales de la sensibilidad, las madres de los niños seguros, en comparación con las madres de los niños inseguros, se implican más con sus hijos, se muestran más atentas a sus señales, responden más apropiadamente a sus demandas, son más contingentes en su ritmo de interacción con el bebé y menos negativas en su expresión del afecto (Belsky, Rovine y Taylor, 1984; Cantero, 1996; Isabella, 1993; Isabella y Belsky, 1991). En concreto, Solomon y George (1999) concluyeron que un cuidado óptimo incluye: 1) prestar atención a las señales de malestar o necesidad de cuidado, 2) interpretar las señales del niño adecuadamente, 3) dar un feedback adecuado y 4) responder contingentemente a las señales de necesidad del niño. La experiencia afectiva, modela la maduración de las conexiones estructurales con áreas límbicas corticales y subcorticales que median las funciones socioafectivas. De esta forma, el vínculo seguro favorece el desarrollo de una mayor capacidad de afrontamiento y adaptación al entorno del niño y, el adulto posterior. Para entender la influencia que la experiencia de un cuidado sensible supone en la regulación afectiva posterior Schore (2003a) expone:

La participación parental en la regulación es crítica porque permite al niño pasar de estados afectivos negativos de protesta hiperarousal o desesperación hipoarousal a un reestablecimiento del estado de afecto positivo (...). El proceso regulatorio de la sincronía afectiva, que genera estados positivos de arousal, es el cimientamiento del apego y sus emociones asociadas, siendo la resistencia al estrés un indicador de la seguridad afectiva. (p. 275).

El apego es un recurso que permite manejar el estrés y utilizar estrategias de resolución del conflicto flexibles (Shaver y Mikulincer, 2002). En 1977, Sroufe y Watters redefinieron la teoría del apego en términos de regulación del afecto, estableciendo una relación entre apego seguro y capacidad de autorregulación y apego inseguro y dificultades en la regulación afectiva. Las investigaciones desde la neurociencia encuentran ahora un sustrato biológico para la regulación. Schore (1994) plantea que una persona con apego seguro ha desarrollado un nivel de arousal óptimo, con un balance en el sistema nervioso autónomo (SNA), entre el sistema simpático y el parasimpático, concluyendo que “las madres de los niños seguros mantienen su nivel de arousal dentro de un rango moderado lo suficientemente alto como para mantener las interacciones (...) pero no lo demasiado como para causar estrés o evitación” (p.376). Destaca la importancia del correcto funcionamiento de estos sistemas que quedan regulados por la región orbitofrontal del cortex derecho, creando los patrones dominantes que afectarán al estilo de regulación afectiva posterior. Un apego seguro implica la capacidad de manejar los estresores ambientales de forma más eficaz que el resto de estilos inseguros. De ahí que los sujetos seguros muestren una mayor capacidad a la hora de dar y ofrecer cuidados en el contexto de las relaciones íntimas.

### *El apego ambivalente/preocupado*

Un niño ambivalente es aquel caracterizado, principalmente, por sentimientos de ambivalencia e inseguridad respecto a sus figuras de apego. Las madres de niños resistentes/ambivalentes presentan una interacción caracterizada por una baja disponibilidad, indiferencia, baja implicación conductual (Ainsworth et al., 1978), infraestimulación, inaccesibilidad (Belsky et al., 1984, Isabella, 1993, Isabella y Belsky, 1991; Smith y Pederson, 1988) e inconsistencia concurrente (Isabella, 1993; Isabella y Belsky, 1991) y longitudinal (Cantero,

1996; Isabella, 1993). La actuación del cuidador está determinada por sus propios estados de ánimo y no por las manifestaciones emocionales y conductuales del bebé. El niño ambivalente, muestra un elevado arousal fruto del refuerzo intermitente de la atención del cuidador. En términos neurológicos, esta inconsistencia implica una hiperactivación del circuito simpático límbico. Schore (1994) concluye que los cuidadores de un niño con apego ambivalente, sí son capaces de generar estimulación en el niño (al contrario que los padres del niño alejado), pero no son sensibles a la hora de reducirla, interfiriendo en la capacidad del niño para autorregularse posteriormente. Esto implicaría, según el autor, un menor crecimiento de los axones que descienden del córtex orbitofrontal a puntos subcorticales, lo que conduce a una menor capacidad para estimular el sistema parasimpático (reductor del arousal) e inhibir el simpático. De este modo, los altos niveles de enfado y estrés simpáticos que manifiestan los niños ambivalentes, estarían reflejando una capacidad de regulación dañada, una influencia ineficaz del sistema inhibitorio frontolímbico en el SNA simpático. En estos casos, la patología asociada se relaciona con histrionismo, dificultades para regular niveles elevados de estrés y para la recuperarse de experiencias estresantes (Schore, 1994).

### *El apego huidizo alejado*

Un niño huidizo es aquel que ha aprendido a ocultar y/o controlar sus emociones tanto positivas como negativas. Ainsworth et al., (1978) informaron que las madres de niños huidizos se caracterizaban por la falta de implicación emocional, por un rechazo del contacto corporal, por una disposición irritable y de reproche y por su intrusividad. Por otro lado, el control y la sobreestimulación han sido también asociadas al desarrollo de la evitación infantil (Belsky et al., 1984; Isabella y Belsky, 1991; Smith y Pederson, 1988). En un estudio de laboratorio, Grossman, Grossman y Schwan (1986), observaron cómo las madres de niños alejados se implicaban en el juego cuando éstos estaban alegres, pero no cuando expresaron un afecto negativo. Las madres de niños alejados, rechazan y devalúan las muestras de malestar de sus hijos (George y Solomon, 1999). Mayseless (1996) plantea que, a pesar de la consistencia en el comportamiento parental, el modelo mental del alejado se forma en un contexto interactivo donde sus necesidades de apego no son satisfechas; son

padres que saben reforzar positiva y adecuadamente comportamientos relativos a la consecución de objetivos distintos a las necesidades afectivas y que cubrirían sus propias expectativas: logros académicos, habilidades, aspecto físico, expectativas de éxito futuro, etc., pero cuando el niño demanda apoyo o protección rehuyen o rechazan las manifestaciones de malestar. La consecuencia, a largo plazo, es la desactivación de las necesidades de apego. En este contexto, la persona aprende que la forma de satisfacer a sus padres y lograr cierto autocontrol y atención de los padres es mediante el éxito. Siegel (1999) argumenta, sobre la base de una serie de investigaciones, que las interacciones emocionales primarias modulan el autoconocimiento y la capacidad para integrar un estado de mente coherente con respecto al apego. De ahí que en la edad adulta, la persona con un estilo alejado, muestre dificultades para entender los estados mentales del niño (Fonagy, Redfern y Charman, 1997). La estrategia defensiva utilizada por este estilo, le conduce a generar estrategias de minimización para adaptarse a la situación y reducir su ansiedad. Siegel (1999) argumenta que los patrones de comunicación distantes hacen que el alejado organice su mente de forma que reduce el acceso a la memoria de la experiencia e información emocional. En este proceso, la visión del self queda reducida a dominios no emocionales, que son independientes de la influencia de las experiencias interpersonales. Siegel afirma que una organización de la mente que excluye la emoción y las relaciones interpersonales está caracterizada por la inflexibilidad, lo que unido a la importancia de las emociones, puede ser interpretado “como un daño en el funcionamiento saludable de la mente” (p. 100).

Desde el análisis realizado por Schore (1994), la incapacidad parental para actuar como agentes reguladores externos a lo largo del periodo infantil, genera en el niño huido una actividad predominantemente parasimpática, de conservación de la energía, de modo que disminuye su actividad y los intentos de cercanía con el cuidador. De este modo, el niño logra una exclusión defensiva de aquella información capaz de activar su sistema de apego, evitando el malestar que le genera la falta de atención parental ante niveles elevados de estrés. La exclusión defensiva que se produce en el niño ante la frustración de sus conductas de apego tiene así su base neurológica en la inhibición de la actividad ventral tegmental del circuito límbico. Schore argumenta que la exclusión está mediada por la aversión del bebé a experiencias maternas disreguladas. Estos periodos se acompañan de activación del

SNA parasimpático, que modula el periodo crítico de maduración final del circuito dual del córtex prefrontal, implicado en la atención o exclusión de determinados estímulos afectivos. Se genera así, un patrón vagotónico, parasimpático, inhibitorio, orbitofrontal (Schore, 1994). Considerando los aspectos biológicos señalados, las patologías asociadas con el estilo alejado, estarán relacionadas con un sobrecontrol y una regulación defensiva ante los conflictos interpersonales.

### *El apego desorganizado*

En las investigaciones que han utilizado los criterios diagnósticos desarrollados por Main y Solomon (1986, 1990), se observa la asociación entre la interacción disfuncional extrema (p.e. maltrato infantil) y el patrón de apego desorganizado. Las madres de los niños desorganizados aparecen en el extremo de insensibilidad e incompetencia parental, se muestran negligentes en el cuidado y pueden haber sido objeto de abuso durante su infancia. El apego desorganizado aparece sobrerrepresentado en muestras de niños maltratados (Carlson, Cicchetti, Barnett y Braunwald, 1989) y en muestras de niños cuyas madres presentan trastornos emocionales graves (Lyons-Ruth, Connell, Grunebaum y Botein, 1990). Por otro lado, estudios realizados con familias sin patología ni desestructuración clínica, sugieren que traumas no resueltos por la pérdida de una figura de apego en la infancia se asocian con el desarrollo de conductas desorganizadas en los niños (Main y Hesse, 1990). Así, el apego desorganizado se caracteriza por una actuación parental estresante e incoherente para el niño, como son situaciones de maltrato infantil, abuso, negligencias o la presencia de patologías en los cuidadores. Estas dinámicas propician la generación de modelos mentales en conflicto puesto que la figura de apego es a la vez fuente de protección y de amenaza. Este tipo de actuación hace que los circuitos simpático y parasimpático estén hiperactivados y que se segreguen niveles tóxicos de hormonas adrenocorticoides que dañan seriamente la habilidad para el procesamiento estimular y la regulación del SNA (Schore 1994, 2000, 2003a y Siegel, 1999). Puesto que el trauma en la infancia se produce en el momento del desarrollo de estructuras límbicas reguladoras de la emoción, los niños que experimentan abuso o negligencia y poca interacción reparadora, tienen un riesgo elevado de desarrollar una desregulación agresiva en estadios posteriores

de la vida. Las investigaciones han hallado actividad en los centro subcorticales de lucha y un hiperarousal simpático, probablemente debido a un daño en el eje HPA (Schore, 2003a). Con respecto a la desregulación de la agresividad que manifiestan estos sujetos, Siegel (2001), concluye que el daño producido en la región orbitofrontal (que capacita el procesamiento en un nivel superior y su integración con estructuras inferiores), hace que las interacciones amenazantes se procesen en las rutas inferiores, primitivas, dando lugar a reacciones emocionales excesivas (rabia, agresividad, violencia, etc.). Por otra parte, las experiencias traumáticas en la infancia, generan una excesiva proliferación de circuitos jerárquicos corticales y subcorticales que operan en la etiología de la vulnerabilidad a desordenes extremos posteriores de regulación del afecto. Los daños producidos en el SNA, el eje HPA y el sistema inmunológico explicarían la mayor tendencia a la enfermedad en estas personas (Felitti et al., 1998; citado en Siegel, 1999), el mayor índice de fracaso escolar por el daño producido en estructuras relacionadas con la memoria (Bremner y Narayan, 1998; citado en Siegel 1999), así como una mayor propensión a mostrar conductas violentas (Siegel, 2001).

Las experiencias de apego disfuncionales alteran la respuesta neuroendocrina cerebral y predisponen al estrés, generando una mayor vulnerabilidad afectiva (Liu et al., 1997). El efecto negativo del trauma infantil está mediado por la liberación noradrenérgica de glucocorticoides como el cortisol (Siegel, 1999). Si bien esta liberación es adaptativa en situaciones de estrés agudo, el estrés crónico genera niveles anormalmente elevados de estas hormonas en el hipocampo, lo que puede provocar daño cerebral e incluso muerte neuronal en regiones del hipocampo. Así, cuando un niño se cría bajo condiciones de estrés psicosocial, el constante estado de estrés al que es sometido va a tener repercusiones en la rotura de sinapsis e incluso en la reducción del número de neuronas en el hipocampo (región cerebral implicada en la regulación emocional) (Nelson y Bloom, 1997). Spangler y Grossmann (1993) encontraron diferencias en lo que respecta a los niveles de cortisol segregados en la situación extraña, mostrando diferencias a favor de los apegos seguros a los 30 minutos del procedimiento. Otros investigadores han encontrado un nivel de cortisol superior en los niños con una desorganización afectiva lo que señala una mayor vulnerabilidad ante situaciones de estrés (Hertsgaard, Gunnar, Ericsson y Nachmis,

1995). En esta línea, los estudios realizados con niños institucionalizados, han encontrado serias anormalidades en varios aspectos del desarrollo (O'Connor y Ruttet, 2000; Rutter et al., 1999). En un estudio llevado a cabo con niños institucionalizados en un orfanato de Rumanía, Carlson y Earls (1997) encontraron desequilibrios en el eje HPA, así como elevados niveles de cortisol, encontrando índices de desarrollo mental y motor muy por debajo de la media del grupo control.

Vemos, pues, como el cuidador principal actúa como un organizador externo del niño ante las situaciones de estrés. Cuando la figura materna es capaz de hacer que el bebe recobre la seguridad y cumple su función reguladora, los niveles de cortisol en sangre disminuyen, produciéndose un reequilibrio hormonal. El bebé, fruto de este tipo de interacción sensible desarrollará sistemas de regulación del estrés internos y, como resultado, el cortex prefrontal desarrollará mayor cantidad de receptores glucocorticoides que permitirán modular la respuesta al estrés (Schoore, 1996). Por el contrario, si el cuidador no logra regular la emoción como ocurre en la inseguridad afectiva, el menor número de receptores generados puede implicar una menor capacidad de reabsorción y, por tanto, niveles de cortisol circundante elevados en respuesta al estrés.

En resumen, los antecedentes interactivos responsables de la arquitectura cerebral de regiones que controlan la regulación afectiva en la infancia, determinarán el modo de enfrentarse a situaciones de malestar en la edad adulta, reforzando, a su vez, su estilo de funcionamiento emocional. La estructura neuronal predispone la respuesta de sistemas orgánicos regulatorios: eje HPA/sistema CRF (factor liberador de la corticotrofina), hiperactivación del SN, afectación en la neurogénesis del hipocampo y su neurotoxicidad. Los sucesos vitales o cualquier situación que requiera regulación emocional será, en el caso de apegos inseguros, una situación de vulnerabilidad que generará reacciones fisiológicas desreguladas: aumento del nivel de glucocorticoides durante un tiempo excesivamente elevado con la consiguiente depresión del sistema inmunitario, aumento de neurotransmisores que a su vez desregulan en sistema CRF, alteraciones del sistema nervioso y serotoninérgico, etc. que aumentan la probabilidad de estados depresivos o de ansiedad. Por el contrario, la mayor capacidad adaptativa del seguro le permitirá

mostrar una mayor eficacia en el manejo de los aspectos emocionales, tanto positivos como negativos, lo que incidirá positivamente en sus relaciones afectivas en general y de pareja, ya en la edad adulta.



# CAPÍTULO II

---

Relaciones afectivas en la edad adulta



Definir la vida afectiva adulta es un campo amplio y complejo por cuanto significa abstraer una faceta del ser humano del amplio repertorio de características que lo definen. Normas sociales, modelos de relación dominantes, etc., son algunas de las cuestiones que debemos desglosar si queremos analizar, en profundidad, lo que el estilo de apego supone en la definición de las personas. El apego significa el enlace emocional que las personas construyen y mantienen con otras personas que le son altamente significativas a nivel relacional, con derivaciones prácticas en la forma de entender dichas relaciones, de sentir las y de actuar en consecuencia. El modo en el que una persona manifiesta su vinculación, es la expresión directa de los esquemas mentales de relación construidos a lo largo de sus experiencias afectivas. Estas diferencias se observan en el modo de comunicación, en el grado de apertura emocional, la valoración de uno mismo y de los demás, etc., afectando directa e indirectamente en la vida afectiva personal y relacional del individuo. En este sentido, si bien las relaciones de pareja son un campo ampliamente estudiado desde orientaciones tan diversas como la psicología, la sociología, la antropología, etc., a nuestro parecer, su estudio está limitado por cuanto, en numerosas ocasiones, olvida considerar la afectividad como una necesidad primaria. Consideramos que los modelos mentales relativos a la afectividad juegan un papel mucho más relevante del tradicionalmente considerado en las investigaciones clásicas.

Este capítulo comienza con el análisis de las peculiaridades del apego en la edad adulta: en primer lugar, nos centraremos en el análisis de la continuidad del vínculo con la inclusión de la pareja como figura de apego y el proceso y las fases por las que transcurre esta vinculación romántica; a continuación describiremos la tipología de apego adulto y la estabilidad de los modelos mentales de relación; por último, nos centraremos en el estudio del amor, exponiendo algunas de las teorías y tipologías planteadas más relevantes.

## 1. EL VÍNCULO DE APEGO EN LA ETAPA ADULTA: UNA NECESIDAD PRIMARIA DURANTE TODA LA VIDA

En los primeros estudios sobre el apego, Bowlby (1979) afirmó que el apego “es propio de los seres humanos desde la cuna hasta la sepultura” (p.129), afirmando que el sistema de apego es un sistema innato y vital para la supervivencia que perdura a lo largo del desarrollo. Durante la infancia el niño tiene como figuras de apego principales a sus padres. A partir de la adolescencia se produce un paso gradual de los distintos componentes conductuales del apego hacia otras figuras distintas de las parentales, lo que origina un cambio en el orden jerárquico de las figuras. En este sentido, Hazan y Zeifman (1994, 1999) señalaron que las funciones principales del apego (seguridad y protección) descritas por Bowlby en la infancia (1969/1972), permanecen en las relaciones íntimas a lo largo de la edad adulta, pero con la diferencia de que en la adultez suele ser la pareja romántica la que cumple las funciones de figura de apego principal. Si bien los padres continúan siendo figura de apego durante la adolescencia (Noller, 1994) y adultez (Hazan, Campa y Gur-Yaish, 2006), pasan a ser figuras “en reserva” (Weiss, 1993; citado en Mikulincer y Shaver, 2007) asumiendo una posición secundaria a la pareja romántica (Hazan, et al., 2006). De este modo, el vínculo paterno-filial y las relaciones de pareja comparten aspectos claves y ambas pueden considerarse relaciones de apego (Hazan y Shaver, 1987; Shaver y Hazan, 1988).

Los estudios sobre las relaciones de apego en la edad adulta, indican que la búsqueda de un vínculo de apego, se mantiene activo a lo largo del desarrollo cumpliendo funciones similares a las de la infancia. Weiss (1991) sugiere que, en la edad adulta, el proceso de búsqueda de nuevas figuras de apego está motivado por una maduración a nivel social y sexual, por un aumento de la capacidad para reconocer las limitaciones de los padres, y por el aumento de la autoconfianza y la necesidad de independencia. Esta defensa de la existencia de vinculación en la edad adulta es defendida por Hazan y Zeifman (1999);

El sistema de apego ayuda a asegurar el desarrollo de un vínculo duradero que aumenta la supervivencia y la capacidad reproductiva de modo directo e indirecto. Los vínculos de apego no son simplemente alianzas mutuamente beneficiosas basadas en el principio del altruismo recíproco. Por el contrario, implican una profunda

interdependencia psicológica y fisiológica tal, que la ausencia o pérdida de la pareja puede ser literalmente una amenaza para la vida del otro (p. 351).

En este sentido, encontramos que la vinculación en la edad adulta comparte ciertas similitudes con los vínculos formados en la etapa infantil. Hazan y Zeifman (1999) apoyan esta continuidad del apego mediante el análisis de cuatro variables. En lo que respecta al *contacto físico* (búsqueda de proximidad y contacto), se observan interacciones íntimas exclusivas de las relaciones de pareja y de las interacciones materno-filiales y que se diferenciarían de las mostradas en otro tipo de relaciones. López (1999) expone las similitudes entre el código de comunicación en situaciones de intimidad adulta y en la relación madre-hijo: interacción visual, postural, espacial, táctil y sonora desformalizada, etc. En segundo lugar, *los criterios de selección* son similares para niños y adultos, vinculándose, preferentemente, a aquellos que responden a las necesidades propias y que son agradables, responsivos, competentes y familiares. En tercer lugar, señalan las similitudes en *la reacción ante la separación* de la figura de apego: ansiedad y estrés seguido de un estado depresivo y letargo, para finalmente, y si la separación es excesivamente larga, producirse el desapego o una reorganización afectiva (Bowlby, 1980). Por último, señalan los *efectos sobre la salud física y psicológica*; la ruptura, la desavenencia o la conducta de celos en la relación con la figura de apego, trae consigo una mayor susceptibilidad a desarreglos fisiológicos o psicológicos, debido al efecto negativo sobre el sistema inmunológico. Diferentes estudios han investigado este último aspecto, encontrando por ejemplo, mayores índices de mortalidad entre las personas que carecen de vínculos emocionales (House, Landis y Umberson, 1988), mayor vulnerabilidad a la enfermedad física y mental en personas divorciadas (Bloom, Asher y White, 1978; Liberman, Wheeler, de Visser, Kuehnel, y Kuehnel, 1987), un porcentaje superior de trastornos mentales entre las personas solteras (O`Conors y Brown, 1984) y, en las relaciones conflictivas, una salud deficiente y hábitos de vida poco saludables (Kiecolt-Glaser y Newton, 2001) así como un elevado índice de desórdenes depresivos (Weissman, 1987). Por el contrario, los matrimonios felices poseen un menor nivel de hormonas resultantes del estrés y una regulación del sistema inmune más óptima que en los matrimonios conflictivos (Kiecolt-Glaser et al., 1987; Kiecolt-Glaser et al., 1993; Robles y Kiecolt-Glaser, 2003) y tienen el doble de posibilidades de sobrevivir tras un ataque cardíaco (Berkman, Leo-Summers y Horwitz, 1992).

Por otra parte, a pesar de las similitudes entre el sistema de apego infantil y el adulto, las capacidades, necesidades y otras cuestiones evolutivas presentes en un adulto van a marcar una diferencia significativa entre ambos:

- Una relación de apego adulto funcional se caracteriza por un cuidado recíproco y complementario, donde los dos miembros tienen el rol de proveedor y de dispensador de cuidados (Crowell y Treboux, 2001; Hazan y Diamond, 2000) tanto físicos como emocionales o materiales, dándose, por tanto, una simetría en los tres sistemas implicados (apego, cuidado y sexual). Aún en el caso en que uno de los dos miembros tenga que desempeñar el rol de cuidador en un determinado momento, una relación sana implica que la posición de cuidador vaya variando de un miembro a otro en función de las necesidades del momento.
- En lo que respecta a las situaciones activadoras del sistema de apego en la edad adulta, Kobak y Duemmler (1994) describieron tres situaciones: el *miedo*, que motiva la búsqueda de refugio emocional; los *retos*, que motivan la búsqueda de una base segura y los *conflictos* en las relaciones (búsqueda de proximidad).
- En cuanto a la búsqueda y mantenimiento de proximidad, la diferencia reside en la cantidad y tipo de interacciones que se necesitan para reestablecer el sentimiento de seguridad. La estrategia de búsqueda de proximidad básica en la etapa infantil puede ser reemplazada por la “activación de las representaciones mentales de la pareja” (Mikulincer y Shaver, 2007, p.13). El adulto, salvo en situaciones de malestar extremo (duelo, enfermedad, etc.) no necesita el contacto físico ni la presencia de la figura de apego para recobrar el equilibrio emocional (por ejemplo, una llamada en caso de ansiedad o enfado sería suficiente). El adulto cuenta con unas estrategias tanto cognitivas como comportamentales para responder a la activación del sistema de apego (West y Sheldon-Keller, 1994).
- La capacidad de tolerar las separaciones aumenta conforme el niño alcanza la capacidad de representación, por lo que en la edad adulta, generalmente, el modelo mental de relación formado permite tolerar la distancia con la figura de apego.

- Por último, en las relaciones de pareja adultas existe el componente sexual, siendo una de las motivaciones principales que induce al contacto, al menos en las primeras fases de la relación (Zeifman y Hazan, 1997; Hazan y Zeifman, 1999).

En resumen, durante la vida adulta, excepto en la fase inicial de la formación de una relación romántica, las conductas de apego son menos visibles que en los periodos evolutivos anteriores. No obstante, ante situaciones que reactiven el sistema emocional (enfermedad o muerte de un ser querido, catástrofes naturales, etc.) los adultos, al igual que los niños, necesitarán una mayor proximidad y/o contacto con la figura de apego para restablecer su sentimiento de seguridad. Blom y van Dijk (2007) hipotetizan que bajo “circunstancias normales”, el sistema de apego en adultos funcionará buscando proximidad en el inicio de una nueva relación y como modelos de trabajo internos en la selección de la pareja. Bajo “circunstancias anormales”, los componentes del apego funcionarán como modelos de afrontamiento en caso de estrés o ansiedad si las estrategias de afrontamiento normales no son suficientes. En definitiva, las relaciones de apego, en la edad adulta, continúan ejerciendo la función de restaurar el sentimiento de seguridad básica (Sroufe y Waters, 1977) pero más que como figuras protectoras, potenciando las capacidades de la propia persona para superar las situaciones que supongan un reto para su seguridad (Weiss, 1982).

Los elementos y las funciones esenciales del apego permanecen a lo largo de todo el ciclo vital. El deseo de proximidad con la figura de apego, el contacto privilegiado, el sentimiento de bienestar y seguridad asociado a la presencia de la figura de apego, el sentimiento-conocimiento de la incondicionalidad, la ansiedad por la separación y el sentimiento de abandono en el caso de la pérdida, permanecen constantes a lo largo de la vida (López, 1993; p.50).

## **2. LA FORMACIÓN DE RELACIONES DE APEGO EN LA EDAD ADULTA**

Como comentamos en el punto anterior, la necesidad de vinculación afectiva se mantiene a lo largo del todo el ciclo vital, si bien la jerarquía en las figuras principales de apego varía a lo largo de la vida. En este apartado, se analiza la transferencia de los componentes del sistema de apego, desde los padres, hacia los

amigos y la pareja romántica, así como las etapas normativas que se siguen en la formación de una relación de pareja considerada como vínculo de apego.

### **2.1. Transferencia gradual de los componentes de apego de los padres a los amigos y la pareja romántica**

El traspaso de los componentes del vínculo afectivo de los padres a la pareja sigue una secuencia fija donde el primer componente en trasladarse es la búsqueda de proximidad, seguida de refugio emocional y el estrés por separación, no siendo hasta la edad de 15-17 años, cuando los padres pierden el principal componente del apego: la base de seguridad (Hazan y Zeifman, 1994). En el estudio llevado a cabo por estas autoras, con niños y jóvenes de entre 6 y 17 años, encontraron una transferencia gradual de las funciones del apego: los grupos de menor edad buscaban apoyo en los amigos, pero fue el grupo de 15-17 años el que utilizó a los amigos como base de seguridad. Estas autoras concluyeron que el apego totalmente formado, es decir, con los cuatro componentes que lo definen (búsqueda de proximidad, protesta de separación, refugio emocional y base de seguridad) es, en la mayoría de los casos, exclusivo de los apegos con los padres o la pareja sexual. Así, a pesar de que la amistad es considerada un vínculo afectivo, aquellos sujetos que no mantenían una relación de pareja en el momento de la investigación, informaban de experiencias de protesta de separación sólo con relación a sus padres, pero no en relación con los mejores amigos, hermanos, ni otras personas con las que, probablemente, tenían relaciones íntimas. Es decir, “las relaciones sociales que satisfacían el criterio definitorio de apego eran casi exclusivamente de tipo romántico” por lo que concluyen que “aparentemente el sexo juega un rol central en el apego con los compañeros puesto que crearía un contexto social facilitador de la formación de vínculos de apego”. (Hazan y Zeifman, 1999, p.340).

Posteriormente, Fraley y Davis (1997), replicaron el estudio anterior con una muestra de jóvenes adultos, confirmando, en parte, los resultados al encontrar que el desarrollo de un vínculo de apego entre amigos necesita una relación de, al menos, 3 años y medio de duración; por el contrario, una relación romántica necesita de dos años para considerarse vínculo de apego (Hazan y Zeifman, 1994). Fraley y Davis

apuntan dos posibles explicaciones; por un lado, el hecho de que las relaciones románticas son más exclusivas e implican un mayor contacto físico íntimo que facilitaría el proceso de apego y, por otro, el hecho de que las relaciones de amistad se forman en la adolescencia temprana donde los padres son aún figuras de apego primarias. Estudios posteriores han confirmado que la pareja romántica suele ser la figura de apego principal (Doherty y Feeney, 2004).

En nuestro contexto, los estudios llevados a cabo por Lafuente (1992) y López (1993) habían encontrado, previamente, resultados similares. Queremos destacar que estas investigaciones fueron realizadas con una amplia muestra y un elevado rango de edad. En concreto, el estudio de Lafuente se realizó con 772 sujetos con edades comprendidas entre los 2 y los 85 años, y el estudio de López, con 338 participantes y un rango de edad de 14 a 65 años. Las conclusiones de ambos estudios señalan que, durante la infancia, la principal figura de apego son los padres si bien aparecen otras figuras de apego como son los hermanos, familiares, primos, tíos y amigos. Esta jerarquía se mantiene durante la adolescencia, si bien los amigos adquieren mayor importancia que otros familiares. En la juventud, la pareja y los amigos aparecen como figuras de apego al mismo nivel que los padres. Si bien los padres continúan siendo con más frecuencia los apegos principales, comienzan ya a sufrir un retroceso en la jerarquía de apegos. Es durante la edad adulta cuando la pareja estable se convierte en la principal figura de apego. Finalmente, el estudio realizado por Lafuente encontró que, cuando se alcanza la senectud (66-85 años), los hijos o el cónyuge, si aún vive, son las principales figuras de apego. En estudio posterior Lafuente (1994), concluyó que el componente búsqueda de proximidad inicia su traspaso a los amigos a finales de la niñez, el refugio emocional en la adolescencia temprana, mientras que los últimos componentes (protesta de separación y base de seguridad), lo hacen al final de la adolescencia o principio de la edad adulta. Lafuente (1994) puntualiza que, comparado con el estudio de Hazan y Zeifman (1994) en población estadounidense, la transferencia de los componentes del apego en nuestro contexto parece que se produce a un ritmo más lento, si bien el proceso de transferencia escalonada y el orden, son análogos.

## 2.2. Etapas en la formación de la relación de pareja según la teoría del apego

Basados en la teoría del apego, en concreto, en la formación y mantenimiento de los vínculos de apego descrito por Bowlby (1979) y asumiendo cierto paralelismo con la etapa infantil, Zeifman y Hazan, 1997 y Hazan y Zeifman, 1999, presentan un modelo del proceso de formación del vínculo de apego adulto en el transcurso del establecimiento de una relación de pareja. Este modelo se compone de cuatro fases: pre-apego, formación del apego, apego definido y corrección de metas cuyas características se detallan a continuación:

- *Pre-apego: atracción y cortejo.* Esta primera fase, corresponde al momento en el que comienza la atracción entre dos personas. En ella se observan una serie de conductas universales que sirven para iniciar una interacción con aquellas personas por las que se siente cierta atracción: sonrisas, contacto ocular, charla animada e intranscendente, expresiones faciales y otros gestos informales. Durante esta fase, existe un gran entusiasmo y respeto por el otro y cualquier comentario o información trivial, son atendidos con gran interés. Esta motivación, unida al elevado contenido emocional del discurso y los gestos, facilita la sincronía en las conversaciones. La feniletilamina es la hormona responsable de la elevada energía y empatía que se produce en esta fase y disminuye la posibilidad de nuevos rivales que dificulten el potencial vínculo futuro.

Para Zeifman y Hazan (1997), el único componente de apego presente en esta etapa es la *búsqueda de proximidad*, donde el sistema más implicado es el sexual, principal promotor de la búsqueda de contacto. No obstante, si la interacción se inicia con la expectativa de un posible compromiso, señales relativas a los componentes de cuidados y apego como son la calidez, el cariño y la responsividad van cobrando cierta relevancia teniendo incluso cierto impacto en el componente sexual.

- *Formación del apego: enamoramiento.* Al igual que en la fase anterior, en el enamoramiento sigue existiendo una elevada activación fisiológica; sin embargo, en esta etapa el arousal se prolonga más allá de la simple interacción: estados como la falta de sueño y la disminución del apetito al tiempo que, paradójicamente, disponen de una energía inagotable, son algunas consecuencias de este tipo de activación. La

explicación neurológica de este nivel de activación, sigue siendo la acción de la feniletilamina, cuyos efectos serían similares a los de las anfetaminas, es decir, aumento de la activación y propiedades parcialmente alucinógenas, lo que podría explicar la idealización característica de esta fase. Por otra parte, el correlato bioquímico que activa el deseo de permanecer en contacto físico con la pareja, es la hormona denominada oxitocina, que liberada tras el clímax sexual (Carter, 1992, 1998, citado en Hazan y Zeifman, 1999) está implicada en los abrazos que a menudo siguen a las relaciones sexuales. Observamos así dinámicas más tranquilas e íntimas como cambios en la cualidad de la voz (susurros, habla infantilizada, etc.), contacto visual y corporal prolongados, abrazos, conductas más “parentales” (cuidados, mimos, etc.) y un mayor intercambio de información personal (secretos familiares, experiencias dolorosas anteriores, etc.).

Las conductas señaladas, exclusivas de las relaciones de pareja, van a fomentar la formación del vínculo de apego. Las parejas empiezan a ser fuente de apoyo emocional mutuo, con lo que la relación toma un nuevo elemento del sistema de apego: el *refugio emocional*. Para Zeifman y Hazan las conductas típicas de esta fase, facilitan el desarrollo de una representación mental de la pareja. Si la relación termina durante esta fase, probablemente se experimentarán sentimientos como falta de energía, tristeza o ánimo depresivo, pero no se experimentará la ansiedad intensa o la ruptura del funcionamiento diario característicos de la disolución de una relación de apego, ya que las necesidades de apoyo emocional pueden ser satisfechas por la familia y los amigos.

- *Apego definido: amor*. En esta tercera fase, la idealización inicial es reemplazada por una visión más realista del compañero. En el desarrollo de la relación, crece la familiaridad de los miembros, declina la frecuencia de la actividad sexual, mientras que aumenta la importancia de los aspectos emocionales y del cuidado relativo a la satisfacción sexual. En esta fase, las parejas empiezan a utilizar el tiempo que pasan juntos para dialogar no sólo de aspectos personales o temas focalizados en la relación sino también de otras clases de cuestiones externas, dedicando menos tiempo a la comunicación íntima. Para los autores la habituación a la feniletilamina producida en esta fase, estimula la liberación de endorfinas inductoras de calma y satisfacción. Además de aliviar la ansiedad, los opioides condicionan la vinculación a los efectos placenteros. En la formación del apego se

cree que pueda existir un condicionamiento del sistema opioide donde la pareja es asociada con los efectos fisiológicos de reducción de ansiedad producido por la liberación de las endorfinas. De este modo, el apego puede ser definido como un “condicionamiento del sistema opioide de un individuo al estímulo de una persona particular” (Zeifman y Hazan, 1997; p.191). En consecuencia, si la ruptura ocurre durante esta fase opioide (tras la formación del apego), se vivirá con una elevada ansiedad, reducción de la actividad y desarreglos de las funciones corporales, como la disminución del apetito y el insomnio. Con estos datos, los autores sugieren que el *estrés de separación* (tercer componente del sistema de apego), es un criterio razonable y plausible de la formación del apego en la adultez.

- *Corrección de metas: fase postromance.* En esta última fase, los amigos, el trabajo y otras obligaciones del mundo real, hacen que el comportamiento de los miembros de la pareja vuelva a la normalidad, produciéndose una disminución de las conductas de apego y de la actividad sexual. Hay un descenso notable en la frecuencia y duración de las miradas múltiples y en el contacto físico tanto íntimo como de cuidados. En este momento, aparece una reorientación de la atención y la búsqueda de estimulación hacia fuentes distintas de la relación, dándose conversaciones más variadas no limitadas a temas personales, del otro o de la relación. En este punto, a pesar de que la fuerte conexión emocional no es tan aparente como en fases anteriores, sí existe una profunda interdependencia que implica incluso la correulación de sistemas fisiológicos (Hofer 1984; citado en Hazan y Zeifman, 1999). Así, a pesar de que en circunstancias normales el sistema de apego no está activado, en esta fase la pareja es considerada como *base de seguridad*.

Fase	Apego no formado		Apego	
	Pre-apego	Apego en formación	Apego definido	Corrección de metas
<b>Componente de apego*</b>	Búsqueda de proximidad	Refugio emocional	Estrés de separación	Base de seguridad
<b>Hormonas implicadas</b>	Feromonas, Feniletilamina (FEA)	FEA, oxitocina	FEA, oxitocina, opioides	Oxitocina, opioides
<b>Reacción a la ruptura</b>	Ninguna, decepción	Letargo, estado de ánimo depresivo	Ansiedad, reducción actividad, desarreglos fisiológicos	Ansiedad extrema, desorganización

\* Componentes añadidos en cada fase

**Tabla. 2.1.** Modelo de formación del apego adulto (Adaptado de Zeifman y Hazan 1997)

El proceso de formación del apego descrito (tabla 2.1), se presenta como un modelo normativo donde se hipotetizan cuatro secuencias invariables con una coherencia de elementos en cada una de ellas. Sin embargo, existe evidencia de que, en función de las diferencias individuales, el proceso sufrirá ciertas variaciones en la forma en la que dichas fases transcurren. Por ejemplo, Zeifman y Hazan (1997) sugirieron que las diferencias en el contacto físico asociadas a cada estilo de apego pueden explicar las tasas relativas de éxito en el establecimiento de una relación duradera. En lo que respecta al aspecto temporal, en una investigación previa, Hazan y Zeifman (1994) concluyeron que era necesario un tiempo de, al menos, 2 años de relación, para poder considerar que el vínculo de apego ha sido formado.

La importancia y el sustrato biológico de las vinculaciones en la edad adulta ha sido recientemente investigado en un interesante trabajo realizado por Fisher, Aron y Brown (2006). Estos investigadores encontraron que las relaciones amorosas intensas están asociadas con vías dopaminérgicas conectadas con centros de recompensa cerebral, donde la liberación de dopamina es responsable de muchas de las sensaciones experimentadas por los enamorados. Afirman, además, que el amor romántico es una de las tres redes primarias del cerebro desarrolladas para dirigir la reproducción en mamíferos. Así, el impulso sexual se desarrolló para motivar a los individuos a perseguir el sexo con cualquier pareja apropiada. La atracción, precursor mamífero del amor romántico, se desarrolló para permitir que los individuos persiguieran a los compañeros de apareamiento preferidos, ahorrando el tiempo y la energía dedicados al cortejo. El sistema de circuitos del cerebro para el vínculo macho-hembra (apego) se desarrolló para permitir a los individuos permanecer con un compañero el tiempo suficiente para completar las tareas de crianza específicas de la especie (Fisher, Aron, Mashek, Li, Strong y Brown, 2002; Fisher, et al., 2006).

La formación de una relación de apego, dentro del marco de las relaciones de pareja, sigue una secuencia de estadios normativos con repercusiones a nivel físico y psíquico. Una vez establecido el vínculo, los modelos mentales de trabajo, cuyas raíces se encuentran en las experiencias afectivas previas, implicarán diferencias significativas en las dinámicas de formación e interacción en la relación de pareja. En el apartado siguiente describiremos las características principales que definen los estilos de apego adultos.

### 3. TIPOLOGÍA DE APEGO ADULTO

A pesar de que Bowlby (1969/82, 1973, 1980) y Ainsworth (1989) ya consideraran el apego como algo presente a lo largo de todo el ciclo vital, sus reflexiones apenas aportaron guías sobre su función y expresión en la vida adulta (Crowell, Fraley y Shaver, 1999). Fue a mediados de la década de los 80, con las investigaciones de Hazan y Shaver (1987) y Shaver, Hazan y Bradshaw (1988) sobre el apego en las relaciones amorosas, y los estudios de George, Kaplan y Main (1985) y Main y Goldwyn (1985) sobre los estilos afectivos adultos, cuando comienzan a aparecer las primeras teorías relevantes en el área del apego adulto. Estos estudios iniciales definieron tres estilos principales de apego adulto: seguro, huidizo y ambivalente, análogos a la clasificación tradicional del apego infantil (Ainsworth, et al., 1978). No obstante, investigaciones posteriores ampliaron la tipología de apego adulto a cuatro patrones principales (Bartholomew, 1990, Bartholomew y Horowitz, 1991; Feneey, Noller y Callan, 1994; Mayseless, 1996). Independientemente de las diferencias en las tipologías señaladas, todos los autores coinciden en señalar que el objetivo principal del apego es la búsqueda de protección y seguridad emocional. La diferencia entre los distintos estilos estriba en la forma en la que cada uno de ellos actúa para lograrla, actuación que está en función de las conductas y estrategias que le han sido útiles desde su infancia. A continuación, señalaremos las características principales de los estilos afectivos.

#### **El apego adulto seguro**

Los primeros investigadores que definieron este estilo en la edad adulta fueron George, et al., (1985) a través de la evaluación mediante entrevista retrospectiva de los recuerdos de las relaciones de apego vividas en la infancia y la interpretación que el sujeto da a las mismas. En sus relatos, la persona segura describe estas experiencias con un discurso coherente, cercano y claro, con capacidad para acceder a recuerdos tanto positivos como negativos sobre las relaciones con los cuidadores. En la entrevista, las personas seguras se caracterizan, principalmente, por presentar recuerdos de la infancia en su mayoría positivos, cálidos y afectivos y por el valor positivo que conceden a las relaciones afectivas a lo largo de su desarrollo.

Posteriormente, los investigadores han centrados sus esfuerzos en el estudio y evaluación de las relaciones de apego desde la perspectiva actual, es decir, desde las relaciones mantenidas en la edad adulta con personas con las que se mantiene una alta implicación emocional, ya sean los padres, los amigos o la pareja romántica. En estos estudios se observa cómo los sujetos seguros son personas abiertas, fáciles de conocer, con una alta autoestima y una imagen positiva tanto de sí mismos como de los demás (Bartholomew, 1990; Bartholomew y Horowitz, 1991; Collins y Read, 1990; Mikulincer, 1998; Feeney y Noller, 1990; Hazan y Shaver, 1987), un sentimiento de autoeficacia elevado, una orientación preferente hacia las personas (Mayselless, 1996) y una mayor apertura cognitiva que el resto de los estilos (Mikulincer y Daphna, 1999). El sentido de valía personal que muestran las personas seguras está basado en una valoración realista de sus características, siendo por tanto una autoestima más sólida que la que presentan los estilos inseguros (Mayselless, 1996). Las personas seguras muestran, además, ausencia de problemas interpersonales graves (Feeney, Noller y Hanrahan, 1994) y una expectativa positiva de que los demás, generalmente, les aceptan y les responden (Bartholomew, 1990). Su modelo mental de relación se caracteriza por un sentido de confianza básico sobre la disponibilidad y accesibilidad de sus figuras de apego (Mayselless, 1996).

En resumen, las personas seguras son autónomas en diferentes áreas de su vida, como son el trabajo, la familia, los amigos, los retos personales, etc. pero al mismo tiempo buscan apoyo emocional en sus figuras de apego cuando lo necesitan. Como señala Mayselless (1996) una persona segura es aquella con un equilibrio entre las necesidades afectivas y la autonomía personal. Haciendo una extrapolación de la etapa infantil, diremos que las personas seguras son capaces de explorar el entorno que les rodea, puesto que la confianza en sí mismos, y en la respuesta positiva de los demás, les lleva a arriesgar sabiendo que ante un problema tendrán donde refugiarse y recuperar su seguridad.

### **El apego adulto preocupado**

El adulto preocupado, también denominado ambivalente (Hazan y Shaver, 1987) o dependiente (George et al., 1985) es aquel con un modelo mental caracterizado, principalmente, por la inseguridad en la disponibilidad de sus figuras de apego. Los análisis de la entrevista de George et al. (1985), encuentran que el

adulto preocupado muestra confusión con respecto a las experiencias pasadas, presentando a menudo conflictos sin resolver con sus figuras de apego y dificultades para tomar perspectiva en la reflexión sobre la influencia que sus relaciones tempranas tuvieron en su desarrollo adulto. Estas personas experimentan una mezcla de cercanía a los padres al tiempo que informan de una sensación de intentos frustrados en su lucha por conseguir el apoyo emocional que necesitaban. La relación actual con los padres aparece marcada por enfado activo o pasivo, recordando a sus padres como injustos en su conducta hacia ellos e inaccesibles y sintiéndose, en general, poco comprendidos (Hazan y Shaver, 1987).

En sus relaciones adultas, el estilo preocupado se caracteriza por poseer una falta de valía personal que deriva en una actitud dependiente y un irascible deseo de conseguir la aprobación de los demás (Bartholomew, 1990; Bartholomew y Horowitz, 1991). Muestra una alta preocupación por las relaciones, elevada necesidad de aprobación (Feeney, Noller y Hanrahan, 1994) y demandas constantes de atención (Bartholomew, 1994). Mayseless (1996) define el estilo dependiente como alto en la activación del sistema de apego, bajo sentido de autoeficacia y autovalía y por una orientación preferente hacia las personas. Atendiendo al origen interactivo de este estilo de apego (ver capítulo 1), la persona preocupada desarrolla un estado de ansiedad y un sentimiento de ineficacia personal, no sintiéndose lo suficientemente querido, y de falta de control sobre el ambiente; es decir, el adulto preocupado muestra una hiperactivación de su sistema de apego. La constante insatisfacción, tanto real como derivada de su modelo mental que asume que sus actos no tienen relación directa con sus consecuencias, les convierte en personas que no sólo están constantemente buscando confirmación de que son queridos, sino que, además creen ser ineficaces socialmente e incapaces de hacerse querer de modo estable, mostrando siempre un temor al posible abandono o rechazo (Melero, 2001). La persona dependiente sigue anclada en sus relaciones pasadas, siendo excesivamente sensible a las reacciones y sentimientos que los demás muestran hacia ellos y mostrándose altamente preocupada por las relaciones de apego.

### **El apego adulto huidizo alejado**

Las personas con un estilo de apego huidizo son aquellas que mantienen unas relaciones sociales caracterizadas por la distancia afectiva y la frialdad emocional. Las

primeras investigaciones sobre el apego evaluaban tres estilos principales de apego: seguro, ambivalente y huidizo, no haciendo distinción entre los estilos huidizos (Collins y Read, 1990; George et al. 1985; Hazan y Shaver, 1987; Simpson, 1990). Sería en la década de los 90 cuando el modelo teórico desarrollado por Bartholomew (Bartholomew, 1990; Bartholomew y Horowitz, 1991), señalara la existencia de dos estilos afectivos dentro de la categoría de huidizo: el alejado y el temeroso, con lo que se superaron muchas de las dificultades derivadas de la tipología de tres estilos y se avanzó de manera considerable en la comprensión de la formación y activación de los modelos mentales de relación. Estudios posteriores validaron la tipología señalada por Bartholomew (Feeney, Noller y Callan, 1994; Feeney, Noller y Hanrahan, 1994; Kunce y Shaver, 1994). En este apartado nos centraremos en la definición del huidizo alejado.

Los sujetos huidizos evaluados con la entrevista de George et al. (1985), se caracterizan por mostrar una imagen idealizada de las relaciones con sus padres pero, sin embargo, insisten en su incapacidad para recordar hechos concretos que ilustren sus apreciaciones. Cuando recuerdan algún episodio, suelen ser experiencias de rechazo que relatan desprovistas de afecto, si bien niegan la influencia de las experiencias tempranas de apego en su desarrollo posterior. En sus verbalizaciones, las personas huidizas recuerdan a sus madres como frías y con una clara actitud de rechazo. Así, el modelo mental del alejado se forma a través de experiencias de rechazo de las personas significativas.

Debido a que sus necesidades de apego no fueron satisfechas y la desactivación consecuente de su experiencia en la infancia (ver capítulo 1), en la vida adulta priman la valoración del logro, aspecto por el que sí fueron reforzados, tanto en sí mismos o en los demás, al tiempo que niegan sus necesidades afectivas y las de los demás. Maysel (1996) definió al alejado por su elevada desactivación de las necesidades de apego, el alto sentido de eficacia y por la preferencia hacia los objetos. Mediante la minimización de los sentimientos y conductas de afecto mantienen a los demás lo suficientemente alejados de sus vidas como para permitirles mantener su coraza de autosuficiencia, evitando un potencial desestabilizador de su equilibrio emocional. Es decir, muestran así una autosuficiencia emocional como mecanismo defensivo ante el posible rechazo que pudieran experimentar. Por lo tanto, si bien parte de su autoestima está basada en el logro real, parte está basada en una "acción

defensiva” (Mayseless, 1996; p. 217). Esta autosuficiencia es reflejo de la estrategia utilizada por el alejado para el manejo del entorno hostil. La persona con un estilo de apego alejado posee un modelo mental positivo de sí mismo, pero negativo de los demás (Bartholomew, 1990; Bartholomew y Horowitz, 1991). Presenta una elevada incomodidad con la intimidad, y una consideración de las relaciones interpersonales como algo secundario a los aspectos profesionales o materiales (Feeney, Noller y Hanrahan, 1994; Mayseless, 1996), una gran necesidad de éxito, perfeccionismo, adicción al trabajo o materialismo y sobrecarga en tareas y actividades de logro (Brennan y Shaver 1995). La estrategia utilizada por este subtipo consiste en la negación de las necesidades afectivas y en la autosuficiencia emocional (Bartholomew y Horowitz, 1991; Mayseless, 1991, 1996), con el objetivo de mantener una imagen positiva de sí mismo frente a los demás. De este modo, elabora un modelo del self que resulta invulnerable a sentimientos negativos o posibles rechazos de las figuras de apego; en palabras de Bowlby (1969), su sistema de apego se encuentra desactivado.

No obstante, existe una diferencia importante entre este estilo y el seguro respecto a la variable autoestima: la persona segura basa su autoestima en la internalización de la consideración positiva de los otros, mientras que el alejado la obtiene a través de los logros relacionados con la competencia y distintas habilidades (Brennan y Morris, 1997), pero desconectada de las relaciones interpersonales afectivas. La interacción que estas personas mantienen con los demás es fría e instrumental. Podría hipotetizarse que en estas personas existiera un temor a contactar con sus propias emociones. A pesar de que la estrategia defensiva de este estilo le permite regular su atención, conducta y emociones (Fraley, Davis y Shaver, 1998), algunos estudios han encontrado que, al igual que ocurriera en la etapa infantil, las medidas de conductividad eléctrica de la piel sí muestran signos de estrés psicológico ante el malestar en la relación (Diamond, Hicks y Otter-Henderson, 2006; Fraley y Shaver, 1997). En el experimento llevado a cabo por Fraley y Shaver, se pedía a los sujetos que imaginasen a sus parejas abandonándoles por otra persona para, posteriormente, darles la instrucción de suprimir los pensamientos y sentimientos relacionados con el abandono. Estos estudios revelaron que, los sujetos alejados, exhibían la misma activación fisiológica (medida a través de la conductancia eléctrica de la piel) que el resto de los estilos de apego. Sin embargo, los resultados

señalaron que los alejados se diferenciaban en su capacidad de suprimir exitosamente ciertos componentes de su sistema de apego mediante el uso de estrategias defensivas. En un segundo estudio confirmatorio, observaron como, al discutir sobre el abandono de sus parejas, las personas alejadas eran capaces de suprimir pensamientos y sentimientos relativos al apego. Los autores sugieren que las personas huidizas alejadas son capaces de mantener un estado de desapego durante situaciones de separación o pérdida. Para estos autores la desactivación emocional es consecuencia de la organización de las estructuras de conocimiento que median la atención, la conducta social y la memoria.

Fraley y Shaver concluyeron que dicha desactivación era posible debido a tres aspectos del procesamiento: a) poseen una red de representaciones relacionadas con el apego menos compleja; b) son capaces de redireccionar eficientemente su atención del estímulo inductor de ansiedad y c) tienen la capacidad de mantener su mundo interpersonal estructurado de modo que minimice las experiencias relativas al apego. Como consecuencia, es menos probable que incorpore experiencias afectivas dentro de su autoconcepto y que elabore pensamientos y sentimientos que activen el malestar relacionado con el apego. Los autores argumentan que estos aspectos indican que la organización psicológica del adulto alejado es diferente a la del niño; mientras de pequeño la ausencia de conducta de apego es debida a un esfuerzo defensivo para evitar los sentimientos y pensamientos dolorosos relativos al sistema de apego, en el adulto alejado, es debido a una desactivación exitosa del sistema (Fraley, Davis y Shaver, 1998).

Otros investigadores han confirmado la limitación del sujeto huidizo alejado para el recuerdo de algunas emociones negativas (tristeza y ansiedad) (Mikulincer y Orbach, 1995), mostrando una mayor capacidad para suprimir emociones relacionadas con la separación de la pareja y un menor nivel de estrés tras la ruptura con la relación romántica (Mikulincer, Dolev y Shaver, 2004; Simpson, 1990). Sin embargo, un estudio reciente realizado con parejas (Diamond et al., 2006) halló que la evitación afectiva aparece asociada a una elevada reactividad fisiológica (medida a través de la conductancia eléctrica de la piel) y una elevación del SNA simpático, superior incluso a la observada respecto a la ansiedad en el apego. Este estudio sugiere que la evitación se caracteriza, no por una baja reactividad fisiológica, sino por una disociación entre las manifestaciones fisiológicas y la percepción subjetiva. A

este respecto, nos gustaría precisar que este estudio se ha realizado atendiendo a las dimensiones de evitación y ansiedad obtenidas con el cuestionario de apego *Experiencias in Close Relationships* (ECR; Fraley, Waller y Brennan, 2000), por lo que los resultados podrían ser representativos tanto del estilo alejado como del temeroso. Desde nuestra perspectiva, consideramos que la disociación entre reacción fisiológica y percepción subjetiva de malestar parece más característica del temeroso debido a la combinación de ansiedad y evitación que lo definen; es decir, a su apariencia de autosuficiencia, al tiempo que experimenta necesidades de apego no resueltas.

### **El apego adulto huidizo temeroso**

El estilo huidizo temeroso posee un modelo mental negativo tanto de sí mismo como de los demás (Bartholomew, 1990; Bartholomew y Horowitz, 1991), elevada incomodidad con la intimidad, necesidad de aprobación, consideración de las relaciones como secundario y baja confianza en sí mismos y en los demás (Bartholomew, 1991; Feeney, Noller y Hanrahan, 1994; Mayseless, 1996), así como un elevado miedo al rechazo (Bartholomew, 1994; Bartholomew, Henderson y Dutton, 2001). Este estilo ha sido encontrado con mayor frecuencia en adultos que fueron adoptados en la infancia (Feeney, Passmore y Peterson, 2007).

El estilo temeroso comparte aspectos tanto del apego alejado como del preocupado. Al igual que el estilo alejado evita la intimidad, pero difiere, sin embargo, en la necesidad personal de aceptación de los demás para mantener una consideración positiva de sí mismo. Así, mientras el alejado obtiene su principal fuente de seguridad a través de los logros, el temeroso la obtiene a través de la aprobación de los demás. En lo que respecta a su similitud con la persona preocupada, ambos poseen un concepto negativo de sí mismos unido a una elevada dependencia (Bartholomew, 1990). El temeroso necesita la afirmación y el reconocimiento de los demás, sin embargo, y a diferencia del dependiente, su temor al rechazo le impide iniciar relaciones íntimas o de amistad, manteniendo una red social mínima. Mientras que las personas con un estilo preocupado se aproximan a los demás con el objetivo de satisfacer sus necesidades de dependencia, los temerosos evitan defensivamente la proximidad para evitar el dolor que les supondría la posibilidad de pérdida o de rechazo. Muestran de este modo necesidades de apego

frustradas, puesto que al mismo tiempo que necesitan el contacto social y la intimidad, el temor al rechazo que les caracteriza les hace evitar activamente las situaciones sociales y relaciones íntimas, socavando la posibilidad de establecer relaciones satisfactorias. Es decir, en el temeroso se combinan las variables de dependencia y evitación, siendo por ello mucho más vulnerable a la soledad y la depresión (Carnelley, Pietromonaco y Jaffe, 1994), obteniendo las puntuaciones más altas en bajo autoconcepto, falta de asertividad, problemas de intimidad, confianza y capacidad de utilizar a los demás como base segura (West, Rose, Verhoef, Spreng, y Bobey, 1998). En la misma línea consideramos que son personas con una baja tolerancia a la frustración, con problemas de inhibición conductual y con tendencia a sentimientos negativos, pesimismo y estados de ánimo depresivos. El comportamiento pasivo del temeroso responde a su sensibilidad y vulnerabilidad en las relaciones (Davila, 2003).

Desde nuestro planteamiento, consideramos que el temeroso se asemeja más a una persona dependiente que al estilo alejado, puesto que si bien el comportamiento externo (o ante personas que no le son significativas) es similar entre los huidizos, las necesidades de vinculación son aún mayores en el temeroso que en el dependiente, llegando a comportarse, cuando logra formar una pareja, como un dependiente extremo. En línea con esta hipótesis, las investigaciones apuntan que, ante situaciones de malestar, estas personas mantienen cierta distancia, al tiempo que se aseguran que sus parejas no se separan de él (Collins y Feeney, 2000).

A pesar de que han pasado casi dos décadas desde que Bartholomew señalara la existencia del estilo temeroso (Bartholomew, 1990), son pocos los estudios realizados diferenciando ambos estilos de apego huidizos, aspecto que continua en la actualidad con el énfasis en el análisis dimensional frente al categórico. En general, las investigaciones consideran que el estilo de apego temeroso es similar a la desorganización afectiva (George y West, 1999). Desde nuestro planteamiento, consideramos que ambos estilos se sitúan en el mismo continuo dimensional, si bien, las experiencias marcadamente dolorosas que algunos niños sufren en la infancia les llevan a desarrollar una temerosidad extrema que es lo que opinamos deriva en una desorganización afectiva. A continuación se detallan estas cuestiones.

## El apego adulto desorganizado

La existencia de un patrón conductual infantil que no se ajustaba a la clasificación tradicional ABC de la “Situación Extraña” (Ainsworth, et al., 1978), condujo a Main y Solomon (1986, 1990) a elaborar los criterios diagnósticos de un cuarto patrón denominado *desorganizado o tipo D*. Los niños clasificados en esta categoría exhibían una serie de conductas que tenían en común su significado de desorganización o desorientación en el comportamiento ante las situaciones de estrés inducidas en el procedimiento de evaluación. Este patrón conductual es debido a que la activación del sistema de apego, implica un acercamiento a la figura de apego quien, en estos casos, es al mismo tiempo fuente de temor y malestar, dando lugar a dos conductas incompatibles: buscar a la vez que evitar la proximidad de la figura. Posteriormente, George, et al., (1985) en la Entrevista de Apego Adulto (AAI) definieron los estilos de apego adulto como extrapolación de la clasificación obtenida en la “Situación Extraña”. En ella se confirmaban las historias familiares de abuso, negligencia, trastornos mentales severos, duelos no resueltos o historias de maltrato como antecedentes de este estilo afectivo desorganizado. A partir de la década de los 90, volvería a redefinirse el estilo desorganizado desde los enfoques centrados en las relaciones actuales (Mayseless, 1996; West y Sheldon-Keller, 1994). El patrón desorganizado es el estilo de apego más disfuncional y con una mayor problemática psicológica asociada (Shaver y Clark, 1994; citado en Mikulincer y Shaver, 2007). Fonagy (1999b) señala que, en estas personas, las conductas de apego están desorganizadas porque buscan desesperadamente cercanía física al tiempo que intentan crear una distancia mental. La incapacidad para crear estrategias de afrontamiento coherentes conduce a estas personas a experimentar una desorientación en su sistema de regulación afectivo. Estudios de observación en laboratorio (Crittenden, 1992; Main y Cassidy, 1988), han encontrado tres tipos principales de desorganización en la infancia: el *complaciente compulsivo o sumiso*, el *controlador punitivo* y el *cuidador compulsivo*, que responden a una historia de negligencia, rechazo e incapacidad para recurrir a los padres como fuente de apoyo y seguridad (Mayseless, 1996, Mayseless, Bartholomew, Henderson y Trinke, 2004). Como consecuencias de pautas de actuación parental disfuncionales, su valía queda condicionada y expresada a través de acciones defensivas que se manifiestan en una fuerte necesidad de agradar y cuidar a los otros. Vemos por tanto que, al igual que el

estilo preocupado, poseen una orientación hacia las personas, siendo muy sensibles a las necesidades de los otros y responsabilizándose frecuentemente del bienestar psicológico y emocional de los demás. La diferencia entre ambos reside en que el preocupado se orienta hacia los otros para recibir cuidado y satisfacer sus propias necesidades, mientras que el controlador lo hace para satisfacer las necesidades de los demás y poder mantener su propia valía y sentimiento de seguridad.

En resumen, el adulto desorganizado parte de una infancia donde las necesidades y el comportamiento paterno es desestructurado y atemorizante lo que, lejos de permitir al niño desarrollar una estrategia saludable para satisfacer sus necesidades de apego, actúan causando desorganización en el comportamiento. La desorganización puede considerarse el extremo de la disfuncionabilidad del sistema de apego. Sin embargo, si analizamos los patrones de apego desde una perspectiva dimensional y no categórica, encontramos que entre el huido temeroso y el desorganizado parece existir una diferencia cuantitativa. En ambos existe una necesidad de contacto con las personas al tiempo que experimentan un elevado temor al rechazo, una evitación de la apertura emocional y un concepto negativo tanto de sí mismos como de los demás. Si entendemos la competencia parental como un continuo, los cuidadores principales de los niños desorganizados se situarían en el extremo de insensibilidad e incompetencia parental, mientras que los padres de los niños temerosos actuarían de un modo más cercano al extremo sensible. Consideramos, de este modo, que lo que diferencia el modelo mental del desorganizado y el temeroso es la calidad de las actuaciones paternas y el grado en el que se daña el sistema de apego. En la persona con apego temeroso, las experiencias de rechazo no ocasionarían una huella neuronal tan extrema; sin embargo, la hiperactivación del sistema de apego bajo las condiciones de amenaza ambiental donde se desarrolla el niño desorganizado, derivaría en una incapacidad para analizar racionalmente las experiencias que el adulto desorganizado considera como amenazantes. Así, por ejemplo, se ha observado mayores niveles de cortisol en el patrón desorganizado que en el resto de apegos, con un alto riesgo de daño en el eje axial hipotálamo – pituitario – adrenocortical (AHP) de respuesta al estrés (Hertsgaard, Gunnar, Erickson y Nachimias, 1995; Spangler y Grossmann, 1993) que dañarían aspectos cruciales del desarrollo cerebral. Podríamos hipotetizar que el apego desorganizado en la edad adulta se corresponda con el tipo desorganizado de

Main y Solomon (1986, 1990), mientras que el temeroso se asemeje más al patrón evitativo-resistente (A/C) descrito por Crittenden (1992), que combina las conductas de ambos estilos de apego inseguros.

En el estado actual de las investigaciones, no disponemos de datos suficientes para concluir con respecto a si entre el temeroso y el desorganizado existe una diferencia categorial o no. Nosotros consideramos que esta diferencia es una cuestión cuantitativa, pero nos hacemos eco de la neurobiología y entendemos que, de algún modo, pueda existir un extremo de disfuncionabilidad tal que produzca un salto cualitativo que conduzca a una patología emocional. Esperamos dar respuesta a esta cuestión en futuras investigaciones. En la tabla 2.2 se recogen las características principales de los diferentes estilos de apego comentados.

	<b>Seguro</b>	<b>Alejado</b>	<b>Preocupado</b>	<b>Temeroso</b>	<b>Desorganizado</b>
<b>Historia de apego</b>	Sensibilidad parental a las necesidades del niño. Normas claras	Rechazo emocional. Sobrevalorización del logro, estrictos.	Inconsistencia en el comportamiento paterno	Rechazo, patología parental, abandono emocional o físico	Abuso, negligencia, trastornos mentales severos en los cuidadores, maltrato.
<b>Modelo mental</b>	Confianza base en los demás y en sí mismo	Desconfianza de los demás. Refuerzo del logro frente a la emoción	Sentimiento de inconsistencia en el comportamiento de los demás. Miedo al abandono	Expectativas de temor al rechazo afectivo Baja confianza en sí mismo y en los demás	Desorientación en el manejo de cuestiones emocionales. Cuidador compulsivo, sumiso, controlador punitivo
<b>Comportamiento en relaciones íntimas</b>	Cómodo en situación de intimidad, compromiso, afecto.	Negación de necesidad de afecto, poco expresivo. Racionalización	Demanda constante de afecto/atención.	Inhibición del deseo de implicación afectiva por temor al rechazo	Búsqueda de cercanía combinada con evitación. Conductas extrañas
<b>Necesidades afectivas</b>	Deseo de compromiso. Equilibrio entre autonomía-cercanía	Distante de la intimidad. Necesidad de independencia, autosuficiencia.	Búsqueda excesiva de intimidad en las relaciones, baja autonomía	Distantes de la intimidad por miedo al rechazo. Necesidad de aceptación	Aparentemente no íntima afectivamente, pero necesita la aprobación de los otros
<b>Actitud general</b>	Balance autonomía-intimidad	Autosuficiencia, logro. Centrados en la cognición	Dependencia. Centrados en la emoción	Dependencia en lucha con autosuficiencia.	Dependencia encubierta con actitudes de distancia.

**Tabla 2.2.** Características de los estilos afectivos

La investigación actual sobre las características del apego adulto, se centra en el análisis de las dimensiones afectivas, *ansiedad* y *evitación* (Brennan, Clark y Shaver, 1998; Fraley, et al., 2000), indicando la ventaja de la aproximación dimensional frente a la categórica (Crowell, Fraley y Shaver, 1999, Fraley y Waller, 1998, Shaver, Belsky y Brennan, 2000). Sin embargo, consideramos que las categorías pueden ofrecer matices resultado de la combinación dimensional que facilite la definición de los prototipos y el análisis de las estrategias de regulación que se ponen en marcha en

función de cada estilo de apego; esto es especialmente importante en el caso del temeroso, puesto que con el análisis dimensional, los investigadores se centran en resultados relativos a las dimensiones ansiedad y evitación de forma separada, pero son menos frecuentes los estudios que ofrecen resultados específicos del sujeto temeroso (elevada ansiedad y evitación).

#### **4. PATRONES DE APEGO: PERSISTENCIA Y CAMBIO DE LOS MODELOS MENTALES DE RELACIÓN**

La teoría del apego puede definirse como una teoría de la regulación del afecto (Bowlby, 1979) donde en función de la sensibilidad del cuidador a las necesidades del niño, éste aprende una serie de estrategias para organizar su experiencia emocional y controlar sus sentimientos negativos (Sroufe y Waters, 1977). Es decir, los estilos de apego se diferencian en el tipo de estrategia utilizada para regular el estrés y los estados de inseguridad o, en el caso del alejado, para minimizar su impacto. Cuando la primera estrategia de regulación afectiva del sistema de apego (la búsqueda de proximidad) no logra restaurar el equilibrio afectivo (debido a las experiencias subjetivas de inaccesibilidad de la figura de apego), los apegos inseguros ponen en marcha estrategias de apego secundarias (Mikulincer, 2006; Mikulincer y Shaver, 2003, 2007); los apegos con elevada ansiedad hiperactivan su sistema; mientras que los evitativos lo desactivan. En este sentido, el por qué un estilo afectivo se mantiene estable a lo largo del tiempo está relacionado con la funcionalidad y los beneficios que le reporta en el reestablecimiento de su equilibrio emocional. De hecho, se hipotetiza que el estilo de apego seguro presenta una mayor estabilidad (Hazan y Shaver, 1987) debido a que su modelo interno está organizado de manera coherente y porque la propia seguridad le protege de las consecuencias negativas producidas por situaciones adversas. Con respecto a la inseguridad afectiva, Sroufe (1983) expuso que las estrategias adoptadas por los niños inseguros son una respuesta de adaptación psicológica a las condiciones del medio externo que le permiten mantener su integridad emocional a pesar de las adversidades de su entorno. Bowlby (1980) interpretó el uso de la evitación en los niños como un

mecanismo de defensa, una desconexión cognitiva de ciertas clases de información, sobre todo aquella que puede activar el sistema de apego. Esta respuesta es una estrategia que reduce el dolor ante la falta de atención a las necesidades emocionales. Como indican Main y Weston (1982), son comportamientos necesarios en las relaciones donde el propio objeto de apego frustra las necesidades afectivas del niño. Bretherton y Munholland apuntan;

Un aspecto central de la literatura del procesamiento de la información es que los humanos excluyen selectivamente la información disponible pero irrelevante, para focalizar sus capacidades de procesamiento limitadas de forma más eficaz en los aspectos relevantes de la tarea que se está realizando. La exclusión defensiva, argumentó Bowlby, puede que repose en procesos similares, pero con la meta de salvaguardar percepciones, sentimientos y pensamientos que, de otro modo causarían una ansiedad intolerable y sufrimiento psicológico (p.93)

Sin embargo, las estrategias adaptativas de los apegos inseguros en el periodo infantil, pueden suponer un impedimento para su correcto desarrollo afectivo, social y cognitivo en la edad adulta. Los estilos inseguros pueden ser lo suficientemente rígidos como para desarrollar una insensibilización a las condiciones ambientales (especialmente en el estilo de apego huidizo) o una desesperanza ante la incapacidad de satisfacer sus constantes demandas (dependencia principalmente). La estrategia psicológica que, en principio, fue adaptativa, reduce así la posibilidad de responder de modo positivo y adaptado a una potencial figura de apego, lo que a largo plazo impide manejar adecuadamente las nuevas demandas del desarrollo, especialmente aquellos aspectos implicados en el inicio de una relación íntima y los relativos a la parentalidad. Entonces, ¿por qué se mantienen estables las estrategias de regulación del afecto? El siguiente apartado intentará responder a esta pregunta.

La estabilidad de los patrones de apego se debe, principalmente, a la resistencia al cambio de los modelos mentales de relación. Estos esquemas de procesamiento permanecen grabados en la memoria de las experiencias infantiles de relación y ejercen su influencia a través de las distintas circunstancias vitales por las que atraviesa el individuo. Esta enorme influencia viene determinada por varias razones. La primera de ellas, y posiblemente la más importante, es que los modelos mentales de uno mismo y de los demás, son un componente central de la *personalidad* (Bowlby, 1980), del sentimiento de identidad personal y del concepto de uno mismo.

En segundo lugar, los modelos mentales están *automatizados*, por lo que una vez son activados, se desencadenan una serie de conductas sobreaprendidas que operan fuera de la consciencia. El mayor o menor grado de accesibilidad y puesta en marcha de este sobreaprendizaje, depende de la cantidad de experiencia en la que está basado y de la frecuencia con la que el modelo mental ha sido funcional para la persona. En tercer lugar, los modelos se *autorrefuerzan*. El procesamiento de información se realiza de modo que resulte lo menos incongruente posible con los esquemas mentales existentes, es decir, existe una mayor probabilidad de que la información capaz de desconfirmar los esquemas sea rechazada, mientras que aquella que se ajusta a sus expectativas se asimile (Collins y Read, 1994). Este modo de funcionamiento supone un mayor refuerzo de las creencias previas, perpetuando así su modo de enfrentarse a las relaciones. De este modo, es el propio comportamiento y actitud de la persona lo que provoca en el otro la respuesta que teme. Así, una persona con estilo afectivo caracterizado por el miedo al abandono (preocupado), puede mostrar conductas de excesiva demanda que lleven a la pareja a retirarse emocionalmente, confirmando de este modo el temor de partida, es decir, la inaccesibilidad de la figura de apego.

La estabilidad del apego a lo largo del desarrollo ha sido ampliamente investigada, obteniendo, en general, una estabilidad moderada-alta en la edad adulta (Brennan y Shaver, 1995; Collins y Read, 1990; Feeney, Noller y Callan, 1994) y en estudios longitudinales desde la infancia (Bakermans-Kranenburg, y van IJzendoorn, 1993, Baldwin y Fehr, 1995; Benoit y Parker, 1994; Waters, Merrick, Treboux, Crowell, Albersheim, 2000, Waters, Weinfield y Hamilton, 2000). Por otra parte, la inestabilidad en el estilo de apego ha sido asociada a sucesos negativos que han supuesto un cambio en el cuidado consistente (Hamilton, 2000; Kirkpatrick y Hazan, 1994; Waters, et al., 2000). A pesar de que los índices obtenidos en las distintas investigaciones han resultado satisfactorios, Feeney, Noller y Callan (1994) han señalado que la baja fiabilidad de algunos de los instrumentos utilizados ha podido desvirtuar estos resultados.

Sin embargo, esta estabilidad no debe entenderse de un modo determinista. Bowlby (1969) señaló que para que los modelos mentales resultaran funcionales, era necesario que estuvieran abiertos a la revisión y puesta al día y sugirió cómo las dificultades adultas resultan del hecho de mantener modelos rígidos, desfasados, que

continúan trabajando en contextos en los cuales no son apropiados. Existe una serie de factores promotores del cambio de los modelos mentales como son los *cambios en el entorno relacional, transiciones, terapias* o situaciones que propicien la *autorreflexión* sobre las relaciones pasadas, sobre todo aquellas de la etapa infantil. Si partimos de la importancia de las relaciones personales en la actualización de los modelos mentales, se entiende que es en las *relaciones íntimas* donde se propician las mayores posibilidades de cambio, puesto que es en este tipo de interacción íntima donde existe un mayor paralelismo con las relaciones afectivas paternas, de las cuales se desarrolla el modelo mental actual. Cuanta más implicación e intimidad existan en una relación, habrá mayor probabilidad de que se pongan al descubierto muchas de las dinámicas de relación que se aprendieron en las interacciones con los progenitores. Si estas nuevas experiencias confirman las expectativas, es probable que el modelo, en lugar de modificarse, se refuerce. Si, por el contrario, la relación supone un conflicto entre la dinámica actual y las expectativas sobre las relaciones, aumentará la posibilidad de que se reinterprete el modelo en función de esta nueva experiencia. No obstante, esta modificación podría producirse tanto en el sentido de una mayor seguridad, como a la inversa. Las expectativas positivas sobre la relación pueden fomentar el vínculo seguro (Feeney, Noller y Callan, 1994), al igual que la seguridad afectiva puede verse influida por la ruptura del vínculo (Feeney y Noller, 1992; Kirkpatrick y Hazan, 1994). Por otra parte, puede suceder que una persona, con un estilo de apego preocupado, cambie su modelo mental hacia la seguridad afectiva si la pareja sabe demostrarle consistentemente que puede confiar en su disponibilidad y es capaz de ayudarlo a superar su miedo al abandono. En este sentido, es importante señalar el hecho de que un modelo mental de relación seguro no implica, necesariamente, unas experiencias infantiles de responsividad y disponibilidad. Significa que existe una flexibilidad cognitiva que permite la adaptación a las nuevas situaciones vitales del individuo, a través de la integración de información nueva y la modificación de la preexistente. La palabra clave sería la aceptación razonada de las experiencias con los cuidadores. En su trabajo, Bowlby (1973) señala:

Bajo los planteamientos de la teoría del apego, gran parte del trabajo en el tratamiento de una persona con desórdenes emocionales consiste, primero, en detectar la existencia de modelos influyentes, de los cuales el paciente puede ser inconsciente parcial o totalmente y, segundo, en invitar al paciente a examinar los modelos revelados y a considerar si continúan siendo válidos (p. 239).

La ventaja que confiere un apego seguro a la hora de enfrentarse a las relaciones personales y a las experiencias vitales en general, implica, a su vez, una mayor capacidad de aprendizaje de las nuevas experiencias. Una seguridad afectiva se traduce en disponer de la suficiente confianza en uno mismo y en los demás como para permitirse exponer las propias creencias y profundizar en el mundo de los demás, primero porque el sentimiento de seguridad personal está consolidado, y segundo porque en caso de fracaso, confían en el apoyo de los demás para restablecer su equilibrio emocional.

A lo largo de este capítulo, se han analizado las relaciones de apego en la edad adulta, así como las características y estabilidad de los modelos mentales de relación. Puesto que nuestro trabajo examina la relación de los estilos de apego en el marco de las relaciones de pareja, en el apartado siguiente se exponen las principales teorías sobre el amor desde perspectivas diferentes al marco teórico del apego.

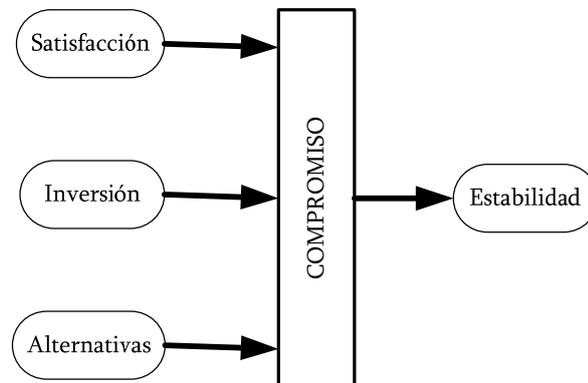
Como señalamos anteriormente, los primeros estudios que relacionan la teoría del apego con las dinámicas de la relación de pareja aparecen en la década de los 80 de mano de los investigadores Hazan y Shaver (1987 y Shaver, Hazan y Bradshaw, 1988). En concreto, sus investigaciones se centraron en la influencia que las experiencias de apego en la infancia tenían en la frecuencia y forma de las relaciones de amor en la edad adulta. Hasta ese momento, las teorías sobre el amor planteadas (Hendrick y Hendrick, 1986; Lee, 1973, 1988; Sternberg, 1986) se concebían desde distintas posturas teóricas que, sin embargo, carecían a nuestro entender, de un marco explicativo coherente y capaz de dar cuenta de los complejos aspectos afectivos de las relaciones. El concepto de amor que se presenta en este apartado hace referencia al amor romántico pasional, es decir, aquel que se da entre parejas en las que existe un componente sexual. A continuación se detallan algunas de las teorías más influyentes en la definición y operativización del amor.

## 5. TEORÍAS SOBRE EL AMOR ROMÁNTICO

A pesar de que el amor ha estado presente a lo largo de toda la historia del individuo y ha sido utilizado en las composiciones de escritores, filósofos, cantantes, etc., su estudio científico no aparece hasta la década de los 70. Uno de los primeros investigadores interesados en el estudio del amor fue Zick Rubin (1970, 1973) quien señaló la diferencia entre amor y sentimientos relacionados tales como el cariño o la atracción. Para Rubin (1973), esta diferencia radica en que el cariño combina admiración, respeto y similitud, mientras que el amor implica tres componentes: apego, intimidad y cuidado. El primer componente, apego, es entendido como “deseos poderosos de estar en la presencia del otro, de su contacto físico, su apoyo emocional, su aprobación, de su cuidado”; la intimidad reflejaría “la comunicación cercana y confidencial entre dos personas”; por último, el cuidado haría referencia a “preocupación de un individuo por el bienestar de la otra persona” (p.213). Posteriormente, en 1978, Hatfield y Walster definen el amor como un estado de intenso deseo de unión con otra persona, señalando dos estilos de amor principales: amor pasional y amor compañero. El primero de ellos caracterizado, principalmente, por un estado de deseo de unión, arousal fisiológico, emociones intensas así como pensamientos constantes sobre la persona amada. Y el segundo, el amor compañero, definido por sentimientos de confianza y ternura hacia aquellos con los que existe un vínculo profundo.

Una visión práctica del amor puede verse en el modelo de inversión de Rusbult (1980, 1983). De acuerdo con este modelo, el compromiso es la variable determinante en la duración de una relación (ver figura 2.1). La variable compromiso puede definirse como el apego o implicación afectiva hacia una pareja en la que existe una decisión de mantener a largo plazo dicha relación. En el modelo de inversión, la variable compromiso está formada por tres elementos: satisfacción con la relación, calidad de las alternativas a la misma y magnitud de la inversión (recursos personales y/o materiales) aportados a la relación. Cuando la combinación de estos tres elementos arroja un saldo positivo a favor del mantenimiento de la relación, se establece un compromiso firme con la pareja, siendo este aspecto el que

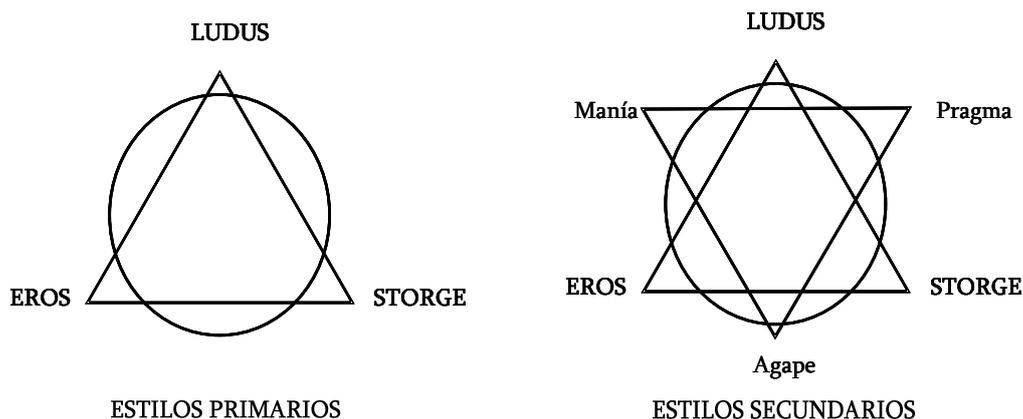
marca la longevidad de la relación, con mayor fuerza que la satisfacción con la misma.



**Figura 2.1.** Modelo de inversión (Rusbult, 1980)

Este modelo ha sido confirmado posteriormente a través de un meta análisis, donde las variables que definen el compromiso (satisfacción, alternativas e inversión) explicaban dos tercios de la variable compromiso que, a su vez, resultó ser un predictor significativo de la ruptura de la relación (Le y Agnew, 2003). Uniendo el modelo de inversión con la teoría del apego, la falta de compromiso característica de los estilos inseguros ha sido interpretada, en el caso de las personas con apegos altos en ansiedad, debido a los elevados costes derivados de una inversión de recursos personales que ha resultado disfuncional (frustración, dolor, decepción, etc.), mientras que en el caso de los evitativos se ha asociado a la falta de inversión en las relaciones a largo plazo (Pistole, Clark y Tubbs (1995); citado en Mikulincer y Shaver, 2007). En este estudio, el apego seguro se caracterizó por un mayor nivel de compromiso y satisfacción y un menor coste psicológico de la relación.

Una de las teorías más elaboradas fue la diseñada por J.A. Lee (1973) en su libro *Colours of love*. Lee, tras un estudio de las investigaciones realizadas hasta el momento y mediante el análisis de una serie de entrevistas diseñadas por él mismo, señaló la existencia de tres amores primarios y tres secundarios resultantes de su combinación (figura 2.2).



**Figura 2.2.** Tipología de los estilos amorosos (Lee, 1973)

Los colores del amor señalados por Lee son formas primarias de estilos de amar: Eros (*orásis*, mirada a la belleza), Ludus (amor como juego) y Storge (amor como amistad). Estos estilos primarios a la vez se combinan para dar lugar a los estilos secundarios, si bien pueden existir otras combinaciones tales como (lúdico-eros; storge-ludus; storge-eros) y grupos terciarios de combinaciones de estilos primarios y secundarios. A continuación se detallan las características de los estilos primarios.

*Eros o amor pasional.* Se caracteriza por una fuerte pasión y por un deseo de rápida implicación con el otro, sin caer en sentimientos de posesión o celos. La motivación se centra principalmente en la atracción física, el deseo y la excitación sexual.

*Ludus o amor lúdico.* Amor sin una notable implicación emocional, sin expectativas futuras, centrado en el aquí y ahora que representa el juego en la relación. Es típico de personas a las que les gusta entablar relaciones con varias parejas poniendo como regla de juego la falta de compromiso y la intención lúdica de sus contactos.

*Storge o amor amistad.* En este tipo de amor, se pone el énfasis en el compañerismo y la confianza en las relaciones. Es un amor sereno basado en la intimidad, la amistad y el cariño. Suele requerir tiempo de conocimiento y convivencia.

La combinación de estos tres estilos primarios da como resultados los estilos secundarios que se comentan a continuación.

*Pragma o Amor pragmático.* (Ludus más Storge). Amor realista y práctico, se caracteriza por una aproximación práctica a las relaciones amorosas, donde se valoran aspectos instrumentales como las condiciones económicas o los antecedentes familiares de la relación. Está basado en la búsqueda racional de la pareja compatible, más que en ideales románticos y/o fuertes emociones.

*Manía o amor obsesivo.* (Eros más Ludus). Se define por una obsesión y dependencia hacia la pareja donde se alternan experiencias de disfrute, dolor y temor a la pérdida. Es por tanto, un tipo de amor celoso, posesivo y obsesivo. Feeney y Noller (1996) han planteado que esta combinación es difícil de aceptar, porque “no muestra ninguna de las propiedades de estos estilos primarios” (p.42).

*Agape o Amor desinteresado.* (Eros más Storge). Amor caracterizado por un esfuerzo desinteresado por el bienestar de la pareja, anteponiendo la felicidad del otro a la propia. El placer sexual no es un factor clave en estas relaciones.

Estos estilos señalados por Lee no son rasgos estables de la personalidad, sino que varían en función de las circunstancias particulares de cada relación o de las personas que componen la pareja, resultando la combinación más satisfactoria cuanto más cerca se encuentren los estilos de amar de los dos miembros de la pareja.

Ya en la década de los 80, los investigadores Hendrick y Hendrick (1986, 1990) desarrollan la escala de actitudes amorosas LAS (*Love Scales Attitudes*) para la evaluación de los estilos de amor propuestos por Lee (1973). Sus resultados señalaron que las personas altas en ansiedad y con baja autoestima se relacionan con un estilo de amor dependiente (Manía), mientras que aquellas con una elevada autoestima, lo hicieron con el estilo de amor Eros. Posteriormente, Shaver y Hazan (1988) y Levy y Davis (1988) llevaron a cabo sendos estudios relacionando las subescalas del LAS con los estilos de apego, utilizando el cuestionario de Hazan y Shaver (1987). Sus resultados se presentan en la tabla 2.3.

Estilos de amor Lee (1973)	Shaver y Hazan (1988) (formulación t <sup>ca</sup> )	Levy y Davis (1988) (estudio empírico)
Eros	Seguro	Seguro (+), huidizo (-)
Ludus	Huidizo	Huidizo (+), seguro (-)
Storge	(no considerado)	n.s
Manía	Ansioso/ambivalente	Ansioso/ambivalente (+)
Pragma	(no considerado)	n.s
Ágape	Seguro	Seguro (+)

\*no significativo, (±) signo de la correlación

**Tabla 2.3.** Relación entre los tipos de amor de Lee y los estilos de apego

Finalmente, una de las teorías del amor más popularizada es la teoría triangular del amor de Robert Sternberg (1986, 1988, 1998). Esta teoría señala la existencia de tres componentes principales de toda relación de pareja: intimidad, pasión y compromiso, donde cada uno de los cuales tiene un peso y una evolución propia a lo largo de los años de relación. Esta teoría recoge las aportaciones de Lee, basando sus modelos en las seis formas de amar propuestas por el autor: el componente intimidad es equivalente a Storge; el compromiso a Ágape y la pasión se empareja a los estilos de Manía y Eros. Sus principales características se detallan a continuación.

El *compromiso* consiste en dos decisiones, amar a la persona y permanecer junto a ella a pesar de otras relaciones potenciales (Sternberg, 1988). Ambos componentes están relacionados con la exclusividad, y la estabilidad o continuidad temporal de la relación. No obstante, con respecto a este último componente, Noller (1996) argumenta que esta estabilidad es más el resultado de los efectos positivos del compromiso que un componente *per se* y apunta la necesidad de distinguir entre las motivaciones individuales para permanecer en una relación y las constricciones externas, estructurales que impiden que se rompa (hijos, problemas económicos, etc.).

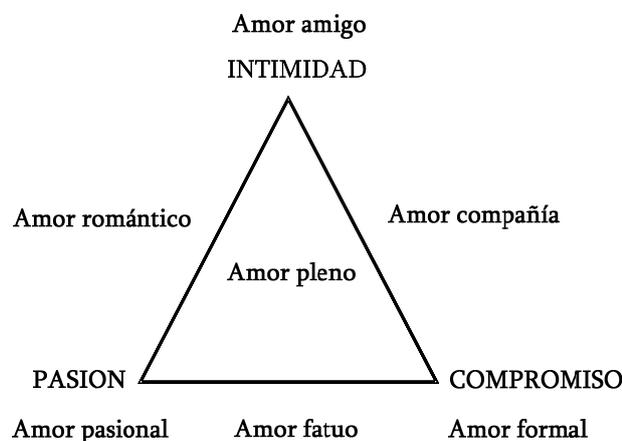
La *intimidad* (*intimus*, “lo más interior”), representa la revelación mutua de información personal, el compartir emociones y relatos con la pareja, la escucha recíproca de las confidencias, la preocupación profunda con el otro, sentimientos intensos de amor y confort con la proximidad y el contacto físico (Hatfield, 1988). La intimidad incluye a su vez 10 elementos: 1) deseo de promover el bienestar de la pareja, 2) sentimiento de felicidad junto a esa persona, 3) respeto por el otro, 4) posibilidad de contar con la otra persona

en momentos de necesidad, 5) comprensión mutua, 6) entrega de uno mismo y de bienes materiales, 7) recibir apoyo emocional por parte del otro, 8) ofrecer apoyo emocional a la pareja, 9) comunicación íntima y 10) valoración positiva del otro.

Por último la *pasión* (*pati*, sufrir) se refiere, principalmente, al deseo y la atracción física hacia la pareja. La pasión está definida por un *componente emocional* (afecto positivo, atracción y arousal sexual, sentimientos de malestar cuando aparecen problemas en la relación, un fuerte sentimiento de reciprocidad y ansia de unión permanente), un *componente cognitivo* (preocupación y pensamientos intrusivos sobre la pareja, idealización, análisis y evaluación de la conducta del otro y un interés por saber todo lo que concierne a la pareja) y por un *componente conductual* (servir al otro, cercanía física extensiva y monitorización de los movimientos del otro).

La importancia de cada uno de los tres componentes del amor varía en función del momento evolutivo de la relación amorosa. Así, el componente pasional juega un papel principal en las primeras fases de la relación, mientras que va perdiendo fuerza con el paso del tiempo. Por el contrario, conforme la relación evoluciona la intimidad y el compromiso van adquiriendo una mayor importancia al ser componentes necesarios para que una relación se consolide. Estos tres componentes resultaron correlacionados positivamente con el estilo seguro, y negativamente con el apego huidizo y el ambivalente (Levy y Davis, 1988).

Sternberg deriva una serie de estilos de amor que surgen de la combinación de los componentes intimidad, pasión y compromiso (figura 2.3).



**Figura 2.3.** Estilos amorosos en función de los tres componentes (Sternberg, 1988)

Si bien Sternberg considera los tres elementos de su teoría como independientes, en el estudio llevado a cabo por Marston, Hecht, Manke, McDaniel, y Reeder (1998) en el que utilizan como metodología el análisis de contenido de las entrevistas realizadas concluyen que a) los tres componentes no son tan independientes como la teoría postula confirmando así un estudio previo realizado por Acker y Davis (1992), donde el componente de intimidad no aparecía como factor independiente, sino que saturaba en los otros dos; b) que la experiencia subjetiva de estos constructos es confusa y c) que los tres componentes no son sinónimos de amor. Acker y Davis (1992) encontraron además que la intimidad, contrariamente a lo teorizado por Sternberg, se mantiene relativamente estable a lo largo del tiempo.

Las teorías sobre el amor comentadas en este apartado representaron el comienzo de los estudios sobre las relaciones románticas desde el punto de vista científico, si bien todas ellas partían de postulados teóricos diferentes. Con la aplicación de la teoría del apego a las relaciones de pareja en los años 80, surge una nueva aproximación teórica en la conceptualización del amor. El estudio de las relaciones románticas logra así integrarse en un marco teórico de referencia capaz de explicar tanto el origen del estilo de amar como las diferencias en las manifestaciones conductuales, emocionales y afectivas del amor. En el capítulo siguiente describiremos los componentes de la relación de pareja desde el marco de la teoría del apego.

# CAPÍTULO III

---

Dinámicas y calidad de la relación de pareja



La forma en la que una pareja vive su relación viene determinada tanto por las características particulares de sus miembros (estilo afectivo, historia de aprendizaje, experiencias en relaciones románticas previas, etc.), como por el contexto cultural y social en el que se inicia y se desarrolla (factores culturales, roles de género, etc.). Todos estos aspectos van a ser determinantes en las dinámicas de interacción que se generen en la pareja y, por lo tanto, en el ajuste y la calidad de la misma.

Este último capítulo teórico recoge los factores más relevantes que definen, conforman y profundizan en la comprensión de las relaciones de pareja. Se inicia con un breve recorrido por los factores socioculturales que ejercen su influencia sobre el modo en el que la persona se enfrenta y vive sus relaciones de pareja, para concluir con la importancia del compromiso como variable clave en la definición de las relaciones íntimas. Continúa el capítulo centrándose en aquellas áreas que caracterizan las dinámicas interactivas de la relación, así como el procesamiento cognitivo característico de las relaciones románticas. Seguidamente, nos centraremos en variables de ajuste a la relación, dependientes, en gran medida, de las áreas y procesos cognitivos señalados previamente. En concreto, nos centraremos en el análisis del conflicto y la satisfacción con la relación. Finalizaremos el capítulo relacionando todos estos aspectos con los patrones de apego analizados en capítulos anteriores. Describiremos cómo las dinámicas de interacción y las variables de calidad de la relación están influidas por el modelo mental mantenido por cada miembro de la pareja que, en su lucha por lograr y mantener el sentimiento de seguridad emocional, hace que las personas actúen, sientan y piensen en función de esquemas de procesamiento particulares, que se hacen especialmente evidentes en el marco de las relaciones íntimas.

## 1. INFLUENCIA DE LOS FACTORES SOCIOCULTURALES EN LA DEFINICIÓN DE LA RELACIÓN DE PAREJA

En el estudio de las relaciones de pareja, es importante atender a todos aquellos factores socioculturales que están influyendo, de una u otra forma, en la dinámica relacional. Las tendencias sociales repercuten en la forma de entender y vivir la relación de pareja y, por tanto, en el ajuste y la satisfacción con la misma. A continuación nos detendremos en el análisis de algunos de los aspectos socioculturales más influyentes.

La sociedad actual se caracteriza por su énfasis en la *individualidad*, entendida como la priorización de los logros personales frente a los de relación: solvencia económica, éxito laboral, sobrevalorización de la libertad personal y anteposición de los propios deseos, etc. Puesto que toda relación implica cierta dosis de sacrificio personal, el hecho de que existan influencias que sobrevaloren estos aspectos puede tener repercusiones negativas sobre el ajuste a la relación. En este sentido, diversos estudios indican cómo en las culturas con tendencias individualistas existe un menor sentimiento de interdependencia con los demás (Hinde, 1984; Lewis, 1999), lo que genera actitudes pasionales hacia el amor frente a actitudes de tipo pragmático o de amistad (Dion y Dion, 1988; Goodwin y Findlay, 1997; Hendrick y Hendrick 1986). La influencia de la cultura llega a ser tan relevante que, en el estudio llevado a cabo por Sprecher (2002), las diferencias en el tipo de creencias románticas hacia el amor resultaron ser mayores entre las distintas culturas evaluadas que entre hombres y mujeres dentro de la misma cultura.

Otro aspecto sociocultural relevante son las *expectativas sociales* que definen qué se entiende por una relación y qué comportamientos han de esperarse del otro. Hace apenas dos décadas los roles de género estaban claramente diferenciados, sin embargo, en la actualidad el *ideal social* de la igualdad entre sexos está generando un conflicto de roles en la relación (Brehm, 1985). La importancia de esta búsqueda de la equidad viene en parte condicionada por el aumento de las actitudes individuales (Amato, 2007). Se presiona para que no se reproduzcan las pautas tradicionales, para que se deslinde función y género, fomentando de este modo unas expectativas de igualdad y simetría irreales por cuanto distantes de la realidad. Las generaciones actuales han sido criadas bajo los roles tradicionales; negar que existen diferencias de

género, y enfrentarse a una convivencia creyendo en ello, genera una serie de demandas y tensiones que originará desajustes que pueden derivar en conflictos e insatisfacción con la relación. De esta posición no se deriva una actitud de resignación sino una visión realista que fomente actuaciones prácticas que logren cambios desde una evaluación real de la situación. En relación con estas expectativas, encontramos también cierta carga psicológica en lo referente a las funciones que la pareja debe cubrir: fomento de la realización profesional de sus miembros, reparto de las tareas del hogar a partes iguales, alta satisfacción sexual, comprensión y apoyo incondicional, completo entendimiento, etc. Esta sobrecarga de demandas hace que se responsabilice a la pareja de la propia felicidad, lo que conduce a niveles de exigencia que, en muchos casos, son una fuente de desilusión y desengaño.

La *idealización del amor* imperante en nuestra sociedad es en parte responsable de que el sentimiento de amor romántico resulte un prerequisite imprescindible para la consolidación y mantenimiento de la relación de pareja (Simpson, Campbell y Berscheid, 1986) y de la búsqueda constante de la sensación fisiológica de estar enamorado (Sanz, 2002, comunicación personal). Con esta idea de partida, cuando la fase pasional decae cediendo espacio al desarrollo de otros aspectos de la relación (Sternberg, 1986, 1998), aumenta la posibilidad de que se desarrolle un sentimiento de pérdida, que puede conllevar cierto desamor e infravaloración de otras áreas de la relación. Ligado a este aspecto, encontramos la sobrevalorización de lo novedoso y lo joven, donde se da un valor añadido a todo lo que suponga novedad y cambio. La rutina es vista con valencia negativa, olvidando que es una faceta psicológica necesaria tanto para la estabilidad personal como para generar un sentimiento de seguridad. Una relación necesita de cierta rutina para estabilizarse en el tiempo y proporcionar seguridad. En épocas anteriores, el mundo emocional y las cuestiones sentimentales de la relación estaban menos priorizados que en la actualidad, donde son considerados aspectos centrales en la comprensión de las relaciones. La vida en pareja ya no tiene como objetivo principal ni el logro de una estabilidad económica, ni la crianza de los hijos, ni la regulación o permisividad de la sexualidad. Hoy en día, para comprender el complejo mundo de las relaciones debemos centrarnos, principalmente, en aspectos relacionados con el mundo de lo emocional. De hecho, la mayoría de los problemas afectivos y sexuales que presentan las parejas tienen su origen en estos estándares (Ellis y Grieger, 1981).

El resultado de la mayor complejidad sociocultural actual conlleva una mayor diversidad en las relaciones comparadas con aquellas que, pocos años atrás, se formaban entre las personas que decidían unirse para formar una familia. Desde el tamaño familiar, el número de hijos y la ocupación de los miembros de la pareja, hasta los procesos cognitivos y afectivos que se generan en las mismas. En la actualidad, podemos encontrar formas de relación tan diversas que ofrecer una definición que enmarque todas estas alternativas u opciones implicaría una generalización excesiva y una vaguedad en las características que la integran y definen. Encontramos diferencias importantes en relaciones tan diversas como las heterosexuales, homosexuales, parejas casadas, con cohabitación, parejas de hecho, parejas divorciadas que se reagrupan con hijos de diversos matrimonios, etc. En este sentido, podemos considerar la relación de pareja como la unión de dos personas entre las que existe un deseo de unión exclusiva y un proyecto de vida en común con un claro sentimiento de compromiso entre ellos. Expertos en terapia de pareja aseguran que, hoy en día, una de las características principales que definen una relación de pareja es el sentimiento de *compromiso* que existe entre sus miembros (Wallerstein y Blakeslee, 1995). Rusbult (1980, 1983 y Rusbult y Buunk, 1993) definió el compromiso como un estado psicológico que representa una orientación a largo plazo que incluye sentimientos de apego a la pareja y el deseo de mantener una relación (ver capítulo 2). Para estos autores, el compromiso implica componentes emocionales y cognitivos, que influyen directamente en un amplio rango de conductas que son esenciales para el crecimiento y mantenimiento de la relación. De esta forma, el compromiso facilita el refuerzo del proyecto afectivo común, promoviendo la estabilidad (Lauer y Lauer, 1986) y la calidad de la relación (Fletcher, Simpson, y Thomas, 2000). En este punto, resulta interesante comentar que diversos estudios han señalado la existencia de una mayor tasa de disolución y un menor ajuste en aquellas parejas que cohabitan antes del matrimonio (Berscheid y Reis, 1997, Noller 2006), explicado en parte por el débil compromiso con el matrimonio de estas parejas (Bennett, Blanc y Bloom 1988; Hyde y DeLamater, 2000; Watson, 1983). Por otra parte, además de su naturaleza afectiva, el compromiso tiene una función amortiguadora de los conflictos. Así, por ejemplo, pequeños problemas pueden ser altamente destructivos en aquellas parejas en las que no se ha establecido un compromiso fuerte (Lieberman, et al., 1987). Esmond, Dickinson y Moffat (1998),

encontraron que el compromiso, después de las habilidades comunicativas, era una de las variables principales que diferencian aquellas parejas que mantienen una relación duradera de aquellas otras que acaban en separación o divorcio.

En resumen, el compromiso es una de las variables psicológicas claves que definen el concepto actual de relación de pareja. Sin embargo, existen además una serie de áreas características de la relación que resultan básicas para el estudio y diagnóstico de la calidad de la misma. En el apartado siguiente se describen estos aspectos.

## 2. ÁREAS PRINCIPALES EN LA RELACIÓN DE PAREJA

En toda relación de pareja existen una serie de áreas a las que las parejas se enfrentan y que condicionan las dinámicas y la calidad de la relación. En términos generales, cuando existe acuerdo entre ellas, la relación se ve fortalecida pero, si por el contrario, existe un desacuerdo y la pareja no posee las habilidades básicas para solucionar o tolerar estas desavenencias, es probable que conduzcan a interacciones disfuncionales que dificulten el correcto funcionamiento de la relación. Siguiendo a Feliu y Güell (1992), nos centraremos en las áreas que se detallan a continuación.

### **Comunicación en la pareja**

Los aspectos relacionados con la comunicación son una de las variables más estudiadas en la relación afectiva. Su importancia reside en el hecho de que es el mecanismo principal a través del cual la pareja expresa sus sentimientos y se transmite información relevante al otro siendo además el vehículo principal utilizado en la resolución de problemas, aspectos esenciales para la calidad de la relación. La importancia de la comunicación es tal que la mayoría de las parejas que acuden a terapia presentan un déficit en este área (Feliu y Güell, 1992; Geiss y O'Learly, 1981). Las habilidades comunicativas se han asociado con la satisfacción y la duración de la relación (Burleson y Denton, 1997; Robinson y Blanton, 1993). No obstante, algunos investigadores sostienen que su relación con la satisfacción en la relación no es tan directa ni sencilla como cabría esperar (Noller y Fitzpatrick, 1990).

Estos autores encontraron que la variable malestar mediaba entre ambas variables. Confirmando este resultado, Burleson y Denton (1997), encontraron que el efecto de las habilidades de comunicación sobre la satisfacción estaba mediado por las variables malestar marital y género. En lo que respecta a las diferencias de género, los hombres entienden la comunicación como un medio para la transmisión de hechos, mientras que para la mujer, tiene un fin en sí misma y es un símbolo de interés y amistad (Beck, 1988). Estas diferencias en la comunicación van a jugar un papel importante en la dinámica de la relación. Aún a riesgo de remarcar las diferencias en género, entender cómo se comunican, cómo procesan y emiten la información hombres y mujeres, es de vital importancia para evitar conflictos en la relación. El origen de estas diferencias es difícil de definir. A pesar de que pueden existir diferencias genéticas de base, lo cierto es que los procesos de aprendizaje y las pautas sociales tienen mucho que decir a este respecto. Desde la socialización en la infancia, pasando por las diferencias en la interacción entre amigos en la adolescencia (ellas valorando las relaciones de intimidad y ellos más centrados en aspectos de logro), los patrones de relación y los modos de comunicación generados presentan algunas diferencias importantes. Algunas de estas diferencias, según Beck (1988), se ponen de manifiesto en los siguientes aspectos.

- La mujer utiliza las preguntas como una forma de mantener la conversación y demostrar su implicación en temas de la relación, mientras que para el hombre, es un medio para obtener información.
- La mujer establece conexiones entre lo que el otro acaba de decir y lo que ellas quieren decir; el hombre, a menudo, parecen ignorar el comentario precedente de su interlocutor.
- La mujer está más dispuesta a compartir sentimientos y secretos, mientras que al hombre le interesan temas menos íntimos tales como deportes, política, economía, etc.
- La finalidad de la propia comunicación es también diferente. La mujer tiende a discutir sus problemas, compartir experiencias y brindar seguridad; para el hombre la discusión de un problema es interpretado como una demanda explícita de solución, como consultas ante las que debe dar una solución.

Estas diferencias en la forma e intención de conversar son importantes a la hora de evaluar la calidad de la relación. La mujer puede sentirse incomprendida si interpreta la falta de diálogo sobre temas íntimos o la visión práctica que para el hombre tiene la conversación, como una falta de implicación o interés en la relación. Por su parte, ellos pueden sentir malestar o aversión si perciben en la conversación demandas de solución constantes.

Por otra parte, John Gottman (Gottman y Silver, 2001) argumenta que las terapias centradas en enseñar una comunicación más efectiva no siempre obtienen los resultados esperados, puesto que las habilidades comunicativas no son el determinante principal de los problemas en la relación, sino que su importancia reside en su capacidad para aumentar el conocimiento mutuo de los miembros de la pareja, aspecto clave para el buen funcionamiento de la relación. Por último, en relación con la comunicación, encontramos el concepto de *empatía*, definida como la capacidad para ponerse en el lugar del otro y entender sus motivaciones y emociones. La empatía tienen dos componentes: el *cognitivo*, que incrementa el conocimiento por parte del miembro receptor de los pensamientos, opiniones y sentimientos del emisor y el *afectivo*, que sensibiliza al receptor para experimentar los sentimientos reales que tiene el emisor (Lieberman et al., 1987). La empatía favorece una comunicación fluida y positiva y es esencial para fomentar el crecimiento de la relación matrimonial. Johnson y Bradburry (1999), encontraron que la habilidad para reconocer el estado afectivo del otro, especialmente la frustración, en el curso de las discusiones de solución de problemas, es un importante factor de desarrollo en el matrimonio.

### **Manifestaciones de afecto**

Comentábamos al inicio del capítulo cómo la afectividad es una de las facetas clave en la relación de pareja. Gottman (1994a) dedujo de sus estudios observacionales que “cuando el balance entre las manifestaciones afectivas positivas y las negativas falla a la hora de favorecer las conductas positivas a lo largo del tiempo, los matrimonios (...) son más disfuncionales que los de las parejas reguladas” (p.106). Las expresiones de afecto, el tipo de cuidado proporcionado por la pareja, el apoyo en los momentos de necesidad afectiva, etc., influyen en el nivel de satisfacción percibido y en el ajuste con la relación. Gottman y Silver (2001)

utilizaron la metáfora de la “cuenta bancaria emocional” para explicar la importancia de los afectos en la pareja. Cuando una pareja mantiene interacciones positivas ingresa puntos positivos en una hipotética cuenta bancaria emocional. Estos ahorros emocionales servirán de ayuda en las situaciones conflictivas por las que pasen, permitiendo que, incluso en momentos de crisis, se mantenga una imagen positiva de la pareja y se toleren situaciones aversivas, manteniendo un saldo positivo en la relación. Para Gottman, la cuenta bancaria emocional es el secreto de una pasión duradera en la relación

Las personas casadas hacen de vez en cuando lo que yo llamo peticiones a su pareja reclamando su atención, afecto, sentido del humor o apoyo. Una persona puede acercarse a su pareja cuando recibe esta petición, o dar media vuelta. Acercarse es la base de la conexión emocional, la pasión y una satisfactoria vida sexual (p. 98).

En este punto, resulta interesante señalar el impacto diferencial de las interacciones positivas y negativas en la respuesta de la pareja. Las conductas negativas (enfados, ofensas, etc.) de uno de los miembros de la relación generan de forma inmediata y amplificada reacciones negativas en el otro miembro; por el contrario, las conductas positivas (halagos, muestras de afecto, etc.), tienen efecto a medio o largo plazo. Ante una discusión, las conductas negativas generan un malestar y una respuesta negativa inmediata, mientras que las conductas positivas tienden a recibir feedback en momentos posteriores.

### **Relaciones sexuales**

El sexo es uno de los reforzadores más importantes de la pareja, sin embargo, el criterio para considerar una relación sexual como satisfactoria no reside tanto en la calidad o buena ejecución de las distintas fases de la respuesta sexual como en la percepción subjetiva de adecuación. La satisfacción sexual es, por tanto, una respuesta afectiva que surge de la valoración subjetiva de las dimensiones positivas y negativas asociadas a la relación sexual (Lawrance y Byers, 1995) y que ha sido asociada a la estabilidad de la relación (Sprecher, 2002; Yeh, Lorenz, Wickrama, Conger y Elder 2006). Por otra parte, la insatisfacción sexual puede deberse al desacuerdo en la frecuencia de las relaciones sexuales, discrepancias en los criterios acerca de algunos comportamientos sexuales o cuestiones más fisiológicas como son

diferencias en las fases de la respuesta sexual o en el nivel de deseo de cada miembro de la pareja. Paralelamente a estos aspectos, en la vida sexual de las parejas, es necesario considerar los prejuicios sexuales, las expectativas e ideales sobre la calidad y las inseguridades personales, aspectos que compiten con la respuesta sexual humana y tienen un efecto inhibitorio sobre la misma. Los estándares de ejecución tanto para el hombre como para la mujer, son también motivo de insatisfacción. Todo aspecto psicológico que eleve el nivel de ansiedad de un modo excesivo supone un obstáculo de la respuesta sexual debido a que, a nivel biológico, la ansiedad tiene prioridad como respuesta por su función para la supervivencia de la especie.

Si bien se ha encontrado una relación entre la satisfacción general con la relación y la satisfacción sexual (Christopher y Sprecher, 2000), diversas investigaciones han señalado un descenso de la actividad sexual conforme aumenta el tiempo de duración (Klusmann, 2002; Rao y DeMaris, 1995). Al inicio de la relación, los aspectos sexuales (atracción física, deseo sexual, etc.) son predominantes, siendo uno de los recursos que fomenta la implicación afectiva entre dos personas (Hazan y Zeifman, 1999), mientras que en etapas más avanzadas de la relación, la pasión va cediendo espacio para el desarrollo de otros componentes necesarios como son la intimidad afectiva y el compromiso (Sternberg, 1988). Sin embargo, existen autores que mantienen que el descenso de la pasión sexual dependerá de variables de la relación como puedan ser una buena comunicación sexual y el grado de intimidad (Gottman y Silver, 2001) aumentando el deseo y la comunicación sexual conforme aumentan los niveles de intimidad y compromiso (Christopher y Cate, 1988). Desde la práctica clínica, Labrador (1994) encuentra que la calidad de la relación es más determinante de la satisfacción sexual que el que exista o no algún tipo de disfunción sexual. Este resultado ha sido recientemente confirmado por Davis, Shaver, Widaman, Vernon, Follette y Beitz (2006), donde el efecto de las variables de apego, ansiedad y evitación sobre la satisfacción sexual (a nivel emocional, físico y de control de la actividad sexual), estuvo mediado por su efecto sobre la satisfacción global con la relación. Por otra parte, Basson (2001) demostró que la satisfacción de la necesidad de intimidad en la mujer, es un aspecto esencial en su nivel de deseo y motivación sexual. En nuestro contexto, Fuertes (2000) halló que cuanto más positiva es la vivencia de la intimidad en la mujer, mayor es su satisfacción a nivel sexual mientras que, en el hombre, tienen mayor

peso los aspectos pasionales o de atracción, pudiendo separar satisfacción sexual e intimidad con mayor facilidad.

### **Manejo de los aspectos económicos y tareas domésticas**

Si bien los aspectos relacionados con el manejo de la economía se hacen más patentes cuando se inicia la convivencia, ya en las fases de noviazgo pueden aparecer ciertas divergencias. Las dificultades económicas afectan a la satisfacción marital a través de las interacciones disfuncionales que genera (Conger et al., 1990), a lo que por otra parte, han de sumarse los efectos negativos indirectos como son el aumento de las horas dedicadas al trabajo, el menor tiempo para el disfrute mutuo, etc.

Con respecto a la realización de las tareas domésticas su importancia reside, principalmente, en la sensación de equidad que proporciona el hecho de que ambos miembros colaboren en estas actividades. No obstante, a pesar del ideal cultural de la igualdad de roles a la hora de compartir las tareas domésticas, las investigaciones señalan que estas tareas siguen realizándolas, principalmente, las mujeres (Batalova y Coen, 2002; Bittman y Pixley, 1997; Coltrane, 2000). Algunos estudios han encontrado una mayor implicación del hombre en las tareas del hogar cuando existe una contribución económica por parte de la mujer, siendo el reparto más equitativo cuanto menor es la diferencia de sueldos (Maret y Finlay, 1984), cuando mayor nivel de estudios posee el hombre (Kamo, 1988) y en parejas que cohabitan antes del matrimonio (Batalova y Cohen, 2002; Gupta, 1999). A pesar de que el contexto social está cambiando, las mujeres siguen manifestando una elevada insatisfacción relacionada con la falta de conciencia que los hombres muestran en el cuidado de esta área de la relación. Una distribución equitativa de tareas es, como se ha comentado anteriormente, una de las expectativas irreales de la sociedad moderna pero, como señalan Gottman y Silver (2001), "la clave no es la cantidad, sino lo que su esposa considera que es suficiente" (p.225). Esta evaluación subjetiva se realiza, por tanto, en términos de cuidado percibido más que en la equidad objetiva (Duncan, 2003). Para la mujer, es importante sentir que su pareja contribuye en las tareas primero, por la sensación de equidad que genera y segundo, por la repercusión positiva que tiene el percibir que la pareja es sensible y capaz de ponerse al lado de sus necesidades y deseos.

### **Educación y crianza de los hijos**

Cuando una pareja decide tener hijos su vida sufre un cambio radical que implica que las personas evolucionen, cambien y, por consiguiente, lo haga también la relación. Belsky e Isabella (1988) identificaron cuatro factores implicados en el nivel de ajuste a la paternidad: las características del niño, las características parentales, la relación de pareja y la red social. Se considera que el nacimiento de los hijos supone un descenso importante en el nivel de satisfacción de la relación (Gottman y Notarius, 2000; Twenge, Campbell, Foster, 2003), si bien algunos estudios han señalado incluso un aumento en la misma (Feeney, Hohaus, Noller y Alexander, 2001, 2003) o han sugerido que este descenso no se debe, necesariamente, a la transición a la parentalidad (Clements, Cordova, Markman y Laurenceau 1997; Kurder, 1993). En lo que parece que sí existe acuerdo, es en el hecho de que con la llegada de los hijos, la pareja ha de reajustar su vida relacional. Aún cuando los hijos son una fuente de satisfacción para los padres, la pareja experimenta un descenso en el número y calidad de actividades agradables (tiempo de ocio, deporte, reuniones, etc.) al tiempo que se incrementa el número de responsabilidades personales y el desgaste personal (falta de horas de sueño, miedos, estrés económico, etc.). Por otra parte, si bien la implicación del padre en las tareas de crianza del hijo ha aumentado considerablemente en los últimos años, ésta sigue sujeta, principalmente, al hecho de que la mujer tenga un trabajo remunerado (Keddi y Seidenspinner, 1991). Sin embargo, en el cuidado de los hijos es importante que el padre se integre y comparta parte de las actividades de crianza, de forma que se fomente el vínculo entre los tres y se evite la sensación de distancia que, en ocasiones, experimenta el padre con respecto a la díada madre-hijo.

Por último, y con respecto a los estilos de crianza, pueden existir desavenencias cuando cada progenitor mantiene estilos educativos diferentes. La distinción entre padres autoritarios, democráticos y despreocupados implica diferencias en las dimensiones básicas de afecto, disciplina y comunicación, que los padres consideran necesario para una educación adecuada. Es importante que la pareja intente ajustar las expectativas y modelos educativos de ambos a la hora de la crianza y educación de los hijos, no sólo por el hecho de que el niño necesita unas reglas fijas de conducta, sino porque el aumento de los conflictos y frustraciones puede hacer que se resienta la relación y, en consecuencia, la relación con el niño.

## **Manejo del tiempo libre y ocio**

En toda relación de pareja, uno de los indicadores más fiables del grado de satisfacción conjunta es el número y calidad de las actividades de ocio compartidas. La similitud en hábitos e intereses aumenta la satisfacción y contribuye al sentimiento de unión. Así, las investigaciones llevadas a cabo por Gottman (1993) concluyen que, las parejas con un mayor número de interacciones positivas, manifiestan una mayor satisfacción y una menor consideración del divorcio o separación, que aquellas en las que prevalecen las interacciones negativas. Podemos entender, por tanto, las actividades de tiempo libre como uno de los reforzadores principales de la relación. Tanto es así, que muchos terapeutas comienzan su intervención incrementando el número de estas actividades con el objetivo de aumentar el nivel de satisfacción global y poder así abordar, con un clima más cooperativo, dinámicas disfuncionales de interacción. Liberman (Liberman et al., 1987) opina que una terapia empezando por ocio es una forma eficaz de manejar los problemas de la relación a) porque, quizá, sea ya suficiente por si misma como intervención b) porque nos ofrece información sobre la capacidad de la pareja para el goce mutuo, el deseo de compartir y el interés en adquirir nuevas habilidades y c) porque la comunicación en estas áreas está menos cargada emocionalmente que en otras, siendo un tema más unificador que divisor en la pareja. Para este autor, el fomento de estas actividades es necesario, porque ayuda a los cónyuges a cambiar su centro de atención de los problemas a la diversión y porque fomenta interacciones positivas que se contraponen a aquellas otras cargadas de conflictos al tiempo que contrarrestan situaciones negativas como el aburrimiento, la deprivación emocional y los conflictos. Por otra parte, es importante que la pareja disponga de momentos privados que le permita desarrollar el aspecto afectivo de la relación. Los tiempos de comunicación íntima, de afectos, de contacto sexual, etc., permiten a la pareja sentirse como una unidad y fortalecer el entendimiento mutuo. Sin embargo, la importancia de compartir reforzadores no comporta que la pareja tenga que realizar todas las actividades que le son placenteras de modo conjunto. Este tipo de interacción supone, por el contrario, un freno en el crecimiento y evolución de sus miembros. Cada pareja ha de acordar el espacio interpersonal que ambos necesitan en función de sus necesidades personales de espacio físico y emocional. El balance entre el disfrute conjunto de actividades y el disfrute individual, es uno de los

factores que contribuyen a la satisfacción en la relación (Gottman, 1993). Lo importante es, por tanto, que exista un equilibrio entre las necesidades de autonomía e independencia de los miembros y el sentimiento de unión entre la pareja.

### **Amistades y relaciones familiares**

Dentro de las amistades, hay que tener en consideración las amistades de él, las de ellas y las comunes. Al igual que comentamos en el apartado de ocio, lo ideal es mantener un equilibrio entre el tiempo que los miembros de la pareja comparten con sus amigos por separado y el que comparten de modo conjunto. Las amistades son un recurso importante para la pareja como fuente de satisfacción: actividades compartidas, momentos de confianza emocional, ayuda instrumental, etc., son algunas de las gratificaciones que puede ofrecer la red de amigos. En general, tener amigos comunes refuerza el sentimiento de unión entre sus miembros; las relaciones positivas con amigos o familiares disminuyen la incertidumbre sobre la relación porque refuerzan la idea de la adecuación de los miembros como pareja (Sprecher y Felmlee, 1992). En concreto, en este estudio, la percepción de aprobación de las mujeres por parte de sus amigos y el vínculo de las mujeres a la familia de la pareja, estuvo negativa y significativamente asociado con la ruptura posterior. En esta línea, Holman y Li (1997) encontraron que la cantidad de apoyo obtenida de las amistades íntimas era un fuerte predictor de la preparación para el matrimonio. Por otra parte, el modo en el que se entiende la amistad presenta algunas diferencias en función del género. En general, para los hombres, la amistad tiene un carácter más instrumental mientras que para las mujeres, tiene un carácter más emocional e íntimo. En un estudio realizado por Martínez y Fuertes (1999) con población adolescente, se observó cómo, a medida que aumentaba la duración de la relación de pareja, el número de amistades disminuye en el caso de las chicas, pero no en el de los chicos.

La familia de origen ejerce una influencia importante sobre los miembros de la relación en lo que respecta a cuestiones tan variadas como son los afectos, estilo educacional, rituales, filosofía de vida, intercambio generacional, etc. Lewis y Spanier (1979), en su estudio clásico, encontraron que la calidad del matrimonio de los padres, de la relación con los hijos y el ambiente familiar predice, en conjunto, la estabilidad y satisfacción matrimonial. Por el contrario, el conflicto con la familia de origen predice una baja calidad marital (Wamboldt y Reiss, 1989). En este sentido,

los problemas no resueltos con la familia de origen pueden dificultar el desarrollo de la relación. Cuando esto ocurre, es probable que la persona traslade un lastre psicológico a la relación y que muchas de las discusiones que se generen tengan como trasfondo estos conflictos. La pareja deberá indagar en la simbología de sus discusiones, intentando identificar y modificar asunciones que patologizan su relación actual y buscar modos de actuación diferentes que fomenten el ajuste y la calidad de la relación.

### **Cuestiones ideológicas: filosofía de vida, ética, religión, política**

La filosofía de vida hace referencia a las creencias, valores, actitudes y, en general, cualquier convicción de carácter ideológico que mantiene una persona. Cuanto más acuerdo exista sobre estas cuestiones, más fácil será el entendimiento y la comprensión en la relación. Por ejemplo, Lauer y Lauer (1986) encontraron que las creencias religiosas en parejas armoniosas, originaban un fuerte sentimiento de compromiso y estabilidad. Esto no implica que los cónyuges tengan que estar necesariamente de acuerdo en todas las cuestiones importantes; en los casos en los que los puntos de vista son dispares, una escucha activa y un respeto son cuestiones esenciales para no dañar la relación. Es difícil convivir con alguien que tiene creencias radicalmente opuestas en temas vitales que implican decisiones de pareja: ¿ambos queremos hijos?, ¿atendemos en nuestro hogar a los familiares en situación de dependencia?, ¿nos casamos o cohabitamos?, etc. A este respecto, cuando para un miembro de la relación existe un significado profundo en estas cuestiones, si no se consigue alcanzar por desavenencias en las filosofías de vida, es probable que la relación se resienta por cuanto implica una renuncia importante para la persona. Por lo tanto, si bien ideas dispares no tienen porque significar un conflicto en la relación, lo cierto es que la pareja tiene mayores probabilidades de ajuste si se comparten creencias e intereses, si se está de acuerdo en los puntos cruciales de la vida.

En este apartado, hemos desarrollado algunas de las principales áreas que definen la relación de pareja, así como su potencial efecto sobre la calidad de la misma. En el apartado siguiente nos centraremos en los procesos cognitivos de las dinámicas de interacción que tienen, asimismo, una clara repercusión sobre la calidad y el ajuste a la relación.

### 3. PROCESOS COGNITIVOS CARACTERÍSTICOS DE LA RELACIÓN DE PAREJA

Los procesos cognitivos son los mediadores entre los hechos que ocurren en una relación y las consecuencias (emocionales, cognitivas y conductuales) de dichas situaciones. Es decir, no es el acontecimiento en sí mismo lo que determina la respuesta, sino las creencias, los esquemas mentales que originan el diálogo interno (Ellis 1962, 1976, 1985, Ellis y Harper, 1961). Dentro de la relación de pareja, Baucom y Epstein (1990) y Baucom, Epstein, Sayers y Sher (1989), desarrollaron una tipología de cogniciones con consecuencias sobre la calidad de relación: atención selectiva, atribuciones, expectativas, asunciones y estándares. A continuación se describen brevemente estos procesos.

La *atención selectiva* es un proceso perceptivo que hace referencia a qué aspectos se presta más atención dentro de la relación. A diferencia de las parejas armoniosas, las parejas conflictivas son tendentes a focalizar la atención en conductas negativas del otro, minusvalorando u obviando los sucesos positivos dentro de la relación. Un objetivo terapéutico es, por tanto, reconducir el foco de atención hacia las interacciones positivas y las características y conductas más favorables de la pareja.

Las *atribuciones* se definen como la forma en que se responsabiliza a la pareja de los acontecimientos, es decir, la percepción que tiene la persona sobre la intencionalidad de la conducta del otro. Fincham y Bradbury (1992) indicaron que las atribuciones causales se diferencian en tres dimensiones: locus de control (interno/externo), estabilidad (estable/inestable) y globalidad (global/específico). Los resultados de las investigaciones sobre la importancia de las atribuciones en las relaciones íntimas encuentran diferencias entre el patrón atribucional utilizado, la satisfacción en la relación de pareja (Bradbury y Fincham, 1990) y el estrés marital a largo plazo (Karney y Bradbury, 2000). Así, las parejas felices tienden a percibir la conducta positiva de la pareja como causada por características internas, globales y estables, mientras que la conducta negativa es juzgada como más situacional, inestable y específica. Al haber un mayor número de sucesos positivos atribuidos a la pareja, sobre todo a características estables de su personalidad, se incrementan los sentimientos positivos hacia el otro y, en consecuencia, hacia la relación. En estas

parejas, los aspectos negativos, por el contrario, son vistos como algo esporádico y son excusados (cansancio, problemas en el trabajo, etc.), reduciendo así la magnitud del posible impacto. La pareja no actúa con intención de dañar sino por desconocimiento o error. Quizá sea esta una de las razones por las que Liberman et al. (1987) encuentran cómo las parejas armoniosas aceptan más cantidad de interacciones negativas sin generar conflictos. Las parejas infelices, por el contrario, utilizan el patrón opuesto, es decir, las conductas positivas son atribuidas a causas situacionales, estables y específicas, mientras que las negativas son internas, globales y estables (Bradbury y Fincham, 1993). A diferencia de las parejas satisfechas, se culpabiliza al otro del error y se magnifican los daños causados, mientras que se obvian los aspectos positivos que son evaluados con más frecuencia como algo circunstancial, ocasionando de este modo, un mayor impacto de los sucesos negativos sobre la calidad de la relación que en las parejas armoniosas (Fincham, Beach, y Baucom, 1987). Las atribuciones negativas hacen que las parejas sean más vulnerables al efecto del estrés en la relación, mientras que las positivas funcionan como factores protectores ante las situaciones adversas (Graham y Conoley, 2006). De esta forma, los autores sugieren que las atribuciones median (si bien los resultados del estudio son correlacionales) entre las variables de estrés y la calidad de la relación

Las *expectativas* hacen referencia a las creencias idiosincráticas sobre lo que significa una relación de pareja o sobre los comportamientos que se esperan de ella, y definen lo que una persona considera como importante y satisfactorio dentro de una relación. Cuando la diferencia entre expectativa y realidad es elevada, se incrementan las posibilidades de que surjan desavenencias. De esta forma, niveles bajos de expectativas han sido asociados a relaciones satisfactorias debido a la mayor probabilidad de que sean satisfechas (Rusbult y Buunk, 1993) mientras que las expectativas irreales sobre la vida matrimonial hacen que las parejas se desilusionen y aflijan (Epstein, 1986). En lo que respecta a las diferencias de género, el rol de cuidadora que generalmente asume la mujer, su estilo de interacción íntimo y sus habilidades comunicativas, crean un contexto relacional en el que los estándares del hombre son más fáciles de cubrir. Desde este planteamiento, la diferencia entre sexos no radicaría en la importancia concedida a los estándares, sino en el hecho de que las mujeres sienten que sus expectativas se cubren menos (Reis, Senchak, y Solomon, 1985). En general, podemos considerar que los problemas que surgen en torno a las

expectativas en la relación obedecen a dos causas principales: la falta de comunicación de las expectativas propias a la pareja, y un nivel de exigencia excesivo, que, mantenido de forma absolutista y rígida, conduce a lo que Ellis denomina “demandas dogmáticas”.

Los amantes perturbados toman los valores sociales sobre el amor y el matrimonio demasiado en serio y los elevan a descripciones absolutistas. Empiezan con expectativas irreales y entonces demandan rígidamente que estas metas ideales sean satisfechas (Ellis et al., 1989; p. 13)

Las *asunciones* son las creencias básicas sobre la naturaleza de las relaciones íntimas y los comportamientos de la pareja (Epstein, Baucon y Daiuto, 1997), que repercuten en la relación al atribuir una serie de rasgos a la misma que determinan el modo en el que se interactúa. Eidelson y Epstein (1982) encontraron en el contexto de terapia de pareja, que cuando las personas mantenían la creencia de que sus parejas no podían cambiar y la idea de que los desacuerdos en la relación eran destructivos, existía una menor confianza en la posibilidad de mejora de la relación.

Por último, los *estándares* que cada persona posee sobre las características que las parejas o matrimonios “deberían” tener, se definen como procesos no voluntarios, aprendidos a lo largo de la vida de las personas. Al igual que sucede con el resto de creencias, las discrepancias entre el ideal y la realidad, así como su aplicación rígida y absolutista, son fuente de insatisfacción y decepción. En un estudio longitudinal realizado por Fletcher, Simpson y Thomas (2000), con una muestra de relaciones recién formadas, encontraron que las comparaciones entre el ideal y la pareja real, tenían un impacto en la valoración posterior de la relación. En un estudio posterior encontraron que, cuando la discrepancia entre los estándares de ambos miembros de la pareja era pequeña, predecía un mayor calidad de la relación (Campbell, Simpson, Kashy y Fletcher, 2001),

Los procesos cognitivos expuestos en este apartado se refieren a modos de procesamiento de la información y a creencias con claras repercusiones sobre la calidad de la relación. En el apartado siguiente, nos centraremos de forma más específica en aquellos pensamientos disfuncionales relativos al amor, la pareja o la relación, que las personas ponen en marcha cuando se enfrentan al mundo de las relaciones de pareja.

### 3.1. Ideas irracionales y mitos sobre el amor romántico y el romanticismo

Las cogniciones son un factor primario en la naturaleza humana: "los humanos se relacionan y responden a los demás a través de los modos en que perciben, interpretan y evalúan a sí mismos, el mundo y el futuro" (Ellis, 1957, 1960). Desde esta perspectiva teórica, se considera que las ideas sobre el amor romántico son mantenidas, en mayor o menor medida, por la mayoría de las personas, sin embargo, estas ideas se convierten en irracionales y en una amenaza para la calidad de la relación, cuando su nivel de exigencia conlleva una aplicación rígida y dogmática de las mismas. Las ideas irracionales típicas de las relaciones giran en torno a lo que debe ser el amor, la persona amada o la relación en sí misma.

Cuando Ellis plantea la importancia de la cognición como responsable principal de las emociones, diferencia dos niveles de análisis. El primer nivel corresponde a una serie de pensamientos concretos e irracionales por su intensidad, forma o contenido, que las personas aplican en su análisis de la realidad. Estos pensamientos, automáticos, pueden manifestarse tanto en forma de palabra como de imagen y actúan a modo de diálogo interno. En un segundo nivel, encontramos las creencias o pilares filosóficos que podríamos definir como los *esquemas cognitivos* de los que se derivan los pensamientos del nivel anterior. Estas creencias de nivel superior señaladas por Ellis son:

*Fuerte necesidad de amor.* Esta idea hace referencia a la necesidad imperiosa de sentirse amado para poder considerarse una persona de valor. Desde esta filosofía de vida, la persona que no tiene pareja se siente frustrada mientras que aquellos que sí mantienen una relación, experimentan pensamientos intrusivos de posesividad y celos. A diferencia de la teoría del apego, Ellis rechaza la necesidad de amor en la edad adulta. Sin embargo, desde nuestro planteamiento, consideramos que las teorías cognitivistas derivadas de la TRE de Ellis u otros teóricos como Beck o Burns, consideran equivalentes los conceptos apego y dependencia.

*Demandas y exigencias: filosofía de la "media naranja".* Las personas que mantienen esta idea de forma absolutista, exigen a la pareja un apoyo incondicional, al tiempo que mantienen la creencia de que no pueden existir errores o incompatibilidades en una pareja que se ama. Esta exigencia de

perfección conlleva que, ante un problema en la relación, se plantee la posibilidad de ruptura.

*Filosofía del castigo y/o la culpabilidad.* La asunción de este pensamiento en modo extremo, conlleva la creencia de que la pareja debe sentirse culpable si comete un error y, por tanto, se considera lícito castigarle (enfados, acusaciones, etc.), lo que genera dinámicas de interacción disfuncionales.

*Catastrofizaciones.* Responde a la creencia de que es horrible que las cosas no salgan como uno quiere. Incluye la sobrevaloración de la espontaneidad en los actos de la pareja en función de los deseos propios, sin necesidad de expresar los deseos personales, porque se interpreta como que no se es lo suficientemente importante para el otro.

*Baja tolerancia a la frustración (ansiedad incómoda).* Está referido a aquellas personas que no pueden soportar los problemas que anticipan en su relación. Proviene, según Ellis, de la creencia de que los sentimientos negativos son intolerables “Cuando tienen una historia en la que han sido dañados, se centran en una posible repetición, se convencen de que no podrían soportarlo y temen la posibilidad” (Ellis et al., 1989, p.21). Existe, por tanto, un miedo a ser herido y cierta actitud de victimismo. Bajo este esquema de pensamiento, los problemas surgen porque se demanda una relación sin problemas y porque se exigen resultados inmediatos, sin esfuerzo, lo que se logra frecuentemente a través del uso de métodos coercitivos hacia la pareja. Desde la teoría del apego, podría hipotetizarse que las personas que mantienen estas ideas irracionales tuvieran un estilo afectivo temeroso.

*Las emociones son incontrolables.* Mantener este pensamiento supone considerar que la felicidad obedece a causas externas, por lo que es el otro el que me hace feliz o desgraciado. Se evita así, la responsabilidad personal en la propia insatisfacción, dificultando, por tanto, la modificación de pensamientos y conductas en el caso de que fuera necesario.

Estas creencias representan pilares filosóficos de nivel superior de los que derivan pensamientos concretos que surgen y dañan las interacciones con la pareja. Estos pensamientos de nivel inferior son aquellos a los que se dirige la terapia en un primer momento, intentando hacerlos conscientes para la persona. Alguna de las

ideas típicas en el marco de la relación de pareja, descritas por Ellis en varias publicaciones se resumen en el cuadro 3.1.

- Debo ser el compañero ideal
- Decepcionar al otro sería horrible y perdería validez personal
- Mis intereses y necesidades deben girar alrededor de mi pareja, y/o las suyas alrededor de mi persona
- Si algo me desagrada es preferible callar a romper nuestra armonía
- Debemos estar de acuerdo, sobre todo en aquellos temas que son importantes o significativos para mí. Los desacuerdos son destructivos: no se puede vivir feliz con puntos de vista muy diferentes sobre algunos temas
- El otro me va a proporcionar la felicidad o satisfacción que necesito
- Tenemos que compartir todo
- Con el otro seré tan feliz que podré abandonar otros intereses u otras relaciones
- Tengo que estar totalmente volcado en lograr la felicidad del otro
- No deberíamos discutir nunca
- Como mi pareja me quiere, tiene que conocer mis pensamientos y deseos sin que yo se los tenga que comunicar
- Mi pareja no puede cambiar, es como es
- Las relaciones sexuales tienen que ser plenas y felices
- Los hombres y mujeres son diferentes en cuanto a las necesidades que esperan que su pareja puede cubrir
- Si no me presta atención es porque ya no le intereso nada
- Si no siento celos en mi relación de pareja, es que no amo de verdad a esa persona
- Contarnos todo y sincerarnos es necesario para que la relación funcione
- El amor todo lo puede, si nos queremos de verdad nada puede salir mal
- Si estás enamorado, no puede gustarte ni sentirte atraído por otras personas

**Cuadro 3.1.** Ideas irracionales, basado en Ellis.

Todas estas creencias mantenidas de modo absolutista suponen un riesgo en la felicidad de la pareja por cuanto su lejanía con la realidad implica una elevada probabilidad de que no sean satisfechas. Así, por ejemplo, si alguien cree que los problemas son destructivos, vivirá las dificultades inherentes a toda relación con más frustración e ira que otra persona para quien los problemas forman parte de la relación. Las expectativas no realistas o mitos sobre las relaciones y la pareja derivan de experiencias personales tales como los modelos familiares y/o sociales y las relaciones anteriores. Beck (1988) plantea que son las desilusiones posteriores a la fase de idealización del enamoramiento las responsables de la activación de los esquemas previos y puesta en marcha de las distorsiones cognitivas. Ellis lo explica del siguiente modo: "La interacción disfuncional de una pareja se estructura dentro del modelo ABC donde las creencias, emociones y conductas de uno de ellos

funcionan como situaciones activadoras del otro miembro y viceversa" (Ellis, et al. 1989; p.2). Así, las consecuencias (C) de uno de los miembros son los estímulos (A) que disparan las cogniciones en la pareja (B), lo que a su vez deriva en las consecuencias que, acto seguido, servirán de elementos activadores en el otro. Comienza así un círculo vicioso donde las respuestas de un miembro de la pareja son el estímulo desencadenante de las creencias del compañero sentimental, creando un "proceso recíproco de causalidad mutua en las interacciones de la relación" (Epstein, et al., 1997, p. 416).

En apartados anteriores, se ha abordado el estudio de la relación de pareja desde el análisis de la influencia del contexto sociocultural, las áreas principales de interacción y los aspectos relativos al procesamiento de la información y la influencia de las ideas irracionales. Un último aspecto que vamos a considerar y que repercute sobre la satisfacción, es el manejo del conflicto en la relación.

#### **4. LOS CONFLICTOS EN LA RELACIÓN PAREJA**

Los conflictos interpersonales son algo inherente a la relación de pareja, incluso en aquellas bien avenidas (Feldman y Ridley, 2000). Partimos de la unión de dos personas, con bagajes educacionales y experiencias diferentes que deciden unirse para formar una pareja. No obstante, el hecho de que existan conflictos no siempre es negativo e incluso puede ser indicativo de un buen funcionamiento (Markman, 1991). El conflicto puede tener consecuencias beneficiosas o dañinas para la relación en función de cómo se expresa y con qué eficacia se resuelve (Feldman y Ridley, 2000; Noller y Fitzpatrick, 1993). La dificultad no reside, por tanto, en el hecho de que existan conflictos, que es además el modo de expresar a menudo los deseos de cambio y sentimientos, sino en cómo se resuelven esas situaciones, es decir, cómo la pareja maneja los conflictos (Klein y Jonson, 1994). Las investigaciones llevadas a cabo por Gottman (1994a, 1994b, 1998) han puesto de manifiesto que un indicador de la satisfacción en la relación es el estilo relacional que la pareja emplea, especialmente, en el manejo del conflicto, concluyendo que "los matrimonios

duraderos resultan de la habilidad de la pareja para resolver los conflictos que son inevitables en cualquier relación” (Gottman 1994a; p.28). Para este autor, las parejas armoniosas se diferencian de las conflictivas no en la cantidad de discusiones que mantienen, sino en cómo interaccionan en estas discusiones. Estos resultados han sido confirmados en investigaciones posteriores (Holman y Jarvis, 2003). Sanz (2000) sugiere que el impacto negativo de las discrepancias depende de dos factores: el grado de satisfacción que existe en la relación en ese momento y el grado de importancia que tenga el tema sobre el que se discrepa para cada uno y para la relación. En cuanto al estilo de conflicto, se ha encontrado que en el patrón demanda - retirada descrito por Christensen (1988 y Christensen y Heavey 1990), es más frecuente que sea la mujer quien interaccione demandando ayuda, apoyo, etc. debido a su búsqueda de cercanía a la pareja, mientras que el hombre, en línea con mayor búsqueda de autonomía, tiende a evitar la discusión (Christensen y Heavey 1990; Gottman y Levenson, 1999), dándose ya estas diferencias previamente al matrimonio (Noller, Feeney, Bonnell y Callan, 1994). Según los estudios de Gottman, estas diferencias pueden deberse, en parte, al hecho de que fisiológicamente el hombre se ve más afectado en el contexto de una discusión, lo que explica su evitación característica (Gottman y Silver, 2001).

En lo que respecta al origen de los conflictos, Sanz (2002, comunicación personal) argumenta que éstos se originan por tres cuestiones principales: un desnivel en el intercambio de reforzadores, un desequilibrio en la relación coste-beneficio y por la existencia de expectativas disfuncionales. En cuanto al *desnivel en el intercambio de reforzadores*, desde una perspectiva conductual, el número, la calidad y la variedad de los refuerzos que los miembros de la pareja se dan entre sí, está directamente relacionado con la satisfacción en la misma. Por refuerzos nos referimos a cuestiones materiales, cualquier manifestación que implique afecto y actividades compartidas. Como sostiene Liberman,

Desde la perspectiva del aprendizaje social, las reglas de interacción de la pareja pueden verse como un sistema *quid pro quo*, en el cual los miembros que experimentan desagrado en el matrimonio intercambian un tipo y cantidad limitados de refuerzos. Uno de los objetivos principales del enfoque del aprendizaje social en conflictos matrimoniales (...) es incrementar el nivel de intercambios recíprocos o mutuamente reforzantes entre marido y mujer (Liberman et al., 1987, p.20).

Desde esta perspectiva, es importante enseñar a las parejas a reforzar las conductas positivas del otro, de forma que éstas se repitan en el futuro. Así, por ejemplo, ignorar las manifestaciones de afecto conlleva el riesgo de que dicha conducta se extinga o disminuya en frecuencia, lo que genera pérdida de interés y desmotivación. Por último, cuando hablamos de reforzadores debemos considerar el fenómeno de la habituación, que puede resultar un obstáculo para el mantenimiento de la relación (Reissman, Aron y Bergen, 1993). Por ello, es importante que la pareja varíe la frecuencia y el tipo de las actividades de refuerzo. La segunda causa de conflicto en la pareja tiene que ver con la *relación coste – beneficio* entre lo que se ofrece y lo que se percibe que se recibe a cambio. Entrar a formar parte de una relación implica que cada uno de los miembros haga concesiones, es decir, sacrifique parte de sus deseos personales en aras de un mayor ajuste a la relación. En las primeras etapas de la relación, estos "sacrificios" personales se realizan con una sensación de esfuerzo mínimo y una alta recompensa personal. Sin embargo, conforme la relación avanza y la etapa inicial de enamoramiento es sustituida por visiones más realistas, este proceso puede invertirse. Cuando uno de los miembros de la pareja percibe que está aportando más de lo recibe a cambio es probable que se generen sentimientos de insatisfacción debido a la sensación de desequilibrio percibida. Por último, los conflictos originados por las *expectativas*, es decir, las creencias que las personas llevan en su bagaje cognitivo y que esperan se hagan realidad, pueden originar, como señalamos anteriormente, una falta de ajuste a la realidad que derive en sentimientos de frustración cuando estas expectativas no se cumplen. Continuando con las causas que originan el conflicto, Epstein et al. (1997), destacan los conflictos derivados de los límites, el poder y la inversión en la relación. En cuanto a los límites en el grado de distancia emocional e interpersonal en la pareja, los conflictos surgen bien por diferencias en las necesidades de autonomía o distancia interpersonal, bien porque uno de los miembros posee un conflicto interno entre sus deseos de autonomía y cercanía. Con respecto a cuestiones de poder, las discrepancias aparecen cuando existe un desnivel en la pareja en el grado de control y la influencia sobre las decisiones y resultados sobre la relación. Por último, las discrepancias en torno al concepto de inversión, surgen por las diferencias percibidas en la cantidad y tipo de contribuciones personales que se aportan a la relación.

#### 4.1. Resolución de conflictos

Solucionar los problemas de una relación es importante no sólo porque aumenta la sensación de unidad, sino además porque mantener temas conflictivos sin resolver genera un desgaste psicológico importante. Cuando los conflictos aparecen, son las habilidades o recursos personales y el estado psicológico de sus miembros (nivel de estrés, estado de ánimo negativo, etc.) los aspectos que tienen un mayor impacto en cómo se resuelve la situación. En este sentido, Simpson, Rholes y Phillips (1996) afirman que los conflictos ponen a prueba las habilidades de la pareja, pudiendo incluso promover el desarrollo de la relación. En este apartado, vamos a comentar brevemente algunas de las consideraciones a tener en cuenta a la hora de resolver las desavenencias de la relación y el manejo de las emociones negativas.

En primer lugar, resolver problemas implica mantener una *actitud* positiva y abierta al diálogo. Es importante pensar en la relación como algo prioritario y centrarse en los beneficios que aporta, en lugar de focalizar la atención en el esfuerzo personal que supone discutir con la pareja (concesiones personales, autocontrol emocional, manejo de emociones negativas, etc.). Por otra parte, hay que tener en cuenta el *momento* en el que se aborda el conflicto. La tensión hace que se tenga una actitud menos predispuesta al diálogo y a la escucha activa, por lo que es recomendable que ambos estén relajados física y psicológicamente, para no dificultar el consenso. Del mismo modo, es importante disponer de *tiempo* suficiente para dialogar con tranquilidad así como cuidar el *lugar* donde se expresan las desavenencias. Por otra parte, las demandas han de realizarse sobre *conductas concretas*, de forma que el otro sepa qué es exactamente lo que se espera de él, intentando en todo momento evitar las culpabilizaciones y castigos. Otras consideraciones a tener en cuenta son, por ejemplo: definir el objetivo y los deseos personales para hallar una solución, hablar de los problemas de uno en uno, evitar las acusaciones y quejas, intentar centrarse en el momento presente y no aludir a situaciones pasadas, expresar emociones, cuidar la comunicación verbal y no verbal e intentar dar una alternativa de solución.

Un aspecto clave en los conflictos de pareja son las agendas secretas, esquemas de pensamiento a través de los cuales se interpretan algunas de las conductas de la pareja. El contenido de las agendas secretas puede ser de tres tipos (Lieberman et al.,

1987): cuidado-falta de cuidado, interés-falta de interés y trato igual-trato desigual (poder). Así por ejemplo, si una persona siente que su pareja no tiene suficiente interés por ella, es fácil que interprete los retrasos como confirmación de sus esquemas (prefiere a sus amigos que a mí, por ejemplo). Una relación satisfactoria requiere compartir y comunicar estas agendas con la pareja. Si no se manifiestan abiertamente es muy difícil llegar a soluciones, puesto que no se expresan sentimientos ni se explicitan los deseos de cambio en la conducta o actitud de la pareja deseados, dificultando el proceso de cambio y generando cierta carga emocional por la acumulación de rencores. Finalmente, otro aspecto que afecta negativamente a la satisfacción y resolución de conflictos es mantener tabúes o cualquier otro tipo de irritación no expresada dentro de la relación (Roloff y Ifert, 1998). Interesantemente, en este estudio, explicitar los problemas aparecía relacionado negativamente con satisfacción sólo para aquellas parejas con puntuaciones bajas en compromiso.

Como señalábamos al inicio de este punto, una de las funciones de la comunicación es la expresión directa de sentimientos tanto positivos como negativos. La importancia de la respuesta emocional durante el conflicto se ha puesto de manifiesto en estudios observacionales (Gottman y Notarius, 2000), encontrando que la expresión facial de la emoción es un robusto predictor de divorcio (Gottman, 1994a). En el contexto de la relación, resulta imprescindible que la pareja aprenda a expresar emociones, especialmente las negativas (decepción, irritación, tristeza, frustración, etc.) para que se produzcan cambios constructivos en la relación. Para Liberman et al. (1987) la comunicación eficaz de emociones se resume en los siguientes puntos (cuadro 3.2):

- Expresar los sentimientos de forma directa, evitando la expresión de tensiones no resueltas de forma inapropiada.
- Confesar los propios sentimientos, sin culpar ni agraviar, potenciando la escucha y el reconocimiento empático por parte del compañero.
- Expresar los sentimientos en el momento en que ocurren, evitando que se transformen en culpabilidad, indignación y depresión.
- Cuidar el lugar, el momento y las palabras apropiadas. A veces, puede ser necesario dejar un lapso de tiempo entre la reacción negativa y su expresión.
- Mostrar asertividad en la comunicación, incrementando así la probabilidad de resolver eficazmente los problemas. Ser asertivo incluye señalar algunas acciones específicas de la otra persona y describir cómo aquellas acciones producen sentimientos negativos.

**Cuadro 3.2.** Comunicación eficaz en el manejo de emociones negativas (Liberman et al. 1987).

Una vez analizado el contexto y áreas relacionales que define la relación de pareja, en el siguiente apartado se exponen los aspectos relativos a la satisfacción en la relación.

## 5. LA SATISFACCIÓN EN LA RELACIÓN DE PAREJA

Como se ha comentado a lo largo del capítulo, la satisfacción ha sido asociada con variables tales como el estilo relacional, especialmente en lo que respecta al manejo del conflicto en la relación (Gottman, 1994a y 1994b), el estilo afectivo (ver Mikulincer y Shaver, 2007 para una revisión), los procesos cognitivos (Baucom y Epstein, 1990; Baucom et al., 1989; Ellis, 1989; Beck, 1988) y el intercambio de reforzadores (Liberian et al., 1987). A continuación comentamos algunos de los factores clave que influyen en la valoración subjetiva de una relación como satisfactoria (ver figura 3.1).



Figura 3.1. Factores que influyen en la valoración subjetiva de la satisfacción con la relación

*El sentimiento de amor.* La importancia que la sociedad actual concede a la parte emocional de la relación implica que las parejas atiendan a sentimientos y sensaciones relacionadas con el concepto de amor romántico (Simpson et al., 1986). Como señalan Hendrick y Hendrick (1997) el sentimiento de amor, además de su función en el fortalecimiento del vínculo afectivo y en el incremento de la fidelidad sexual, posee un valor altamente reforzante en sí mismo. En este sentido, es importante distinguir cómo se perciben estas sensaciones en función del momento evolutivo de la

relación en el que la pareja se encuentre. Como indicaron Hazan y Zeifman (1999 y Zeifman y Hazan, 1997), en la primera fase de la relación el sentimiento de amor se percibe de un modo más fisiológico; sin embargo, pasados los dos o tres primeros años (tiempo necesario para que una relación se considere vínculo de apego), el sentimiento fisiológico va dando paso a una percepción del amor más serena y menos centrada en sensaciones físicas. Si la pareja sigue buscando las sensaciones fisiológicas y emocionales iniciales, es probable que interprete la falta de ellas de forma negativa, lo que puede conllevar una infravaloración de la relación. Por ello, es importante orientar a las parejas hacia valoraciones de otros aspectos como son la seguridad emocional, el apoyo instrumental, los cuidados, etc., de forma que no focalicen la atención en la pérdida, sino por el contrario, en las consecuencias positivas de mantener una relación a largo plazo.

*Saldo positivo en las dinámicas de relación.* Este aspecto hace referencia al predominio de sentimientos positivos frente a las emociones negativas resultado de las dinámicas de interacción. En las primeras fases, existe cierta tendencia a idealizar a la pareja y a la relación, se focaliza la atención en lo agradable y el tiempo compartido está lleno de atenciones y comportamientos positivos; sin embargo, conforme la relación avanza este balance cambia (Beck, 1988). La realidad de la rutina diaria hace que se atienda tanto a las virtudes como a los defectos lo que supone que algunos reforzadores pierdan fuerza o que aspectos negativos externos a la relación ejerzan un impacto dañino. Si, en este balance, los aspectos negativos (desinterés, insuficientes muestras de afecto, riñas, etc.) superan los aspectos positivos (sentimientos de cariño, atenciones, apoyo, cuidados, etc.), la pareja sentirá que la relación no funciona adecuadamente y es probable que surjan los conflictos (Gottman, 1994a, 1994b). En consecuencia, es importante que se enriquezca la relación día a día, que se invierta en su bienestar y que no se descuiden aquellos aspectos rutinarios que hacen que una relación perdure de un modo satisfactorio.

*Refuerzo de las conductas positivas.* Basado en los principios del conductismo, el refuerzo de conductas positivas tiene como objetivo la repetición de las mismas, pero también comunicar a la pareja aquello que resulta agradable,

permitiendo al otro que conozca los gustos y preferencias y facilitando la focalización en los aspectos positivos de la relación. Si, por el contrario, cuando la pareja realiza una conducta positiva (tiene un gesto agradable, hace un regalo, expresa sentimientos, etc.) se le ignora o castiga, la conducta puede terminar desapareciendo, disminuyendo así el número de conductas positivas de la pareja. Existen tres grupos principales de gratificaciones: las expresiones verbales, la conducta afectiva y las acciones que facilitan la vida a la pareja (Lieberman et al. 1987). De los tres grupos, los reforzadores relativos a la afectividad son, generalmente, los más importantes por el sentimiento de pertenencia y “sentirse querido” que generan.

*Percepción de reciprocidad en la relación.* La reciprocidad se refiere al equilibrio entre lo que uno ofrece a la relación y lo que siente que recibe a cambio. La reciprocidad genera solidez y satisfacción en el vínculo dado que “cuando ambos esposos ofrecen gratificaciones frecuentes a las necesidades personales, sociales, emocionales y tangibles del otro, se pone en marcha una espiral positiva en la que las gratificaciones de un esposo refuerzan las gratificaciones del otro” (Lieberman et al., 1987; p.77). La reciprocidad hace referencia, asimismo, a la importancia de ofrecer comportamientos positivos para lograr que el otro ofrezca a su vez conductas positivas (Feliu y Güell, 1992). En las relaciones con dinámicas disfuncionales, las parejas tienen dificultades a la hora de iniciar conductas positivas en un ambiente hostil. Cuando esto ocurre, el terapeuta inicia el intercambio de conductas positivas en uno de los miembros de la relación con el objetivo de motivar la manifestación de conductas positivas en el otro e incrementar el nivel de ajuste de la relación. Encontramos así ejercicios que consisten en la identificación y fomento de los comportamientos agradables, como autorregistros de la conducta positiva del otro, los días del amor, etc. En este sentido, las parejas deben conocer que el efecto de las conductas positivas sobre el otro no será inmediato, al contrario de lo que ocurre con las interacciones negativas, sino a medio o largo plazo, por lo que no debe interpretar la falta de respuesta inmediata como falta de interés o repercusión negativa en la pareja. Por otra parte, la clave para romper la

inercia de la falta de refuerzo en la relación consiste en anteponer los beneficios que se derivarán a largo plazo frente al esfuerzo inicial percibido.

*Acuerdo en las áreas de relación.* Anteriormente señalamos las áreas principales que definen una relación de pareja. Cuanto más acuerdo exista en la pareja, mayor probabilidad de entendimiento y satisfacción. Sin embargo, pueden aparecer dificultades si las desavenencias superan en número e importancia a las áreas donde hay similitud (Lieberman et al. 1987). Si las diferencias no suponen malestar para la relación, la pareja puede mantenerse en posturas independientes sin que esto suponga daño alguno para la relación (Gottman y Silver, 2001); sin embargo, si es necesario llegar a un punto de acuerdo, la pareja ha de utilizar ciertas habilidades de negociación, de forma que se adopten acuerdos justos donde ninguno de los dos sienta que pierde en exceso en beneficio del otro.

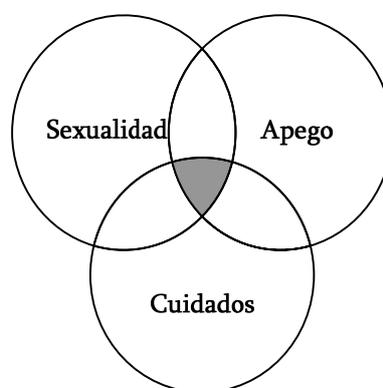
*Habilidades personales.* Las habilidades personales son importantes por dos motivos principales: por su propio impacto sobre la calidad de la relación y por su efecto amortiguador ante situaciones de conflicto o malestar. Las *habilidades de comunicación* implican saber expresar lo que se desea o siente en un momento determinado, facilitando de este modo que la pareja pueda cubrir las demandas o necesidades del otro. La *empatía* resulta esencial en el marco de la relación porque ayuda a que la pareja intime emocionalmente al saber ponerse en el lugar emocional del otro y porque aumenta el entendimiento y conocimiento mutuo. Las habilidades de *resolución de conflictos* implican la capacidad para ceder o negociar aquellos aspectos en los que se está en desacuerdo. Una escasa habilidad de resolución de conflicto dificulta el proceso terapéutico (Snyder, Mangrum, y Wills, 1993). La comunicación y el manejo de las *expectativas* sobre la relación, en caso de que éstas no se ajusten a la realidad, permite manejar eficazmente la discrepancia antes de que produzca cierta desilusión y conflicto, aumentando, de este modo, la tolerancia de la distancia entre deseos y realidad. Por último, la *capacidad de disfrute mutuo* (caricias, diversión, risas, ocio, etc.) son ingredientes necesarios para la satisfacción, implicación y fortalecimiento del compromiso.

A lo largo del capítulo, hemos analizado la relación de pareja desde una perspectiva clínica. A continuación, se relacionarán estos aspectos con las investigaciones realizadas desde la teoría del apego. En un primer lugar, se comentan los componentes de la relación de pareja según la teoría del apego. En segundo lugar, se analizarán aquellas variables típicas de las relaciones románticas en las que se observan claras diferencias en función del estilo de apego propio y de la pareja.

## 6. INFLUENCIA DEL ESTILO DE APEGO EN LA RELACIÓN DE PAREJA

### 6.1. Componentes de la relación de pareja según la teoría del apego

Una aproximación al estudio de las relaciones de pareja desde la teoría del apego, es la realizada por Shaver, Hazan y Bradshaw (1988), quienes conceptualizan el amor romántico como la integración de tres sistemas de conducta: el sistema apego, el sistema de cuidados y el sistema sexual/reproductivo. El sistema de apego se define como el sentimiento de vinculación afectiva que es similar al desarrollado en la infancia con los cuidadores primarios; el sistema de cuidados, como la necesidad de cubrir aspectos físicos y psicológicos, protección y apoyo emocional, mientras que la sexualidad hace referencia al deseo e interacción sexual (figura 2.4). A continuación describimos estos componentes.



**Figura 3.2.** Componentes de la relación romántica

El *sistema de apego* es el encargado de poner en funcionamiento los modelos mentales de relación construidos durante la infancia (Shaver, Hazan y Bradshaw, 1988). Estos modelos son creencias, expectativas, sentimientos y memorias conscientes e inconscientes sobre la sensibilidad y responsividad del cuidador, y sobre la valía de uno mismo para recibir cuidado y atención (Collins y Read, 1990). Este sistema, debido a su temprana aparición en el desarrollo y a su papel central en la formación de los modelos mentales de relación, va a influenciar la forma en que se expresan los otros dos componentes de la relación romántica (Feeney, 1999a).

El *sistema sexual*, más evidente en los estadios iniciales de la relación, es el encargado de facilitar el proceso reproductivo. Este sistema, por sí sólo, no implica, necesariamente, el inicio de un vínculo afectivo, sin embargo, la implicación sexual conlleva una mayor intimidad y posibilidades de acercamiento que pueden facilitar, posteriormente, el proceso de formación de una relación de apego. Puesto que el desarrollo del sistema de apego es anterior al sistema sexual (Cassidy, 1999), va a influir en la forma en que éste se expresa. La relación de estos sistemas ha sido contrastada en numerosas investigaciones. Félix López (1993) resalta que “es en la relación con las figuras de apego donde se aprende a tocar y ser tocado, mirar y ser mirado, (...) comunicar de manera íntima y desformalizada, algo esencial en las relaciones sexual-amorosas (...) y la seguridad emocional básica que nos permite abrirnos a los demás” (p.57). En las relaciones adultas, Belsky (1999) destacó la importancia del sistema de apego en las estrategias reproductivas utilizadas por los patrones de apego. Otros estudios han encontrado diferencias en la conducta sexual en función del estilo de apego (Brennan y Shaver, 1995; Butzer y Campbell, 2008, Feeney, Noller y Patty, 1993; Hazan, Zeifman y Middleton, 1994; Shaver y Mikulincer, 2002) y en la motivación sexual (Davis, Shaver y Vernon, 2004). En general, los huidizos muestran una mayor preferencia por el sexo esporádico y sin compromiso; los preocupados utilizan el sexo como estrategia para mantener cerca a la pareja y los seguros se asocian a una elevada satisfacción sexual, preferentemente en el marco de una relación íntima. Estos aspectos serán ampliados en el capítulo siguiente.

A través del *sistema de cuidados*, la pareja atiende y responde a las necesidades y señales del otro miembro de la relación (Shaver y Hazan, 1988). En lo que respecta a su función adaptativa, esta reside en la protección que conlleva para la

descendencia y el ajuste reproductivo (Belsky 1999; Simpson, 1999). En relación al sistema de apego, el cuidado se conceptualiza como “una serie de conductas extensas que complementan la conducta de apego de la pareja” (Kunze y Shaver, 1994; p.207). Para estos autores, la función del sistema de cuidado reside en el mantenimiento del vínculo de apego a través de dos mecanismos principales: servir de refugio emocional (al cubrir las necesidades de apoyo) y como base de seguridad (permitiendo la autonomía y exploración del entorno). En este mismo estudio, Kunze y Shaver concluyeron que las personas seguras mostraban una mayor calidad en el cuidado, los alejados una menor sensibilidad y proximidad, mientras que los preocupados se caracterizaron, principalmente, por la baja sensibilidad a las necesidades de la pareja y por el cuidado compulsivo (que fue asociado negativamente con el apego seguro y el alejado). Estos resultados fueron confirmados en investigaciones posteriores (Feeney, 1996; Feeney y Collins, 2001).

## **6.2. Estilo de apego y variables de relación**

Desde los postulados de la teoría del apego, las dinámicas de interacción que se producen en las relaciones íntimas son, en parte, consecuencia de la puesta en marcha de los modelos mentales de relación. Como comentamos en el capítulo primero, Bretherton y Munholland (1999) sugirieron que, en la edad adulta, los modelos mentales sirven para “regular, interpretar y predecir, la conducta, pensamientos y sentimientos relativos a la figura de apego (la pareja) y los propios” (p.89). Bretherton (1985 y 1990; citado en Baldwin, Keelan, Fehr, Enns y Kon-Rangarajoo, 1996) argumentó que el contenido crítico de los modelos mentales implicaba las expectativas interpersonales más que visiones abstractas de sí mismo y los otros. En este apartado comentaremos cómo estos esquemas de procesamiento y expectativas sobre los demás y sobre uno mismo, influyen en el modo en el que los adultos se enfrentan a sus relaciones íntimas.

### **Contacto corporal íntimo y sexualidad**

Una de las variables más características de las relaciones de pareja es el *contacto corporal íntimo y la sexualidad*, de hecho, las relaciones de apego adulto se

forman, en la mayoría de los casos, entre parejas sexuales (Hazan y Zeifman, 1994). En relación a las diferencias en función del estilo de apego, las investigaciones señalan que las personas con un estilo de apego huidizo, se sienten incómodos con la conducta sexual como expresión de intimidad, priorizando el sexo en contextos no relacionales. Así, en comparación con el resto de estilos, son más proclives a iniciar relaciones sexuales esporádicas (Simpson y Gangestad, 1991), a mostrar una mayor promiscuidad, valoración del sexo sin amor, fantasías sexuales fuera de la pareja (Brennan y Shaver, 1995; Shaver y Mikulincer, 2002), actitudes de mayor aceptación ante el sexo casual (Feeney, Noller y Patty, 1993) y una preferencia por conductas sexuales sin compromiso frente al contacto que implica intimidad emocional (Hazan, Zeifman y Middleton, 1994). Las personas alejadas evalúan el contacto emocional íntimo con la pareja más aversivo que el resto de estilos (Fraley et al., 1998), mostrando una relación negativa con la intimidad y la cercanía emocional como motivación sexual (Davis et al., 2004). En consecuencia, este estilo muestra una menor frecuencia de conductas sexuales dentro de la relación (Hazan et al., 1994). La elevada evitación afectiva ha sido asociada con un menor sentimiento de satisfacción en la relación sexual propia y en la de la pareja (Butzer y Campbell, 2008).

Por el contrario, en personas con un estilo preocupado, la conducta sexual aparece relacionada con la búsqueda de proximidad, estando más orientada hacia el fomento de la intimidad que en el mantenimiento de relaciones meramente sexuales. Así, en personas con elevada ansiedad, la conducta sexual está motivada por la percepción de inseguridad en la relación y por su necesidad de aprobación y reaseguración, utilizando el sexo como estrategia para mantener implicada a la pareja en la relación (Davis, et al., 2004). Bogaert y Sadava (2002) encontraron una mayor tasa de infidelidad, mayor número de parejas, y a edades más tempranas, en las mujeres preocupadas en comparación con el resto de estilos de apego. Este hecho parece ser debido a la elevada preocupación y necesidades relativas al apego que motivan su aproximación sexual. En este sentido, debido a que los estilos altos en ansiedad utilizan el sexo para cubrir sus necesidades de apego no resueltas (Davis et al., 2004; Mikulincer y Shaver, 2007) y a las cogniciones y el afecto negativo que les caracteriza, estos estilos muestran una mayor insatisfacción sexual que los grupos bajos en ansiedad (Birnbaum, 2007, Butzer y Campbell, 2008).

Finalmente, la seguridad afectiva aparece asociada a una elevada satisfacción con la relación sexual (Brennan et al., 1998). La persona segura disfruta del contacto físico y de su sexualidad, especialmente en el contexto de relaciones íntimas de larga duración, mostrando una menor probabilidad de mantener relaciones sexuales fuera de la relación de pareja (Hazan et al., 1994).

### **Intimidad**

En lo que respecta a la variable *intimidad* las investigaciones indican que los huidizos alejados se distancian de sus parejas y los preocupados hacen intentos inapropiados y prematuros hacia la intimidad. Un aspecto esencial para fomentar la intimidad es la capacidad de abrirse emocionalmente y expresar sentimientos; sin embargo, el estilo alejado se caracteriza por una falta de expresividad emocional y frialdad hacia la pareja (Bartholomew y Horowitz, 1991) y por su tendencia a evitar la cercanía y la intimidad (Fraley, et al., 1998; Levy y Davis, 1988). Por el contrario, los apegos seguro y preocupado, poseen una mayor autoapertura en comparación con los alejados (Mikulincer y Nacholson, 1991). La diferencia entre ellos reside en que, así como el seguro responde sensiblemente a la autoapertura de los demás, el preocupado es menos competente, sobreimplicándose y forzando en cierto modo la intimidad. El estilo seguro se siente cómodo con la intimidad (Collins y Feeney, 2000) y es el más propenso a implicarse en conductas que la promuevan (Kobak y Hazan, 1991; Mayseless, Sharabany y Sagi, 1997; West et al., 1998).

### **Cuidados en la relación**

El sistema de *cuidados* en la relación también se encuentra influido por el estilo de apego de la persona. En general, se ha encontrado que los estilos inseguros son menos responsivos y capaces de ofrecer apoyo en el marco de la relación que el apego seguro (Feeney, 1996; Feeney y Collins, 2001; Fraley y Shaver, 1998; Kunce y Shaver, 1994; Mikulincer, 1997; Simpson, Rholes, y Nelligan, 1992). El estilo alejado, se ha asociado negativamente con actitudes de cuidado hacia la pareja (Feeney y Collins, 2001 y 2003). Su incapacidad para percibir las señales y necesidades de la pareja (Simpson et al., 1992), su baja proximidad y sensibilidad (Kunce y Shaver, 1994) y su búsqueda de apoyo ineficaz (Collins y Feeney, 2000) hacen que este estilo

sea ineficaz a la hora de cubrir las necesidades del otro. En esta línea, el alejado obtiene puntuaciones inferiores en expresividad, amabilidad y conciencia de los otros, comparado con el resto de los estilos de apego (Collins y Read, 1990).

El estilo preocupado, ofrece un cuidado caracterizado por la sobreimplicación (Kunce y Shaver 1994), lo que unido a su dificultad para salir de sus propios sentimientos y necesidades de atención, hacen que, a pesar de estar motivado a ofrecer apoyo, resulte intrusivo e ineficaz (Feeney y Collins, 2001, 2003). Para estas autoras, la motivación principal del preocupado por el cuidado de la pareja está fuertemente relacionada con variables de la relación (como por ejemplo, mantener a la pareja cerca de uno mismo). Aparece, además, caracterizado por una tendencia excesiva a la búsqueda de cuidados propios (Bartholomew y Horowitz, 1991). Así, el preocupado, en el estudio de Kunce y Shaver (1994), obtiene elevadas puntuaciones en la variable proximidad y cuidado compulsivo, pero bajas en sensibilidad y cooperación, lo que indica un cuidado dirigido, no en función de las demandas de la pareja, sino de las propias necesidades. En este mismo estudio, el sujeto huidizo temeroso se caracteriza por una baja proximidad, pero un elevado cuidado compulsivo, compartiendo de esta forma características de los estilos alejado y preocupado.

Por último, la seguridad afectiva implica una capacidad para ofrecer apoyo en función de las necesidades del otro que, unido a su comodidad con la intimidad y la cercanía, se traduce en una mayor sensibilidad y eficacia en la calidad del cuidado. Kunce y Shaver (1994) encontraron que las personas con apego seguro obtenían puntuaciones significativamente superiores al resto de los estilos en proximidad y sensibilidad en el cuidado, y significativamente inferiores al estilo preocupado, en actitudes de cuidado compulsivo. Investigaciones posteriores han confirmado estos resultados, señalando que el estilo de apego seguro muestra una mayor sensibilidad a las necesidades de la pareja que los estilos inseguros (Feeney, 1996; Mikulincer, 1997; Mikulincer y Selinger, 2001). Las cualidades del cuidado responsivo características de este estilo, son consideradas como las más atractivas a la hora de plantearse una relación a largo plazo (Baldwin et al., 1996; Pietromanco y Carnelly, 1994; Zeifman y Hazan, 1997), en parte debido a que promueve la búsqueda de proximidad de la pareja y la apertura emocional (Collins y Feeney, 2000).

En relación al sistema de cuidados, encontramos la capacidad para *pedir apoyo emocional*. La seguridad afectiva se ha asociado con la búsqueda de apoyo en la pareja en momentos de malestar (Fraley y Shaver, 1998; Mikulincer, Florian y Weller, 1993), mientras que los estilos huidizos evitan dar muestras de dependencia (Simpson et al., 1992) y el preocupado tiene dificultades debido a su inseguridad en la disponibilidad y responsividad de las figuras de apego (Collins y Read, 1990; Feeney y Noller, 1990). Phillips, Simpson, Lanigan y Rholes (1995) señalan que los sujetos huidizos de ambos sexos informan de sentimientos de incomodidad al proporcionar apoyo emocional y de sentirse menos obligados a ofrecer muestra de apoyo, viendo a aquellos que necesitan ayuda como psicológicamente débiles e inmaduros. En el estudio de Simpson et al. (1992), la elevada ansiedad situacional produjo una activación de las defensas del alejado, inhibiendo la búsqueda de apoyo en la pareja. Por el contrario, las personas seguras exhiben una mayor capacidad para buscar y ofrecer cuidados, tanto en el caso de los hombres (Simpson et al., 1992) como en el las mujeres (Fraley y Shaver, 1988). Estos autores llevaron a cabo un experimento naturalista donde evaluaban la reacción de las personas ante la despedida de sus parejas en el aeropuerto, encontrando que las mujeres seguras, en comparación con las alejadas, eran más propensas a buscar y ofrecer apoyo emocional en la pareja. Por su parte, Simpson et al. (1992), encontraron que los hombres seguros eran más responsivos ante el malestar de sus parejas al tiempo que ellos mismos buscaban apoyo físico y emocional.

### **Compromiso**

Un ingrediente esencial en las relaciones de pareja es el *grado de compromiso* entre sus miembros. Estudios sobre la calidad de la relación señalan una mayor capacidad de confianza, compromiso y satisfacción en los sujetos con un estilo afectivo seguro frente a los evitativos (Collins y Read, 1990; Feeney y Noller, 1990, 1996; Feeney, Noller, y Callan, 1994; Kirkpatrick y Davis, 1994; Kirkpatrick y Hazan, 1994; Levy y Davis, 1988, Shaver y Brennan, 1992; Simpson, 1990). Asimismo, se ha observado que los seguros se encuentran más frecuentemente en relaciones de pareja estables o matrimonios que en muestras de individuos solteros (Kirkpatrick y Davis, 1994; Kobak y Hazan, 1991), lo que podría responder bien a la mayor capacidad para el compromiso y la intimidad de este estilo de apego, bien a

que, cuando la relación ofrece un contexto positivo y estable, las personas tienden a mostrar características de los estilos seguros. Por el contrario, el estilo alejado, debido a su tendencia a evitar aspectos emocionales, presenta un menor grado de implicación en la relación (Shaver y Brennan, 1992), mostrándose, en general, más distante y menos propenso a la apertura emocional. Las personas con un apego preocupado, si bien desean un compromiso exclusivo, dificultan este proceso debido a sus constantes demandas basadas en su insatisfacción personal y en una percepción subjetiva de falta de implicación y compromiso de la pareja.

### Los conflictos

Dentro de las relaciones de pareja es inevitable que surjan situaciones de *desavenencias, conflictos y discusiones*. Kobak y Duemmler (1994) definieron el conflicto como una de las situaciones capaces de activar el sistema de apego en la edad adulta (en concreto, el componente de búsqueda de proximidad). En este sentido, el estilo afectivo va a influir tanto en el tipo de conflicto que se genere como en la forma de solucionarlo (Hazan y Shaver, 1987, Simpson et al., 1996), lo que repercutirá en el nivel de satisfacción y estrés percibido. En general, se ha encontrado que los estilos inseguros presentan un mayor número de conflictos en la relación. El estilo alejado en su intento por mantener la distancia emocional, utiliza estrategias de evitación del conflicto bien minimizando su importancia, bien desvalorizando a la pareja. Feeney (1999b) define al alejado como restrictivo a la hora de reconocer y expresar sus estados negativos, mostrándose autosuficiente en la reducción del conflicto. Podríamos hipotetizar que el conflicto ocasiona más malestar en la pareja que en el sujeto alejado, por cuando las estrategias defensivas le llevan a evitar las emociones tanto propias como del otro, impidiéndole mostrar signos de empatía que consuelen o ayuden a la pareja. Rholes, Simpson y Stevens (1998) informaron de la existencia de diferencias de género en lo que respecta a la resolución de conflicto dentro del grupo alejado; en su estudio fueron los hombres alejados quienes presentaron unas estrategias de resolución de conflicto menos efectivas, con menor calidez y apoyo.

Con respecto al estilo preocupado, Bowlby (1973) resaltó la elevada ansiedad que mostraba este estilo ante situaciones capaces de activar su sentimiento de inseguridad, y cómo esta ansiedad estaba relacionaba con la hostilidad, la agresividad

y el enfado. Bowlby (1988) consideró que esta frustración es debida al sentimiento de abandono percibido por el preocupado. Investigaciones posteriores han conformado sus conclusiones, obteniendo un mayor nivel de conflicto en el grupo preocupado asociado a la ansiedad ante el abandono o percepción de amenaza a la estabilidad de la relación (Collins y Read, 1990; Feeney, Noller y Callan, 1994; Mayseless, 1991). Además, estas personas muestran un estilo dominante de respuesta al conflicto (Levy y Davis, 1988), utilizan unas estrategias más hostiles en el manejo del conflicto (Crittenden, 1997, Feeney, 1999b) y muestran un mayor número de conflictos coercitivos, estresantes y una falta de negociación mutua (Feeney, Noller y Callan, 1994.) Los estudios encuentran asimismo que los sujetos ansiosos tienen una visión más negativa de la pareja tras una discusión (Fuller y Fincham, 1995; Simpson, Rholes y Phillips, 1996), siendo esta percepción independiente de la calidad de la interacción y el grado de resolución del conflicto (Rholes, Simpson y Stevens, 1998). Estas personas, con una experiencia de interacción marcada por la inconsistencia, mostrarán una mayor consciencia y expresión de sentimientos negativos como estrategia para regular su necesidad afectiva.

En este punto, nos gustaría señalar que, en lo que respecta a los estudios que han relacionado estilo de apego y violencia de género, son los estilos dependiente y temeroso los que utilizan en mayor medida la violencia dentro del marco de las relaciones de pareja (Dutton, Sanders, Starzomski, y Bartholomew, 1994; Henderson, Bartholomew y Dutton, 1997; Mayseless, 1991; Roberts y Noller, 1998); es decir, son los estilos de apego con puntuaciones elevadas en la dimensión ansiedad, los que muestran conductas más hostiles en sus relaciones interpersonales (Bookwala y Zdaniuk, 1998), rumiación de sentimientos negativos y adopción de estrategias de resolución de conflicto centradas en la emoción, exacerbando aún más su estado de ansiedad (Birnbaum, Orr, Mikulincer y Florian, 1997). La violencia extrema y el abuso en la pareja ha sido hallado en relaciones formadas por dos personas preocupadas (Bartholomew et al., 2001; Henderson, Bartholomew, Trinke y Kwong, 2005). Por el contrario, estos autores observaron como las personas con apego seguro evitaban mantener relaciones abusivas, lo que atribuyeron al mayor concepto de sí mismo característico de estos sujetos.

Finalmente, el estilo de apego seguro, utiliza estrategias de resolución de conflicto más constructivas, basadas en la integración y el logro del compromiso

(Feeney, 1999a, Feeney y Noller, 1996; Fraley y Shaver, 1998; Kobak y Hazan, 1991; Levy y Davis, 1988; Pistole, 1989), percibiendo el conflicto como potencialmente beneficioso para la relación (Feeney, Noller y Callan, 1994). Feeney (1999b) considera que, debido al cuidado responsivo experimentado con sus cuidadores en la infancia, son capaces de manejar el conflicto de un modo constructivo, reconociendo los estados de estrés y buscando apoyo en otros significativos. Feeney (1998) encuentra además que, en estas personas, se produce un menor desgaste en las interacciones conflictivas debido a la mayor satisfacción general que mantienen en sus relaciones. Estos datos apoyan la importancia de disponer de un saldo positivo en la relación para considerarla satisfactoria, tal como define Gottman en su metáfora de la “cuenta bancaria emocional”. Con respecto a la importancia del manejo de emociones negativas (Gottman y Notarius, 2000; Liberman et al., 1987), y del conflicto (Klein y Jonson, 1994; Gottman, 1994a) en el buen ajuste a la relación Kobak y Hazan (1991) encontraron que los seguros manifestaban sus emociones durante el conflicto de forma más constructiva que los apegos inseguros.

### **Calidad de la relación**

En lo que respecta a la *calidad* de la relación, se ha señalado que la seguridad en el apego es la variable que mejor explica la calidad de las relaciones íntimas (Feeney, 1999a). Las personas con apego seguro muestran un mayor apoyo mutuo, orientación hacia la pareja y cohesión (Feeney y Noller, 1991) mayores niveles de confianza, intimidad, sensibilidad y sentimientos e ideas compartidos (Mikulincer y Nachshon, 1991; Simpson, 1990; Simpson et al., 1992). Por otra parte, algunas investigaciones indican que son los hombres con un estilo de apego alto en evitación y las mujeres con puntuaciones elevadas en ansiedad, quienes presentan una menor calidad de la relación (Collins y Read, 1990; Kirkpatrick y Davis, 1994; Simpson, 1990). Desde la teoría del apego podemos definir la *satisfacción* con la relación como el grado en el que son cubiertas las necesidades afectivas de los miembros de la pareja. Estas necesidades responden a sentimientos de cuidado, amor, intimidad, compromiso y seguridad afectiva y, por lo tanto, cada estilo de apego no solo va a presentar unas determinadas necesidades sino además unas estrategias de regulación del afecto particulares. Las investigaciones son contundentes a este respecto, señalando que son las personas seguras quienes informan de sentir una mayor satisfacción y estabilidad

emocional dentro de la pareja, (Banse, 2004; Brennan y Shaver, 1995; Collins y Read, 1990; Feeney, 1999b; Feeney y Noller, 1990; Feeney, Noller, y Callan, 1994; Kirkpatrick y Davis, 1994; Kirkpatrick y Hazan, 1994; Levy y Davis, 1988; Simpson, 1990; Tucker y Anders, 1999). En este sentido, los estudios han puesto de manifiesto que la seguridad afectiva repercute en la satisfacción de ambos miembros de la pareja puesto que permite la expresión de emociones tanto positivas como negativas (Feeney, 1994, 1999b). Dentro de los estilos inseguros, es el estilo preocupado el que presenta mayores índices de insatisfacción, debido, en parte, a una elevada ansiedad ante el posible abandono unido a una atención hipervigilante del afecto negativo (Collins y Read, 1994; Feeney, Noller y Callan, 1994).

### **6.3. Estilo de apego y dinámicas de interacción**

En este último apartado comentaremos los comportamientos prototípicos, derivados de los modelos mentales de relación, que los distintos estilos de apego muestran en su relación de pareja y finalizaremos analizando las dinámicas de interacción en función del estilo de apego de ambos miembros de la pareja.

#### **El huidizo alejado en la relación de pareja**

El modelo mental de una persona con un estilo de apego huidizo alejado puede definirse como un esquema de pensamiento que minimiza las necesidades afectivas como mecanismo de control ante el posible rechazo de los demás, y que basa su elevada valoración en aspectos de logro y perfeccionismo. Derivado de este modelo, el alejado es el estilo más escéptico con respecto a la idea del amor, negando incluso su existencia, racionalizando las relaciones y cuestionando la naturaleza duradera del amor (Hazan y Shaver, 1987). Son personas que evitan el compromiso a largo plazo (Shaver y Brennan, 1992), mostrándose desconfiadas y suspicaces en las relaciones íntimas (Simpson, 1990) y manteniendo unas relaciones caracterizadas por el juego (Levy y Davis, 1988). Este estilo evita las conductas que puedan implicarle emocionalmente con la pareja (Fraley y Davis, 1997). Así por ejemplo, disfrutan menos de las miradas largas, abrazos o muestras de cariño con sus parejas (Hazan, Zeifman y Middleton, 1994), mantienen una excesiva distancia interpersonal

(Feeney y Noller, 1991) y muestran una menor implicación emocional, negando sus necesidades de apego, desconfiando de los demás y evitando la cercanía emocional (Brennan y Shaver 1995; Hazan y Shaver 1987, 1990).

Dentro de la relación de pareja, los aspectos relativos a la sexualidad y al cuidado están supeditados a su estrategia de desactivación (Fraley et al., 1998). Pueden mostrar hostilidad, frialdad, escasa expresividad emocional y poca intimidad en sus relaciones. Todos estos aspectos señalan las dificultades que presenta una persona alejada a la hora de formar un vínculo afectivo. De hecho, algunos estudios han señalado una elevada tasa de disolución en este grupo (Hazan y Shaver, 1987; Kirkpatrick y Davis, 1994). La falta de competencia característica del alejado en áreas de comunicación interpersonal, sobre todo en lo referente a la falta de autoapertura y empatía con el otro, le lleva a un menor entendimiento y satisfacción en sus relaciones íntimas, al tiempo que mantienen a los demás apartados de su vida (Anders y Tucker, 2000). Por otra parte, el alejado tiene dificultades en la resolución de conflictos, porque las estrategias de manejo necesarias requieren reconocer amenazas y errores que los alejados prefieren negar (Mikulincer y Shaver, 2007). En este sentido, consideramos que la frialdad que es capaz de mostrar un alejado responde, además de a una necesidad de mantener bajo control su sistema emocional, a un estilo manipulativo donde intenta evitar que se juzguen sus actuaciones.

### **El huidizo temeroso en la relación de pareja**

El estilo de apego huidizo temeroso presenta un modelo mental que combina la necesidad de afecto con la evitación y con una elevada inseguridad y desconfianza en sí mismo y en los demás. Como señalamos anteriormente, este estilo ha sido menos estudiado, primero, porque su consideración como estilo afectivo independiente no se produjo hasta principios de los 90 (Bartholomew, 1990; Bartholomew y Horowitz, 1991), y segundo, porque los estudios no comenzaron a arrojar resultados hasta finales de dicha década. A pesar de esta escasez de estudios sobre el estilo huidizo temeroso, nuestra hipótesis es que el temeroso se comportará de forma similar al estilo alejado en sus relaciones interpersonales donde no exista un vínculo de apego o al inicio de la relación, mientras que una vez consolidado el vínculo (o incluso en el proceso de formación), mostrará una actitud más extremista, en el sentido de

exclusividad, que la del propio ambivalente. En el estilo de apego temeroso se combinan la evitación y la ansiedad por las relaciones (Brenan et al., 1998; Fraley et al., 2000). Esta característica hace que la estrategia utilizada para mantener su sistema de apego en equilibrio implique la evitación emocional como consecuencia del miedo al rechazo potencial de los demás, al tiempo que utiliza conductas de fomento de la proximidad, por ejemplo, a través del cuidado compulsivo (Kunze y Shaver, 1994). El temeroso se comporta negando la importancia de las relaciones íntimas, evitando ser vulnerable ante las mismas (Fraley y Shaver, 2000). Sin embargo, a pesar de la aparente similitud con el alejado, su necesidad de aprobación y conciencia de necesidades no satisfechas les lleva a acaparar a la pareja y a entregarse por completo una vez logra iniciar una relación de pareja, confirmando, de este modo, su elevada ansiedad por las relaciones (Feeney, Noller y Hanrahan, 1994). Como consecuencia de su elevada ansiedad, este estilo, junto al preocupado, realiza atribuciones negativas de la conducta de la pareja más frecuentemente que el resto de apegos (Collins, 1996).

### **El preocupado en la relación de pareja**

La persona preocupada posee un modelo mental caracterizado, principalmente, por la inseguridad con respecto a la accesibilidad de la figura de apego y la propia valía. Con el objetivo de satisfacer sus necesidades de afecto, muestra un estilo de interacción altamente demandante en el contexto de una relación íntima. En los estudios iniciales de Hazan y Shaver (1987), estas personas señalaron que, si bien les resultaba fácil enamorarse, les era muy difícil encontrar el amor verdadero o alguien capaz de comprometerse con la misma intensidad que ellos, mostrando además un excesivo miedo al abandono o ansiedad de rechazo. La persona preocupada manifiesta una excesiva necesidad de contacto y atención, sobreimplicándose en las relaciones íntimas (Hazan y Shaver, 1987) e idealizando a sus parejas (Feeney y Noller, 1990, 1991). Manifiestan emociones extremas e intensas tales como celos y preocupaciones obsesivas, dependencia, altibajos emocionales y deseos de unión exclusiva (Brennan y Shaver 1995, Feeney y Noller 1990; Hazan y Shaver, 1987), una excesiva y temprana apertura emocional (Mikulincer y Nachshon, 1991), siendo frecuente que exhiban un estilo de amor pasional, obsesivo y dependiente (Collins y Read, 1990; Feeney y Noller, 1990; Shaver y Hazan, 1988) y un cuidado de la pareja

compulsivo (Kunce y Shaver, 1994). Sin embargo, a pesar de su sobreimplicación afectiva, estas personas tienen una elevada tasa de disolución (Collins, 1996; Kirkpatrick y Hazan, 1994) que, si bien en un primer momento conlleva un sentimiento de duelo excesivo, es fácil que vuelvan a enamorarse en poco tiempo con la misma intensidad.

Las personas con un estilo preocupado muestran una elevada activación del sistema de apego (Maysel, 1996), exacerbando la expresión de sus necesidades afectivas con el objetivo de lograr la cercanía de la figura de apego (Cassidy, 1994), al igual que utilizan la conducta sexual para obtener (o mantener) la proximidad de la pareja (Davis, et al., 2004). El estilo preocupado supone así un reto para la relación, por cuanto tiñe de negatividad muchas de las situaciones de pareja. Si sus necesidades de seguridad no son satisfechas, es fácil que sienta no ser suficientemente querido por la pareja y que extremen la necesidad de contacto físico, mostrándose en ocasiones sobrecontrolador en su relación, intrusivo y altamente demandante (Kunce y Shaver, 1994).

### **El seguro en la relación de pareja**

En lo que respecta al estilo de apego seguro, su sentimiento de seguridad básica, su estabilidad emocional y su capacidad para la regulación emocional (Koback y Sceery, 1988), así como su mayor nivel de interdependencia (Simpson, 1990) van a repercutir positivamente en la calidad de sus relaciones. Son personas que creen en el concepto de amor romántico y en su estabilidad a largo plazo (Hazan y Shaver, 1987) y tienen expectativas más positivas sobre el amor y el matrimonio (Whitake, Beach y Etherton, Wakefield, y Anderson, 1999). Su capacidad para intimar, confiar en la pareja y ver la relación de un modo más optimista, hace que el grado de satisfacción y longevidad de la relación sea mayor que en el resto de estilos. De este modo forman relaciones de pareja caracterizadas por una mayor satisfacción, longevidad, confianza, compromiso e interdependencia (Feeney, Noller y Callan, 1994; Kirkpatrick y Davis, 1994; Kirkpatrick y Hazan, 1994; Mikulincer, 1998; Simpson, 1990), cercanía y capacidad de pedir ayuda (Collins y Read, 1990) que los estilos inseguros. En general, mantienen un equilibrio entre la autonomía y la interdependencia en la pareja (Feeney y Noller, 1991), sintiéndose cómodas tanto en situaciones de cercanía como de distancia (Feeney y Collins, 2001). Los sistemas

sexual, de cuidados y afectivo se encuentran ponderados en función de las necesidades de los miembros de la pareja o de las circunstancias del momento. Por otra parte, su mayor flexibilidad cognitiva y tolerancia (Mikulincer y Florian, 1998), le ayudan a resolver las situaciones conflictivas que surgen en la relación y, por lo tanto, amortiguar su posible impacto en la misma. Anteriormente comentamos la importancia de las actividades de ocio en la calidad de la relación. En este sentido, Mikulincer y Selinger (2001) encontraron que las personas seguras, frente a las inseguras, se implicaban con mayor facilidad en actividades afiliativas.

### **Dinámicas de interacción en función del apego de los dos miembros de la pareja**

Un aspecto interesante de las dinámicas de interacción entre los estilos de apego en las relaciones íntimas, es el análisis de las combinaciones de emparejamientos en función del apego de cada uno de los miembros de la relación. Las investigaciones revelan que aquellas personas que desean formar una relación duradera, valoran como los aspectos más atractivos en parejas potenciales, las características típicamente asociadas a las personas seguras, como son la atención, calidez, sensibilidad y el cuidado responsivo (Baldwin et al., 1996; Frazier, Byer, Fischer, Wright, y DeBord, 1996; Zeifman y Hazan, 1997). Sin embargo, otras investigaciones apuntan que las personas forman relaciones en las que se confirman sus modelos mentales relativos a las relaciones de apego (Brennan y Shaver, 1995; Collins y Read, 1990; Frazier, et al., 1996). En esta línea, se ha encontrado que las parejas mixtas formadas por un compañero preocupado y otro alejado, son más probables que aquellas formadas por dos estilos inseguros iguales (Collins y Read, 1990; Kirkpatrick y Davis, 1994; Sendack y Leonard, 1992) dado que una pareja con una inseguridad afectiva similar violaría las expectativas mantenidas por el individuo (Brennan y Shaver, 1995; Kirkpatrick y Davis, 1994). Otras investigaciones han encontrado que las personas con un apego seguro tienden a formar relaciones con otras personas seguras afectivamente (Collins y Read, 1990; Feeney, 1994, Kirkpatrick y Davis, 1994), mostrando un mayor ajuste marital que los grupos inseguros (Kobak y Hazan, 1991; Senchak y Leonard, 1992). No obstante, hemos de señalar que no existen resultados concluyentes al respecto en parte debido a que los estudios se han realizado, en su mayoría, con la clasificación original de tres estilos afectivos. Latty-Mann y Davis (1996), en un estudio realizado utilizando la

clasificación de los cuatro estilos de apego, encontraron confirmación para la hipótesis de que todas las personas, independientemente de su estilo afectivo, mostraron preferencia por personas con un apego seguro.

Las dinámicas de relación en pareja implican que las conductas (respuestas) de uno funcionen como estímulos disparadores en el otro, generando círculos de interacción característicos. En este sentido, distintas combinaciones de apegos en la relación, van a provocar círculos de interacción característicos. Así por ejemplo, cuando una persona con un apego preocupado mantiene una relación íntima, el patrón de respuesta que provoca en la pareja su estilo de interacción demandante, puede resultar similar a la actuación que sería característica del estilo alejado debido, por ejemplo, a la invasión de la distancia interpersonal que puede percibir la pareja. Si la pareja posee un estilo de apego alejado, éste ve confirmados sus esquemas y expectativas de actuación de la figura de apego (intrusividad, sobrecontrol, etc.), por lo que aumenta la probabilidad de que muestre conductas de evitación que le protejan de la sobrecarga emocional que le provoca el preocupado. Esto a su vez afianza la creencia del preocupado sobre la necesidad de demanda constante de la atención. Con respecto a esta combinación de estilos de apego, la literatura indica que, una relación formada por una mujer con estilo preocupado y un hombre alejado, si bien es probable que resulte conflictiva e incluso insatisfactoria, puede mostrar una elevada longevidad (Collins y Read, 1990; Feeney, Noller y Callan, 1994, Kirkpatrick y Davis, 1994; Simpson, 1990) debido, por un lado, al ajuste de dicha relación con los modelos sociales dominantes en la sociedad occidental y, por otro, a la confirmación de sus creencias sobre la disponibilidad y accesibilidad de la figura de apego. Por el contrario, una mujer huidiza es poco probable que mantenga una relación con un hombre preocupado o temeroso, puesto que las normas sociales hacen muy poco atractiva la dependencia masculina.

Por otra parte, una relación formada por dos personas con apego preocupado confronta a dos demandantes de atención que, sin embargo, y dado el contraste con su expectativa de desatención afectiva, puede generar interacciones disfuncionales debido al desajuste con la expectativa original. En principio, si una persona con estilo de apego preocupado mantiene una relación con una persona segura, aumenta la posibilidad de que la atención y responsividad que ésta le ofrece modifiquen sus

expectativas previas, permitiéndole potencialmente, y a través de un cambio en sus esquemas de procesamiento, atenuar su dependencia afectiva.

Por otro lado, una pareja donde ambos tengan un estilo afectivo huidizo temeroso, si bien puede resultar estable en respuesta a su necesidad de vinculación, el temor al rechazo unido a su incomodidad con la intimidad y a la combinación de evitación y dependencia, hacen probable que la relación termine con interacciones caracterizadas por la insatisfacción y el conflicto.

Asimismo, dos personas con estilo de apego huidizo alejado es difícil que lleguen a formar relaciones duraderas puesto que ambos evitan el compromiso y la intimidad, aspectos claves para consolidar una relación. Es probable, además, que tengan dificultades a la hora de intimar y ofrecerse cuidados mutuos, lo que indicaría un tipo de relación más volcada en aspectos de logro fuera de la pareja y menos comprometida en el crecimiento conjunto como pareja. Podría relacionarse con el estilo de amor fatuo descrito por Sternberg o amor formal en la terminología de Lee. Cuando un huidizo alejado inicia una relación con una persona segura, es probable que ésta muestre conductas de ambivalencia, no porque sus esquemas mentales sean de inseguridad, sino porque realmente el número de interacciones afectivas es limitado, lo que le induce a demandar un mayor número de conductas afectivas en el otro.

# CAPÍTULO IV

---

## Objetivos y Metodología



## 1. OBJETIVO E HIPÓTESIS

Este trabajo tiene dos grandes objetivos:

- El primero es incrementar el conocimiento sobre la influencia del estilo de apego, las actitudes amorosas y las dinámicas de interacción, sobre la calidad y la satisfacción de la relación de pareja.
- El segundo es desarrollar un protocolo de actuación dentro de la terapia de pareja, desde el paradigma de la teoría del apego, a través de la inclusión de las ideas irracionales afectivas características de los estilos de apego en el análisis de las dinámicas de la relación de pareja, y sobre todo, en la modificación de creencias disfuncionales.

Estos objetivos se concretan en los siguientes objetivos específicos:

1. Analizar la repercusión que el vínculo hacia los padres mantenido hasta la adolescencia tiene en el estilo de apego actual que manifiesta la persona en sus relaciones con los iguales significativos.
  - H<sub>1.1</sub>. El vínculo hacia los padres caracterizado por un elevado afecto, se relacionará con los estilos seguro y preocupado en la edad adulta; el bajo afecto será característico del huidizo alejado y el temeroso.
  - H<sub>1.2</sub>. El vínculo hacia los padres caracterizado por el sobrecontrol, se relacionará con los estilos dependientes (preocupado y temeroso).
2. Examinar la influencia del vínculo hacia los padres en variables de interacción y en la satisfacción y calidad de la relación de pareja.
  - H<sub>2.1</sub>. Un elevado afecto estará relacionado con un cuidado sensible y próximo y una elevada satisfacción y/o calidad de la relación de pareja.
  - H<sub>2.2</sub>. El sobrecontrol se asociará con un cuidado compulsivo y una baja la satisfacción y/o calidad de la relación de pareja

3. Confirmar y obtener nuevos datos sobre la relación entre el estilo de apego adulto, las actitudes amorosas y las variables de cuidado en la satisfacción y calidad de la relación.

H<sub>3.1</sub>. El estilo de apego seguro se relacionará positivamente con actitudes pasionales hacia el amor, un cuidado sensible y conductas de proximidad, y una elevada satisfacción y calidad de la relación.

H<sub>3.2</sub>. El estilo de apego huidizo alejado se relacionará, positivamente, con actitudes pasionales y lúdicas hacia el amor, y una elevada percepción de satisfacción y calidad de la relación.

H<sub>3.3</sub>. El estilo huidizo alejado predecirá negativamente actitudes obsesivas hacia el amor y proximidad en el cuidado.

H<sub>3.4</sub>. El estilo de apego preocupado manifestará actitudes hacia el amor obsesivas y un cuidado próximo pero compulsivo.

H<sub>3.5</sub>. El estilo preocupado se relacionará negativamente con las actitudes pasionales y lúdicas hacia el amor, obteniendo una elevada insatisfacción, baja calidad y pobre ajuste a la relación, principalmente en lo que respecta al acuerdo en las manifestaciones de afecto y el nivel de conflicto.

H<sub>3.6</sub>. El estilo huidizo temeroso se relacionará positivamente con actitudes de amor lúdicas.

H<sub>3.7</sub>. El estilo temeroso se relacionará negativamente con actitudes de amor pasional y sensibilidad en el cuidado, obteniendo una baja satisfacción y/o calidad con la relación.

4. Evaluación de modelos causales sobre la influencia de las variables apego adulto, actitudes amorosas y cuidado sobre las variables de satisfacción y calidad con la relación.
5. Proporcionar nuevos datos sobre las diferencias entre los estilos de apego huidizos.

## 2. METODOLOGÍA

### 2.1. Descripción de los participantes

El número de participantes fue de 166 personas, 79 hombres (47.6%) y 87 mujeres (52.4%) con una edad promedio de 29.43 años ( $SD=8.7$ ), 18 de mínimo y 57 de máximo. El 50% son personas con edades comprendidas entre los 17 y los 27 años, el 30% se encuentra entre los 28 y 35 años y el 20% restante son sujetos mayores de 36 años. Del total de los participantes, 65 son parejas heterosexuales ( $n=130$ ); de los 36 participantes restantes que conforman el total de la muestra, no se obtuvo la evaluación de la pareja.

En lo que respecta al tiempo total de la relación de pareja, uno de los requisitos para la selección de la muestra, fue que los participantes tuviesen una relación de, al menos, dos años de duración. Este tiempo es el mínimo necesario para que la relación se considere estable y haya posibilitado la formación y consolidación de un vínculo de apego entre los miembros de la pareja (Hazan y Shaver, 1987). Los análisis descriptivos relativos al tiempo total de la relación de pareja se realizaron utilizando los datos de uno de los miembros de las 65 parejas junto a los 36 participantes de los que no se disponían datos de la pareja, en total, 101 personas. La duración de la relación se evaluó en tres niveles: tiempo de noviazgo, tiempo de convivencia y duración total de la relación.

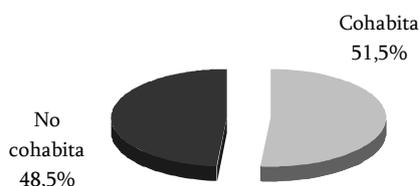
En cuanto al tiempo total de duración de la relación, esta variable obtuvo una media de 112.4 meses (9.4 años;  $SD=100$ ), con un rango 24 meses (2 años) a 408 (34 años). La mediana se situó en 68 meses (5.6 años) y la moda en 48 (4 años).

En lo que respecta a la variable noviazgo, entendida como tiempo de relación anterior a la convivencia en pareja, los análisis descriptivos señalan una media de 55.25 meses (4.6 años;  $SD=32.9$ ) y una mediana de 48 meses (4 años). El rango osciló entre los 0 meses de noviazgo (inicio de la relación en convivencia) hasta los 144 (12 años).

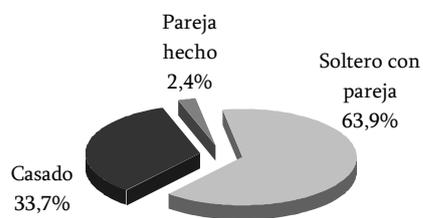
Finalmente, en la variable tiempo de convivencia, el 48.5% de los participantes no cohabitaba con su pareja, por lo que los descriptivos que comentamos a

continuación se refieren al 51.5% restante (gráfico 4.1). En estos casos, los análisis señalan una media de 111.3 meses (9.3 años; SD=111), una mediana de 54 (4.5 años) y una moda de 24 meses (12 años), siendo el mínimo de 3 meses y el máximo 341 meses (28.4 años).

Del total de participantes, el estado civil predominante fue el de soltero con pareja estable con un 63.9% de los casos (n=106), seguido de casado con 33.7% (n=56); por último, las parejas de hecho representaron un 2.4% (n=4) de la muestra total (gráfico 4.2). En lo que respecta al número de hijos, la mayoría de los participantes (74.1%) no tenía hijos en el momento del pase, el 9.6% tenía un hijo, el 13.9% 2 hijos, mientras que el 2.4% restante tenían 3 hijos.



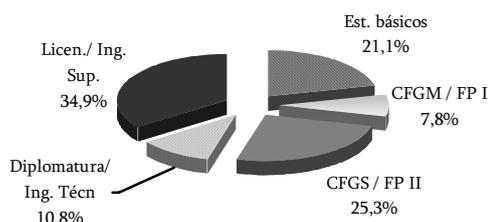
**Gráfico 4.1.** Porcentaje de personas con y sin cohabitación con la pareja



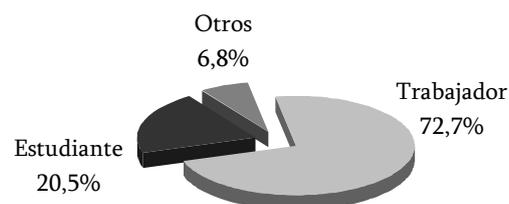
**Gráfico 4.2.** Distribución de los participantes por estado civil

El análisis del nivel de estudios (gráfica 4.3.) reveló que, el 34.9% (n=58) de la muestra poseía un nivel formativo correspondiente a la categoría de licenciatura o ingeniería superior. Le siguen en porcentaje, las personas con estudios de bachiller, ciclo formativo de grado superior (CFGs) o formación profesional (FP) II (25.3%, n=42). En orden decreciente el resto de distribuciones resultó como sigue: estudios básicos (21.1%, n=35), diplomatura o ingeniería técnica (10.8%, n=18) y ciclo formativo de grado medio (CFGM) o FP I (7.8%, n=13).

En lo que respecta al estatus laboral de los participantes, el 72.7% (n= 117) son trabajadores, el 20.5% (n= 33) estudiantes, mientras que un 6.8% (n= 11), se encuentran en paro o se dedican a tareas del hogar (gráfica 4.4).



**Gráfico 4.3.** Distribución de los participantes por nivel de estudios



**Gráfico 4.4.** Distribución de los participantes por ocupación

La muestra de trabajadores se ha dividido a su vez en función de la actividad profesional desempeñada. Los sujetos con profesiones que no requieren una formación específica para su desempeño suman el 38.9% del total de la muestra trabajadora; los sujetos con trabajos que requieren una formación de grado medio representan el 12.5%; el 9.6% restante corresponde a aquellos cuyo desempeño profesional precisa de una formación superior.

## 2.2. Descripción de los instrumentos

Los instrumentos utilizados en nuestra investigación evalúan el estilo afectivo, tanto en las relaciones adultas actuales, como en referencia al recuerdo de la relación mantenida con ambos progenitores hasta la adolescencia y aspectos relativos a las relaciones de pareja (cuidados, estilo amoroso, satisfacción y calidad). En este apartado se detallan las características de cada uno de ellos. Se adjunta como anexo el dossier de instrumentos.

### Cuestionario de datos sociodemográficos

Para la realización de esta investigación se diseñó un cuestionario que recogiera información sociodemográfica en relación a la persona y a la relación (tabla 4.1).

DATOS PERSONALES		
<i>Edad</i> _____		
<i>Sexo</i>	Hombre <input type="checkbox"/>	Mujer <input type="checkbox"/>
<i>Estado civil</i> _____		
<i>Nº de hijos</i> _____		
<i>Nivel de Estudios</i> _____		
<i>Profesión que desempeña</i> _____		
<i>Duración total de la relación</i> _____		
<i>Años de noviazgo antes de convivir</i> _____		
<i>Años de convivencia</i> _____		

**Tabla 4.1.** Cuestionario sociodemográfico.

A partir de estos datos, se realizaron clasificaciones en función del nivel de estudios, la categoría profesional y los grupos de duración de la relación.

**Cuestionario de apego parental (P.B.I., Parental Bonding Instrument, Parker, Tupling y Brown, 1979)**

Este instrumento es un cuestionario retrospectivo cuyo objetivo es evaluar la percepción que el sujeto tiene de la conducta y actitudes de sus padres en la relación mantenida con ellos hasta los 16 años. Las 25 preguntas que forman el cuestionario se contestan, en primer lugar, referidas a la relación mantenida con la madre y, posteriormente, a la mantenida con el padre. La escala de respuesta es tipo Likert con 4 alternativas (4 siempre; 1 nunca).

El cuestionario se compone de dos escalas: afecto (12 ítems) y control/sobreprotección (13 ítems). La escala de afecto mide, por un lado, aspectos relativos a muestras de calidez emocional, afecto, empatía, ayuda, cercanía física y cuidado y, en el extremo contrario frialdad afectiva, indiferencia y negligencia. La escala de control mide cuestiones relativas al contacto excesivo, intrusión, sobreprotección y control, mientras que en el otro extremo evalúa independencia y autonomía. La combinación de estas dos escalas permite obtener cuatro tipos de vinculación, tal y como puede observarse en la figura 4.1.

	<b>Alta Sobreprotección</b>		
<b>Bajo Afecto</b>	Control Frío	Control afectuoso	<b>Alto Afecto</b>
	Vínculo ausente	Vínculo óptimo	
	<b>Baja Sobreprotección</b>		

**Figura 4.1.** Tipos de vínculos en función del PBI (Parker et al., 1979)

- *Control afectuoso*: Este tipo de vínculo es resultante de puntuaciones elevadas en las escalas de afecto y control. Es característico de padres intrusivos y sobreprotectores, pero afectuosos.
- *Control frío*. Corresponde a una elevada puntuación en la escala de control y bajo afecto, es decir, padres intrusivos, fríos y distantes.
- *Vínculo ausente*. Es aquel característico de padres en los que existe bajo control y bajo afecto. Se muestran distantes afectivamente, negligentes al tiempo que muestran poca conducta de supervisión.
- *Vínculo óptimo*. Es la combinación de un elevado afecto y bajo control, lo que indica una actuación parental afectuosa y que facilita la autonomía.

Bajo este esquema, se asume que un vínculo seguro será aquel resultante de pautas de actuación parental que utilizan tanto el afecto y el control bajo o moderado en la crianza de los hijos. Por el contrario, la inseguridad afectiva se asocia a la sobreprotección (no fomento de la autonomía) y al escaso afecto y cuidado.

En lo que respecta a las propiedades psicométricas, los autores (Parker et al., 1979) señalaron una buena fiabilidad, con índices para la madre de .76 en afecto y .70 en control, y para el padre de .82 en afecto y en control. En el estudio llevado a cabo por Ortiz Barón, Gómez y Apodaca (2002) en contexto español los índices encontrados fueron superiores:  $\alpha=.84$ , en la variable afecto materno,  $\alpha=.86$  en control materno,  $\alpha=.86$  en el caso del afecto paterno y  $\alpha=.87$  en control paterno. Nuestra investigación confirmó la elevada fiabilidad de las escala, en concreto, se obtuvieron los siguientes  $\alpha$  de Cronbach: afecto materno  $\alpha=.84$ , control materno,  $\alpha=.83$ , afecto paterno,  $\alpha=.89$  y control paterno,  $\alpha=.86$ .

### **Cuestionario de Relación (C.R., Bartholomew y Horowitz, 1991)**

El Cuestionario de Relación de Bartholomew y Horowitz permite diagnosticar el estilo de apego de la persona a través de cuatro descripciones generales de formas de relación afectiva. En la primera parte, de elección forzada, la persona elige aquella descripción que más se acerca al modo en el que se maneja en las relaciones interpersonales. En la segunda parte, contesta en una escala tipo Likert de 7 puntos, el grado en que cada una de las cuatro descripciones se ajustan a su forma de relacionarse (desde en absoluto parecido a mí, hasta muy parecido a mí). La tabla 4.2 ilustra su contenido.

---

**Seguro:** Me resulta fácil sentirme emocionalmente cercano a otros. Me siento cómodo sabiendo que puedo contar con su ayuda y que ellos pueden contar con la mía. No me preocupa estar sólo o que otras personas no me acepten.

---

**Temeroso:** Me siento incómodo intimando con los demás. Quiero tener relaciones emocionales íntimas, pero encuentro difícil confiar completamente en los demás y no me siento bien si los necesito. Me preocupa que pueda salir herido si me permito intimar demasiado con los demás.

---

**Preocupado:** Quiero estar muy implicado emocionalmente con los demás pero, a menudo, encuentro que los otros no están dispuestos a estar tan cerca de mí como me gustaría. Me siento incómodo sin tener relaciones íntimas, pero a veces me preocupa que los demás no me valoren tanto como yo los valoro a ellos.

---

**Alejado:** Me siento bien sin relaciones íntimas. Para mí, es muy importante sentirme independiente y autosuficiente, y prefiero no tener que contar con los demás ni que ellos tengan que contar conmigo.

---

**Tabla 4.2.** Descripciones prototípicas de los cuatro estilos de apego (Bartholomew y Horowitz, 1991).

Este instrumento permite la obtención de un diagnóstico del estilo de apego categorial, pero también permite valorar a los sujetos en las dimensiones afectivas “concepto de uno mismo” y “concepto de los demás” señaladas por Bowlby (1973) y que se corresponden con las dimensiones ansiedad y evitación, respectivamente, señaladas por Brennan, Clark y Shaver, 1998 y Fraley, Waller y Brennan, 2000. La categoría afectiva se obtiene en función de la alternativa elegida por el sujeto. La evaluación dimensional se realiza a través de operaciones de suma y resta con las puntuaciones dadas por el sujeto en las escalas Likert, tal y como señalan los autores (Griffin y Bartholomew, 1994a, 1994b). Este proceso se explicará detenidamente en el capítulo de resultados. Por último, las puntuaciones directas de las escalas Likert fueron utilizadas en algunos de los análisis estadísticos realizados. La figura 4.2 representa las dimensiones evaluadas por el cuestionario y las dimensiones de ansiedad/evitación en el apego con las que se corresponden.



**Figura 4.2.** Relación entre dimensiones y categorías del C.R. y su correspondencia con las dimensiones de ansiedad y evitación.

Este cuestionario evalúa el estilo afectivo en las relaciones interpersonales en general, no referida a la relación de pareja actual; sin embargo, los estudios muestran una correlación positiva y significativa con las versiones que evalúan apego centrado en la relación de pareja (Cowan y Cowan, 2001). En un estudio reciente de validación del ECR (Experiences in Close Relationships; Brennan et al., 1998) en población española, Alonso-Arbiol, Balluerka y Shaver (2007) utilizaron el CR como instrumento para valorar la validez de criterio, resultando confirmado el patrón de apego basado en las dimensiones de ansiedad y evitación evaluadas por el ECR y su adaptación española (ECR-S).

#### **Escala de cuidados (Kunze y Shaver, 1994)**

La escala de cuidados de Kunze y Shaver (1994), está formada por 32 ítems con una escala de respuesta tipo Likert con 6 alternativas (1 totalmente en desacuerdo, 6 totalmente de acuerdo). La escala evalúa 4 dimensiones relativas al cuidado en la relación: “*proximidad vs. distancia*”, “*sensibilidad vs. insensibilidad*”, “*cooperación vs. control*” y “*cuidado compulsivo*”, con 8 ítems cada una.

La primera escala, “*proximidad vs. distancia*” hace referencia a la habilidad de la persona para mostrarse física y psicológicamente accesible ante el malestar de la pareja. Evalúa aspectos relativos a la aceptación, expresión emocional y contacto físico. La segunda escala “*sensibilidad vs. insensibilidad*” evalúa la habilidad para darse cuenta e interpretar correctamente los sentimientos y necesidades de la pareja, tanto verbales como no verbales. La escala “*cooperación vs. control*” evalúa la

capacidad de la persona para apoyar los esfuerzos e intentos de resolver los problemas de la pareja frente al intrusismo. Por último, la escala “*cuidador compulsivo*” valora la sobreimplicación de la persona en los problemas y dificultades de la pareja. Las dos primeras escalas están positiva y significativamente correlacionadas, mientras que la cuarta escala, “*cuidado compulsivo*” muestra una correlación significativamente negativa con la escala de cooperación.

Con respecto a las propiedades psicométricas, los autores informaron de índices de fiabilidad ( $\alpha$  de Cronbach) de .83, .83, .87 y .80 respectivamente (Kunce y Shaver, 1994). En nuestro estudio, los datos mostraron índices ligeramente inferiores, en concreto: .76, .85, .78 y .64 respectivamente.

#### **Escala de actitudes amorosas (L.A.S., Love Attitudes Scale, Hendrick y Hendrick, 1986, 1990)**

La escala de actitudes amorosas es una medida estandarizada que evalúa las 6 actitudes hacia el amor teorizadas por Lee (1973): “*Eros*” (amor pasional), “*Ludus*” (amor lúdico), “*Storge*” (amor amigo), “*Pragma*” (amor práctico), “*Manía*” (amor posesivo y dependiente) y “*Ágape*” (amor altruista). Está formada por 42 ítems (7 ítems para cada actitud amorosa) con una escala de respuesta tipo Likert con 5 alternativas de respuesta (1 desacuerdo total, 5 completamente de acuerdo). Si bien Eros, Ludus y Storge son considerados amores primarios, a nivel metodológico la persona es categorizada en el estilo en el que presenta una mayor puntuación.

La fiabilidad ( $\alpha$  de Cronbach) para las distintas escalas es de .74 en la escala “Eros”, .77 en “Ludus”, .78 en “Storge”, .81 en “Pragma”, .78 en “Manía” y .84 para la escala “Ágape” (Hendrick y Hendrick, 1986, 1990). Nuestros datos señalan fiabilidades similares: .79 (Eros), .67 (Ludus), .76 (Storge), .79 (Pragma), .74 (Manía) y .79 (Ágape).

#### **Escala de satisfacción (R.A.S., Relationship Assessment Scale, Hendrick, S. 1988)**

La escala de satisfacción (RAS), evalúa la satisfacción con la relación de pareja (Hendrick, 1988; Hendrick, Dicke y Hendrick, 1998). Está formada por 7 ítems con una escala de respuesta nominal donde A implica desacuerdo con la afirmación señalada por el ítem y E conformidad. Para su cuantificación, se utilizan las

puntuaciones de 1 a 5; a mayor puntuación, mayor satisfacción con la relación. Las preguntas están referidas a grado de satisfacción, calidad de la relación, grado en que las necesidades y expectativas están cubiertas, amor hacia la pareja y dificultades existentes. La escala permite obtener una puntuación global indicativa del grado de satisfacción general con la relación. El RAS es una escala unidimensional con capacidad para predecir la ruptura de la relación. Correlaciona .80 con la Escala de Ajuste Diádico (Spanier, 1976). Los estudios originales señalaron una fiabilidad  $\alpha$  de Cronback de .86, índice confirmado en nuestro estudio ( $\alpha=.87$ ).

### **Escala de ajuste diádico (D.A.S. Diadic Adjustment Scale, Spanier, G., 1976)**

La escala de ajuste diádico evalúa la calidad de la relación de pareja en cuatro áreas de la relación: consenso, satisfacción, expresión de afecto y cohesión, al tiempo que ofrece una medida del ajuste global de la pareja. La escala está compuesta por 32 ítems, 27 de ellos se responden con una escala de respuesta tipo Likert con 6 alternativas de respuesta donde 5 es indicador de ajuste y 0 de desajuste. De los tres ítems restantes, uno de ellos se responde en una escala Likert de 7 puntos y los dos restantes requieren un sí/no como respuesta. En este instrumento, las escalas se invierten manteniendo siempre el valor 5 como indicador de ajuste, independientemente de la valencia del ítem. A continuación se describen las subescalas y sus propiedades psicométricas.

La escala de *consenso* mide el grado de acuerdo existente entre los miembros de la pareja en áreas importantes para la relación tales como valores, educación, tareas domésticas, tiempo libre, relaciones con los familiares y amigos, etc. La escala de *satisfacción* permite valorar el grado de satisfacción con la relación entendida como frecuencia y grado de las discusiones, satisfacción con la relación actual y el compromiso para continuar con ella. La escala de *cohesión* evalúa el nivel de implicación de la pareja en tareas conjuntas relativas a proyectos de vida o de intercambio positivo de reforzadores. Por último, la escala de *expresión de afecto* incluye aspectos relativos tanto a demostraciones de cariño como a satisfacción sexual. La escala permite obtener una puntuación global, suma de las cuatro escalas anteriores, que clasifica a la pareja en armoniosa o conflictiva. La puntuación total oscila entre 0 y 150 puntos, siendo 100 el punto de corte entre aquellas parejas con una relación armoniosa y aquellas otras no armoniosas, de acuerdo con la

recomendación de diversos estudios realizados en población española (Cáceres, 1996; Pérez, 2001). Por otra parte, la escala permite evaluar el ajuste de la relación en función de la diferencia de puntuación en la escala global de cada miembro de la pareja, siendo una diferencia  $>5$  indicativo de un mal ajuste entre los miembros.

En lo que respecta a las propiedades psicométricas referidas por el autor, la fiabilidad de la escala total fue de .96, siendo igualmente elevado en el resto de las subescalas. Así, los  $\alpha$  de Cronbach de las distintas subescalas fueron: consenso  $\alpha = .90$ ; satisfacción  $\alpha = .94$ ; cohesión  $\alpha = .86$  y expresión del afecto  $\alpha = .73$  (Spanier, 1976). En nuestros estudios, la fiabilidad de las escalas fue:  $\alpha = .83$  para la escala de consenso,  $\alpha = .86$  en satisfacción;  $\alpha = .72$  en cohesión, siendo inferior en expresión del afecto con un  $\alpha = .61$ . El  $\alpha$  de Cronbach para la escala de ajuste global fue de .91. En lo que respecta a la validez de constructo, el DAS se ha mostrado capaz de discriminar entre parejas divorciadas y casadas. La investigación apoya la fiabilidad y validez del instrumento. Las puntuaciones en esta escala mostraron una correlación elevada con el Quality of Marriage Index (Norton, 1983) y el Relationship Satisfaction Questionnaire (Burns y Sayers, 1992). Como concluye Gottman (1993), los cuestionarios que evalúan satisfacción marital tienden a estar altamente correlacionados.

### **2.3. Descripción de las variables**

En este apartado se detallan las variables de estudio.

**Sexo.** Dos categorías: hombre o mujer

#### **Duración de la relación**

Se han evaluado tres variables: “tiempo de noviazgo”, “tiempo de convivencia” y “duración total de la relación”.

### **Vínculo afectivo hacia los padres**

La relación de apego mantenida con los padres hasta la adolescencia, se evaluó a través del Instrumento de Apego Parental (P.B.I., Parker et al., 1979). El vínculo afectivo mantenido con los padres es una variable indicadora de la calidad de la relación. En nuestro estudio, los participantes evaluaron su relación con ambos progenitores. El P.B.I., permite obtener las siguientes operacionalizaciones del vínculo afectivo hacia los padres:

- Una puntuación por dimensión de la relación: “afecto” y “control” del padre y de la madre.
- Un diagnóstico categorial del vínculo, a través de la combinación de las dimensiones anteriores en cuatro niveles: “control frío”, “control afectuoso”, “vínculo óptimo” y “ausencia de vínculo”, para cada uno de los progenitores.

### **Apego adulto**

El estilo de apego adulto se evaluó con respecto a las relaciones íntimas actuales a través del Cuestionario de Relación (C.R., Bartholomew y Horowitz, 1991). Este cuestionario permite obtener las siguientes operacionalizaciones de la variable apego:

- Un diagnóstico categorial del vínculo de apego adulto en cuatro niveles: “seguro”, “huidizo temeroso”, “preocupado” y “huidizo alejado”.
- Una puntuación continua con respecto a las dimensiones de apego adulto: el “modelo mental del self”, el “modelo mental de los otros”.
- Una puntuación continua de los estilos de apego adulto, utilizando las puntuaciones directas dadas en las escalas Likert que describen los 4 apegos.

### **VARIABLES DE CUIDADO DE LA RELACIÓN**

El cuidado es, junto al apego y la sexualidad, los componentes que delimitan y definen la relación de pareja. La variable cuidado, permite distinguir aquellas personas con capacidad para ofrecer ayuda sensible a las necesidades, mostrándose accesible física y emocionalmente frente a aquellas otras proclives al distanciamiento emocional o aquellas sobrecontroladoras e intrusivas. En este estudio, la capacidad

para ofrecer cuidados dentro del marco de una relación de pareja se ha evaluado a través de la Escala de Cuidados (Kunze y Shaver, 1994). Las variables evaluadas son:

- “Proximidad vs. distancia”: accesibilidad física y psicológica.
- “Sensibilidad vs. insensibilidad”: capacidad de percibir necesidades del otro.
- “Cooperación vs. control”: apoyo ante situaciones de malestar.
- “Cuidador compulsivo”: sobreimplicación en los problemas del otro, intrusividad.

### **Actitudes hacia el amor**

Las actitudes amorosas hacen referencia al estilo que muestra la persona en lo relativo a qué aspectos valora de su pareja. Evaluadas a partir de la Escala de Actitudes Amorosas de Hendrick y Hendrick (1986) se han obtenido los siguientes estilos:

- “Eros” caracteriza a aquellas personas que priorizan el atractivo sexual o la pasión frente a otras características de la relación.
- “Ludus” entiende las relaciones como juego, limitando su nivel de compromiso e intimidad.
- “Storge” es un tipo de amor caracterizado principalmente por la amistad.
- “Pragma” es típico de aquellas personas que valoran aspectos relativos a cuestiones prácticas como las económicas y el estatus social de la pareja.
- “Manía” define a aquellas personas con tendencias obsesivas en la relación. Control, celos y ansiedad son reacciones típicas en estas personas.
- “Ágape” es el estilo de amor que implica un sacrificio personal en la relación, anteponiendo las necesidades y deseos de la pareja a las propias.

### **Satisfacción en la relación**

La satisfacción es un índice de calidad de la relación. En nuestro estudio se ha valorado a través de la escala R.A.S. (Hendrick, 1988, 1990) y de la subescala del D.A.S. (Spanier, 1976). Si bien ambas medidas muestran una elevada convergencia  $r=.80$  (Marsha y Matyaski Baier, 1999), existen algunas diferencias entre ellas:

- La variable satisfacción evaluada a través del RAS, hace referencia al grado de satisfacción subjetiva, ausencia de problemas, grado en el que se han cubierto las expectativas iniciales sobre la relación, grado en el que la pareja satisface las necesidades, cuánto se quiere a la pareja y arrepentimiento por haber iniciado la relación.
- Por otra parte, la satisfacción evaluada con el DAS, mide la frecuencia de las discusiones, pérdida de control tras la discusión, consideración del divorcio, arrepentimiento del inicio de la relación, muestras de afecto, confianza, creencia subjetiva de la calidad del funcionamiento, nivel de felicidad, expectativa de futuro.

### **Variables de calidad de la relación**

La calidad de la relación de pareja agrupa aquellas variables relativas a diferentes áreas de la relación responsables del correcto funcionamiento de la misma. Las variables evaluadas en nuestro estudio a través del DAS (Spanier, 1976) son:

- “Expresión del afecto”: grado de acuerdo en las manifestaciones afectivas y sexuales.
- “Consenso” en áreas principales de la relación: economía, tareas domésticas, crianza hijos, tiempo libre, aspectos filosóficos, amistades, relaciones con los familiares, filosofía de vida.
- “Cohesión”. Esta variable se refiere a la implicación en actividades conjuntas y el intercambio afectivo y de ideas.
- “Ajuste Diádico”: medida global de la calidad de la relación de pareja que se obtiene a través de la suma de las cuatro escalas (consenso, satisfacción, afecto y cohesión) evaluadas a través del DAS (Spanier, 1976). Esta variable permite obtener los siguientes datos:
  - Una clasificación de las parejas en armoniosas o conflictivas en función de si la puntuación total obtenida es, o no, superior a 100 (Cáceres, 1996; Pérez, 2001).
  - Evalúa el ajuste a la relación en función de la diferencia de puntuación de cada miembro de la pareja, siendo una diferencia >5 indicativo de un mal ajuste entre sus miembros.

### **Niveles de respuesta: cognitivo, emocional y conductual.**

Dado que consideramos que el contenido de los cuestionarios de evaluación de las ideas irracionales o disfunciones cognitivas, utilizadas desde planteamientos cognitivistas (Jones, 1968; Pretzer, Epstein y Fleming, 1987; Weissman y Beck, 1978) presentan limitaciones en su evaluación de las creencias características de los estilos de apego, se realizó una factorización de aquellas escalas que consideramos, desde el punto de vista de la teoría del apego, más representativas de los estilos afectivos. De este modo, se obtienen las variables que analizan las diferencias en los modos de pensar, sentir y actuar de los distintos estilos de apego en su relación romántica (niveles de respuesta cognitivo, emocional y conductual). Estos tres niveles de respuesta, permiten elaborar un modelo clínico, basado en una relación funcional entre variables, que se ajusta al modelo tradicional de terapia cognitivo-conductual.

#### **2.4. Procedimiento y análisis estadístico**

Para la evaluación de los participantes, elaboramos un dossier (ver anexo) en el que se recogían los instrumentos detallados anteriormente. Cada dossier fue entregado, bien a ambos miembros de la pareja o, en el caso de entregarlo de forma individual, se dio otro ejemplar para que fuese completado por su compañero sentimental. Con el objetivo de obtener una muestra representativa de la población, este dossier de evaluación fue repartido a distintos grupos poblacionales. En concreto, la muestra se obtuvo de grupos de estudiantes voluntarios, centros de educación de adultos, centros de trabajo, centros deportivos, clínicas psicológicas, etc.

Por otra parte, para obtener una mayor sinceridad en las respuestas, se redactó una pequeña introducción en la que se recordaba al sujeto el anonimato de las respuestas así como la importancia de contestar con sinceridad. Asimismo, se les recordó que no existen respuestas correctas o incorrectas, sino formas particulares de relacionarse. Tras esta lectura introductoria, los sujetos rellenaban una serie de datos relativos a variables sociodemográficas.

Los análisis realizados dependen de la naturaleza de los datos y del objetivo del análisis. En todas las variables se realizaron análisis descriptivos relativos a su distribución en la muestra evaluada. Se han empleado análisis de varianza uni y multivariados para evaluar los posibles efectos de determinados factores sobre una o más variables dependientes. Los tests U Mann-Whitney y Kruskal Wallis se han empleado en los casos en que se evaluaba la hipótesis de igualdad entre dos (U Mann-Whitney) o más muestras (Kruskal Wallis) cuando se violaba el supuesto de homogeneidad de varianzas. Para observar diferencias entre porcentajes de dos o más categorías se ha utilizado la prueba chi-cuadrado y tablas de contingencia. Para evaluar posibles correlaciones entre variables independientes, se ha utilizado análisis de Pearson. La evaluación de los modelos de relación causal entre las variables analizadas se ha realizado a través de modelos de ecuaciones estructurales (path analysis).

Los procedimientos estadísticos se han realizado mediante los programas SPSS versión 12 (SPSS Inc., Chicago, IL, USA) y EQS versión 6.1. (EQS Inc., BMDP, LA, USA).



# CAPÍTULO V

---

Resultados



En este apartado se presentan los resultados de los análisis estadísticos realizados para la consecución de los objetivos y la comprobación de las hipótesis planteadas en el apartado anterior.

## BLOQUE I: RESULTADO DE LOS ANÁLISIS ESTADÍSTICOS POR VARIABLES

### 1. ANÁLISIS DE LA VARIABLE VÍNCULO HACIA LOS PADRES

La evaluación del vínculo de apego con los padres se realizó con el Instrumento de Apego Parental (P.B.I., Parker et al., 1979). Este cuestionario evalúa dos dimensiones, afecto y control, de cuya combinación se obtienen cuatro tipos de vínculos parentales, a saber: control frío, control afectuoso, ausencia de vínculo y vínculo óptimo. En este punto se detallan los análisis descriptivos de las variables de apego para ambos progenitores, así como las relaciones entre las dimensiones y categorías evaluadas. Por último, se describen los análisis de varianza realizados con el objetivo de ver si existían diferencias estadísticamente significativas en función del sexo.

#### 1.1. Estadísticos descriptivos y correlacionales

Los resultados de los análisis descriptivos de las variables dimensionales del vínculo hacia los padres se muestran en la tabla 5.1.

<b>Dimensiones del vínculo parental</b>	<b>M</b>	<b>SD</b>	<b>Mínimo</b>	<b>Máximo</b>
Afecto madre	38.5	6	21	48
Control madre	27.6	7	13	48
Afecto padre	34.8	7.2	13	48
Control padre	25.5	7.2	13	46

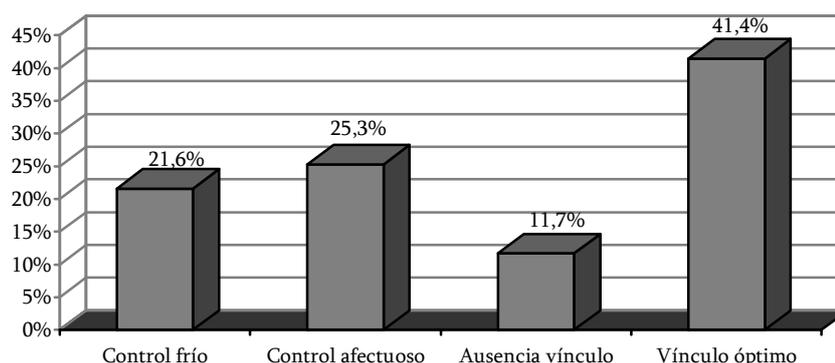
**Tabla 5.1.** Análisis descriptivos de las variables de apego hacia los padres

Para la asignación de los sujetos a las cuatro categorías de apego parental evaluadas por el P.B.I., se utilizaron como puntos de cortes las puntuaciones obtenidas en una investigación previa en población española (López, comunicación personal). En el estudio de López, la media de la variable afecto fue 36 en el caso de las madres y 33.9 para el padre; la media de la variable control fue 27.5 para la madre

y 25.9 para el padre. A partir de estas puntuaciones, se categorizó a los sujetos en función de si sus puntuaciones eran mayores o menores a dicha media. Los resultados obtenidos se detallan a continuación.

*Recuerdos de la interacción con la madre.*

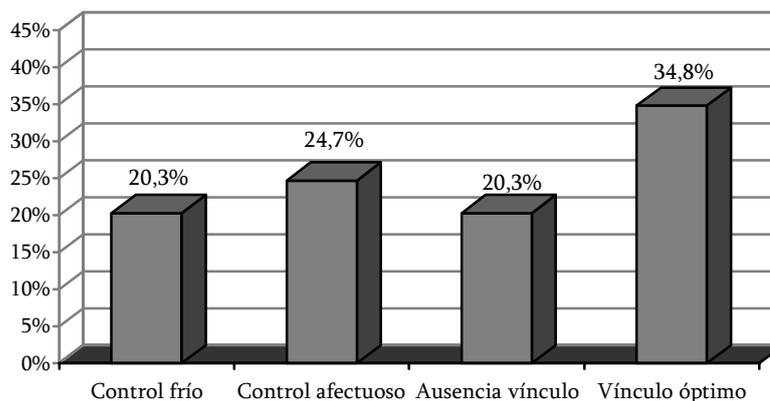
Con respecto a la madre, los resultados señalan (gráfico 5.1) una mayor proporción de la categoría vínculo óptimo en la relación (41.4%; n=67), indicativo de madres afectuosas y con poco o moderado control. Le siguen las relaciones maternas caracterizadas por un control afectuoso (25.3%; n=41), resultado de una relación afectiva y sobreprotectora. El control frío, indicativo de una ausencia de afecto y un elevado control, es característico del 21.6% (n=35) de nuestra muestra. Por último, la ausencia de vínculo, es decir, aquellas relaciones donde el afecto y el control son bajos, es representado por un 11.7% (n=19) de la muestra.



**Gráfico 5.1.** Porcentaje del estilo de vínculo hacia la madre

*Recuerdos de la interacción con el padre.*

Los resultados de los recuerdos de la dinámica de interacción con el padre (gráfico 5.2), han señalado una mayor proporción de sujetos con una vínculo paterno óptimo (34.8%; n=55), seguido de un control afectuoso (24.7%; n=39) y control frío (20.3%; n=32). Resulta interesante señalar el elevado número de personas que recuerdan una relación paterna caracterizada por la ausencia de vínculo (20.3%; n=32), es decir, bajo afecto y bajo control.



**Gráfico 5.2.** Porcentaje de estilo de vínculo hacia el padre

### Relaciones en el vínculo hacia ambos progenitores

Para explorar si el estilo parental de ambos progenitores estaba relacionado se realizaron correlaciones bivariadas entre las dimensiones de afecto y control de cada progenitor y tablas de contingencia para las categorías afectivas.

Las correlaciones entre dimensiones indicaron relaciones significativas entre la variable afecto y control de ambos progenitores, es decir, a mayor afecto de la madre, existió a su vez un mayor afecto en el padre, mientras que un control elevado de la madre correlacionó con un mayor control por parte del padre (tabla 5.2).

Dimensiones paternas	Dimensiones maternas	
	Afecto madre	Control madre
Afecto padre	$r=.329^{**}$	$r=-.104$ (n.s)
Control padre	$r=-.171^*$	$r=.446^{**}$

**Tabla 5.2.** Correlaciones entre las dimensiones afectivas de ambos progenitores

Por otra parte, se observó una correlación significativa negativa entre el afecto materno y el control paterno. A mayor afecto de la madre, menor sobreprotección del padre, pero no al revés. La correlación entre el afecto del padre y el control de la madre no resultó significativa. Por último, el análisis de las variables afecto y control de cada progenitor, obtuvo correlaciones negativas y significativas ( $r=-.35^{**}$  para la correlación de ambas variables en la madre; y  $r=-.20^*$ , en el padre) indicando que un mayor afecto se relacionaba con un menor control, es decir, menor sobreprotección y, por tanto, mayor fomento de la autonomía.

Las tablas de contingencia entre las categorías del vínculo parental fueron significativas ( $\chi^2_{(9)}=25.97$ ;  $p<0.01$ ). Este resultado indica que existen diferencias estadísticamente significativas en el vínculo establecido con cada progenitor. Si bien la existencia de más de dos grupos no nos permite confirmar entre que grupos dicha diferencia es significativa, la tabla de contingencia señaló que del total de las personas con un vínculo óptimo hacia la madre ( $n=67$ ), un 47.8% ( $n=32$ ) de los casos también obtuvo un vínculo óptimo hacia el padre. Del total de personas con relaciones caracterizadas por el control frío en el recuerdo hacia madre ( $n=33$ ), un 42.4% ( $n=14$ ) de los casos informó de relaciones frías hacia el padre. Las personas con un vínculo caracterizado por el control afectuoso ( $n=41$ ) hacia la madre mostraron, en un 34.1% ( $n=14$ ) de los casos el mismo tipo de categoría afectiva hacia el padre. Por último, las personas con ausencia de vínculo hacia la madre ( $n=17$ ) obtuvieron, en un 35.3% de los casos ( $n=6$ ), ausencia de vínculo hacia el padre. Con respecto a los porcentajes del total de la muestra ( $n=158$ ), el 20.3% obtuvo un vínculo óptimo hacia ambos progenitores, un 8.9% de la muestra total obtuvo un control frío; el control afectuoso hacia ambos progenitores fue del 8.9% del total y la ausencia de vínculo de un 3.8% del total.

## 1.2. Relación entre vínculo parental y sexo

Para el estudio de las diferencias en el vínculo de apego hacia ambos padres en función del sexo del hijo, se realizaron 2 análisis de varianza multivariados (MANOVAs) considerando como variable agrupadora el sexo y como dependientes las puntuaciones en afecto y control. Los resultados del MANOVA fueron significativos tanto en el caso de la madre  $\Lambda=0.93$ ,  $F_{(2,159)}= 5.82$ ;  $p=0.004$ , como del padre  $\Lambda=0.96$ ,  $F_{(2,155)}= 3.45$   $p=0.03$ . Los análisis de varianza univariados posteriores alcanzaron significación estadística en la variable control de ambos progenitores, pero no en el afecto. Puesto que la variable afecto paterno mostró significación estadística en la prueba de homogeneidad de varianzas, para el contraste de medias se utilizó la prueba no paramétrica U de Mann-Whitney. Los resultados se muestran en la tabla 5.3.

Estilo materno	Hombre		Mujer		Significación
	M	SD	M	SD	
Afecto madre	37.7	5.4	39.1	6.5	$F_{(1,160)}=2.07; p>0.05$
Control madre	26.3	6.7	28.8	6.8	$F_{(1,160)}=5.30; p<0.05$
Estilo paterno	M	SD	M	SD	
Afecto padre	34.9	6.2	34.6	8	$U=3081.0; p>0.05$
Control padre	23.9	6.3	26.9	7.7	$F_{(1,156)}=6.87; p<0.01$

**Tabla 5.3.** Diferencias de medias en las dimensiones afectivas de ambos progenitores en función del sexo

Como se observa en la tabla, existieron diferencias estadísticamente significativas entre sexos en la variable control para ambos progenitores. Estas diferencias se traducen en un control significativamente superior sobre las hijas, con una diferencias de medias de 2.51 en la variable control materno y de 2.97 en el caso del control paterno.

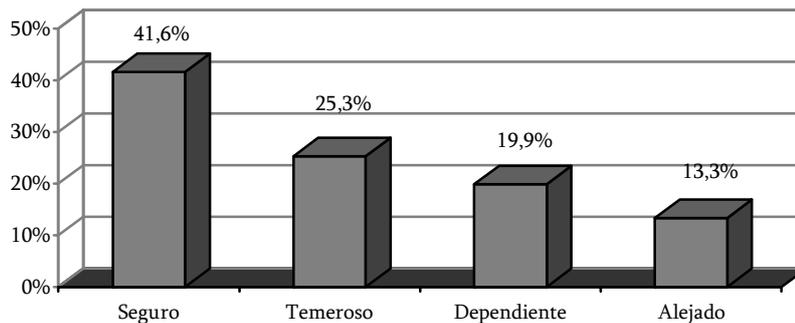
## 2. ANÁLISIS DE LA VARIABLE APEGO ADULTO

La variable apego adulto fue evaluada a partir del Cuestionario de Relación (C.R., Bartholomew y Horowitz, 1991). En este apartado se detallan, por un lado, los análisis descriptivos de la variable apego con el objetivo de evaluar su distribución muestral, y por otro, comparar la distribución en nuestra muestra con la obtenida en otras culturas. Posteriormente, para comprobar si existían diferencias en función del sexo se realizaron tablas de contingencia para la clasificación categorial y ANOVAs con las dimensiones de apego como variables dependiente. Para el estudio del apego y su relación con la duración de la relación, se realizaron pruebas de contrastes de medias y correlaciones bivariadas. Por último, se analizan las combinaciones de estilos de apego en las parejas de nuestro estudio.

### 2.1. Resultados descriptivos

La clasificación categorial del estilo de apego se obtiene a través de la selección, por parte de la persona evaluada, de una de las cuatro descripciones del C.R. De esta forma la variable apego aparece operacionalizada en cuatro estilos:

seguro, temeroso, dependiente y alejado. Los resultados mostraron un mayor porcentaje de sujetos con un estilo afectivo seguro (41,6%; n=69) frente a los distintos tipos de inseguridad afectiva. Dentro de los estilos inseguros, el mayor porcentaje corresponde al estilo temeroso (25,3%; n=42), seguido del estilo dependiente (19,9%; n=33) y el alejado (13,3%; n=22). Estos resultados se muestran en el gráfico 5.3.



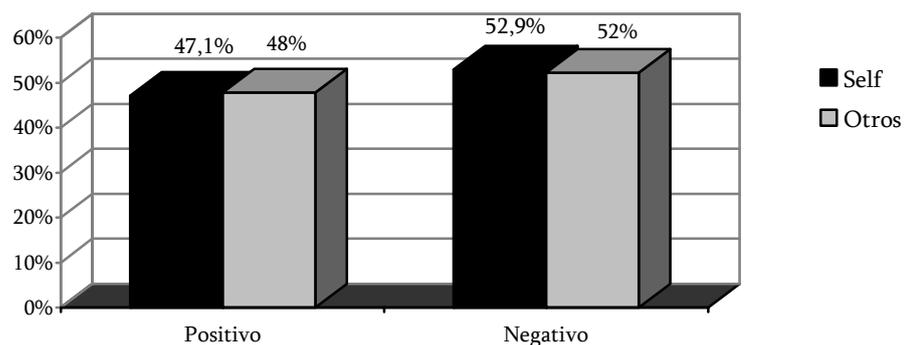
**Gráfico 5.3.** Porcentaje de las categorías de los estilos de apego

La clasificación dimensional del patrón de apego puede obtenerse de dos formas distintas. La primera de ellas, a través de las puntuaciones directas dadas por el sujeto en las escalas Likert del C.R. de cada una de las descripciones de los estilos afectivos. La segunda forma, a través de la obtención de los componentes de los modelos de trabajo interno señalados por Bowlby (1973), es decir, el modelo mental del self y el modelo mental de los otros que pueden variar entre valencia positiva y negativa (ver figura 4.2). En concreto, la combinación de las puntuaciones dadas por los sujetos en las cuatro descripciones de los prototipos afectivos, permiten la obtención de una medida de apego continua a través de dos dimensiones: el concepto de sí mismo (modelo mental del self) y el concepto de otros (modelo mental de los otros). Para ello, se realizaron las operaciones señaladas por los autores (Griffin y Bartholomew, 1994a, 1994b).

La dimensión “concepto de sí mismo” se obtuvo sumando las puntuaciones dadas por la persona en los estilos con un concepto positivo de sí mismo (seguro y alejado) y restándole la suma en las puntuaciones dadas en las descripciones de los estilos con un concepto negativo de sí mismo (preocupado y temeroso). Para la obtención de la dimensión “concepto de los otros” se sumaron las puntuaciones dadas por los sujetos en las descripciones de estilos con un concepto positivo de los

demás (seguro y preocupado) restándole la suma de las puntuaciones dadas a los estilos con concepto negativo de los demás (alejado y temeroso). De este modo, se obtuvieron las dimensiones hipotetizadas por Bartholomew (Bartholomew, 1990; Bartholomew y Horowitz, 1991) y que se corresponden con las dimensiones de ansiedad y evitación señaladas por otros autores (Brennan, et al., 1998 y Fraley, et al., 2000). El análisis correlacional entre ambas dimensiones arrojó un índice de 0.06 ( $r=0.07$ ;  $p>0.05$ ) lo que indica una relación ortogonal entre ambas, es decir, la independencia de ambos constructos.

Basándonos en esta clasificación, el 47.1% de la población presenta un concepto positivo de sí mismo, frente al 52.9% con un concepto negativo. En lo que respecta al concepto de los otros, un 47.8% muestra un concepto positivo frente al 52.2% que señala una consideración negativa de los demás (gráfico 5.4)



**Gráfico 5.4.** Porcentajes del modelo mental del self y de los otros

## 2.2. Comparaciones transculturales

Para comprobar si los porcentajes de estilos de apego obtenidos en nuestra muestra eran similares a los obtenidos en otras culturas, se compararon con los porcentajes señalados por algunas de las investigaciones más relevantes donde se había utilizado el C.R como instrumento de evaluación del apego (tabla 5.4).

Referencia	Cultura	Porcentaje de estilos afectivos			
		Seguro	Temeroso	Preocupado	Alejado
Bartholomew y Horowitz (1991)	Canadá	57% n=36	15% n=16	10% n=11	18% n=14
Kunce y Shaver (1994)	California (USA)	41% n=134	28% n=92	13% n=43	18% n=59
Stein et al. (2002)	Kansas (USA)	51% n=58	28% n=32	8% n=9	13% n=15
Alonso-Arbiol, Balluerka y Shaver (2007)	España (País Vasco)	44% n=265	16.5% n=99	22.3% n=134	17% n=102
Estudio actual	España (Valencia)	41.6% n=69	25.3% n=42	19.9% n=33	13.3% n=22

**Tabla 5.4.** Porcentajes de estilos de apego obtenidos en diferentes culturas utilizando el C.R.

Analizando los cinco estudios en conjunto, el estadístico de contraste chi cuadrado resultó significativo ( $\chi^2_{(3)} = 39.5$ ;  $p < 0.01$ ). Este resultado significa que la distribución porcentual de los estilos afectivos es diferente en función de la cultura. Puesto que este estadístico no nos permite comprobar entre que culturas existe diferencias significativas, realizamos comparaciones de nuestros resultados con cada una de las culturas por separado. Este nuevo análisis permitió concluir que las diferencias se daban entre nuestros datos y los obtenidos por Stein et al., (2002) en Kansas ( $\chi^2_{(3)}=7.9$ ;  $p < 0.05$ ). Con el resto de culturas no existieron diferencias estadísticamente significativas. El estadístico de contraste fue  $\chi^2_{(3)}=2.8$ ;  $p > 0.05$  en comparación con el estudio de Bartholomew y Horowitz (1991);  $\chi^2_{(3)}=4.6$ ,  $p > 0.05$  en el caso de Kunce y Shaver (1994) y  $\chi^2_{(3)}=7.1$ ;  $p > 0.05$ , en comparación con la muestra de Alonso-Arbiol, et al. (2007) en contexto español.

Por otra parte, con respecto a las dimensionales afectivas, autores de 62 culturas diferentes realizaron un estudio transcultural utilizando las dimensiones “*concepto de sí mismo*” y “*concepto de los demás*” (Schmitt, 2004). Algunos de los resultados obtenidos en estos países se presentan en la tabla 5.5.

Región Cultural	Modelo del self		Modelo de los otros	
	M	SD	M	SD
Canadá	1.52	3.7	0.31	3.8
USA Noreste	1.06	3.8	-0.19	4
Argentina	0.8	4.3	-0.12	3.32
Francia	1.36	4	-1.08	3.8
Alemania	0.17	3.9	0.16	3.9
Australia	1.57	3.9	0.13	3.7
Japón	-1.47	3.87	1.47	3.12
<i>Europa del Sur</i>				
Portugal	0.73	3.9	0.94	3.5
Italia	1.96	4.2	1.76	3.38
Malta	0.71	4.1	0.69	4
Grecia	0.92	3.8	0.98	4
Chipre	1.44	4.1	1.34	3.8
España	0.64	3.7	2.33	3.6
Estudio actual	0.32	4.2	1.2	3.4

**Tabla 5.5.** Medias de las dimensiones de apego en diferentes culturas utilizando el C.R.

Como se observa en la tabla, la muestra de nuestro estudio presentó puntuaciones relativamente bajas en “*concepto de uno mismo*” (relacionado con la dimensión de ansiedad/dependencia) y elevadas en “*concepto de los demás*” (relacionado con la dimensión de evitación), comparado con el resto de culturas de su área de influencia.

### 2.3. Relación entre apego adulto, sexo y duración de la relación

Para comprobar si existían diferencias entre los cuatro estilos afectivos y la variable sexo, se realizó una tabla de contingencia con ambas variables categoriales. El estadístico Chi cuadrado no resultó estadísticamente significativo ( $\chi^2_{(3)}=5.67$ ;  $p>0.05$ ), es decir, no existieron diferencias estadísticamente significativas entre las cuatro categorías en función del sexo. En el caso de las dimensiones afectivas, se realizaron análisis de varianza unifactoriales tomando como variables dependientes las dimensiones afectivas y el sexo como factor (tabla 5.6).

Dimensiones afectivas	Hombre		Mujer		Significación
	M	SD	M	SD	
Self	1.6	3.8	-0.8	4.2	<b>F<sub>(1,162)</sub>=12.8; p&lt;0.001</b>
Otros	1.3	3.6	1.2	3.2	F <sub>(1,162)</sub> =0.03; p>0.05
Seguro	4.2	1.9	4	1.9	F <sub>(1,164)</sub> =0.58; p<0.05
Temeroso	2.7	1.7	3.7	1.8	<b>F<sub>(1,162)</sub>=12.2; p&lt;0.001</b>
Preocupado	2.9	1.8	3.3	1.8	F <sub>(1,162)</sub> =1.25; p>0.05
Alejado	3.2	1.6	2.4	1.6	<b>F<sub>(1,162)</sub>=9.62; p&lt;0.001</b>

**Tabla 5.6.** Diferencias de medias en las dimensiones afectivas en función del sexo

Tal como muestra la tabla, los resultados de los ANOVAs señalaron diferencias estadísticamente significativas en la dimensión concepto de uno mismo en función del sexo, siendo los hombres el grupo con un mayor concepto positivo de sí mismo (dif. medias= 2.38). Si consideramos las puntuaciones directas dadas en las descripciones (escala Likert) se obtuvieron diferencias estadísticamente significativas en las puntuaciones correspondientes al estilo alejado y al temeroso, con una diferencias de medias de 0.8 a favor de los hombres en el caso del estilo alejado y de 1, a favor de las mujeres en el caso del estilo temeroso.

Por último, y con respecto a la variable duración de la relación, realizamos análisis de varianza unifactoriales considerando el tiempo de duración de la relación (noviazgo, convivencia y duración total) como variables dependientes y las categorías afectivas como factores fijos (tabla 5.7).

Duración de la relación	Seguro		Temeroso		Preocupado		Alejado		Significación
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	
Noviazgo	56.3	3.9	47.1	4.1	52.9	5.6	69.3	8.4	F <sub>(3,162)</sub> =2.35; p=0.07
Convivencia	44.6	10.1	69.5	16.8	53.8	18.2	67.4	22.1	F <sub>(3,162)</sub> =0.71; p>0.05
Duración Total	100.3	10.2	116.8	17.2	106.7	19.1	136.8	23.1	F <sub>(3,162)</sub> =0.81; p>0.05

**Tabla 5.7.** Diferencias de medias en la variable duración en función del apego adulto

Los resultados no mostraron diferencias en la variable duración. Tan sólo en la variable tiempo de noviazgo, existió una significación estadística marginal, señalando un tiempo menor de noviazgo en el caso del sujeto temeroso frente al alejado (dif. medias=-22.2). Este aspecto no se vio confirmado en la duración total de la relación, lo que indica más una tendencia a la convivencia temprana que a la ruptura de la relación en el caso del temeroso, patrón contrario a lo que sucede con el sujeto

alejado. Por último, señalar que las correlaciones bivariadas entre las dimensiones afectivas y la duración de la relación no mostraron resultados significativos.

#### 2.4. Análisis de la variable apego por parejas

Con la finalidad de analizar las combinaciones de los estilos de apego en las parejas participantes, se eliminaron de la base de datos aquellos sujetos de los que no se disponía de información sobre la pareja. Para ello se creó una nueva base de datos donde las parejas estuvieron dispuestas en un total de 65 filas/parejas ( $n=130$ ). Como se comentó en el capítulo 3, existen combinaciones de apegos más frecuentes que otras; en concreto, nuestra muestra presentó las siguientes combinaciones (tabla 5.8).

Apego hombre	Apego mujer				
	Seguro	Temeroso	Preocupado	Alejado	
Seguro	24.6%	13.1%	9.8%	1.6%	<b>49.2%</b>
Temeroso	4.9 %	11.5%	0%	1.6%	<b>18%</b>
Preocupado	1.6%	6.6 %	8.2%	1.6%	<b>18%</b>
Alejado	6.6%	3.3%	1.6%	3.3%	<b>14.8%</b>
	<b>37.7%</b>	<b>34.4%</b>	<b>19.7%</b>	<b>8.2%</b>	$\chi^2(9) = 16.9, p < 0.05$

**Tabla 5.8.** Correspondencia entre el estilo de apego propio y el de la pareja

Como se observa en la tabla, el estadístico Chi cuadrado resultó significativo. La frecuencia de emparejamientos más elevada corresponde a parejas en las que ambos miembros tienen un estilo afectivo seguro. En capítulos anteriores comentamos la importancia del ajuste a las normas de socialización en lo que respecta a qué combinaciones de estilos afectivos se observan con más frecuencia. Se considera que, en el caso del hombre, un estilo afectivo temeroso o dependiente es contrario a las pautas sociales que definen las características más deseables o atractivas de su género. En este sentido, resulta interesante señalar que las parejas en las que el hombre mostró un estilo de apego alto en ansiedad representó el 36% de la muestra (18% preocupados y 18% temerosos), frente al 64% de parejas en las que el hombre obtuvo un estilo alejado o seguro (49.2% seguro y 14.8% alejados). Por el contrario, el porcentaje de parejas en las que las mujeres mostraron un apego seguro o alejado fue del 45% (37.7% seguras, 8.2% alejadas) frente a un 54.1% con estilos elevados en ansiedad (19.7% preocupadas, 34.4% temerosas).

Posteriormente, generamos una nueva variable que agrupó a las parejas en función de si ambos tenían un estilo de apego seguro, inseguro o eran parejas mixtas (seguro/inseguro). Los resultados mostraron que un 24.6% (n=15) eran parejas donde ambos miembros de la relación eran seguros, un 37.7% (n=23) eran parejas mixtas (un miembro seguro y otro inseguro afectivamente) y el 37.7% (n=23) restante eran parejas donde ambos miembros de la relación eran afectivamente inseguros.

### 3. ANÁLISIS DE LA VARIABLE CUIDADO

La variable cuidado fue evaluada a través de la Escala de Cuidados (Kunce y Shaver, 1994), que permite la obtención de 4 variables: *Proximidad vs. Distancia*, *Sensibilidad vs. Insensibilidad*, *Cooperación vs. Control* y *Cuidador Compulsivo*.

En este punto, se detallan, en primer lugar, los resultados de los análisis descriptivos y correlacionales de las variables de cuidado; en segundo lugar, los resultados relativos al estudio de la relación entre cuidado en la pareja y vínculo hacia los padres. Por último, se analiza si existen diferencias en las variables de cuidado en función del sexo, estilo de apego propio y estilo de apego de la pareja.

#### 3.1. Resultados descriptivos y correlacionales

Los análisis descriptivos realizados con las variables de cuidados señalaron los siguientes resultados (tabla 5.9).

Cuidado en la relación	M	SD	Mínimo	Máximo
Proximidad vs. Distancia	41.85	5.3	23	48
Sensibilidad vs. Insensibilidad	33.91	6.8	11	48
Cooperación vs. Control	32.90	6.1	15	48
Cuidador Compulsivo	30.47	5.7	13	46

**Tabla 5.9.** Análisis descriptivos de las variables de cuidado

Las mayores puntuaciones se obtuvieron en la variable *Proximidad vs. Distancia*, mientras que el *Cuidado Compulsivo* fue donde los sujetos de la muestra obtuvieron una media inferior.

Dado que las cuatro variables miden diferentes facetas del cuidado en la relación de pareja, los autores indicaron correlaciones significativas entre algunas de las ellas. En concreto, encontraron correlaciones positivas significativas entre las variables *Proximidad vs. Distancia* y *Sensibilidad vs. Insensibilidad*; moderadas positivas entre *Cooperación vs. Control* y las variables de *Proximidad vs. Distancia* y *Sensibilidad vs. Insensibilidad*; y significativas negativas entre la variable *Cuidador Compulsivo* y *Cooperación vs. Control*. En nuestro estudio las correlaciones fueron significativas entre todas las variables evaluadas (tabla 5.10).

	Proximidad vs. Distancia	Sensibilidad vs. Insensibilidad	Cooperación vs. Control
Sensibilidad vs. Insensibilidad	<b>r=.534**</b>	—	—
Cooperación vs. Control	<b>r=.288**</b>	<b>r=.252**</b>	—
Cuidador Compulsivo	<b>r=.275**</b>	<b>r=.161*</b>	<b>r=-.191*</b>

**Tabla 5.10.** Correlaciones entre las variables de cuidado

Nota: \*= $p < .005$ ; \*\*= $p < .001$

Tal como se muestra en la tabla, existieron asociaciones positivas significativas entre las tres variables relativas al cuidado responsivo (*Proximidad vs. Distancia*, *Sensibilidad vs. Insensibilidad* y *Cooperación vs. Control*), mientras que la variable *Cuidador Compulsivo* mostró correlaciones significativas y negativas con *Cooperación vs. Control*, pero positivas con el resto de variables (relación no encontrada en el estudio original de Kuncze y Shaver, 1994).

#### *Correlaciones entre el cuidado y la duración de la relación*

Para comprobar si existían diferencias estadísticamente significativas entre el tipo de cuidados y la variable duración de la relación, se realizaron correlaciones bivariadas entre estas dimensiones. Los resultados se muestran en la tabla 5.11.

<b>Cuidado en la relación</b>	Noviazgo	Convivencia	Duración Total
Proximidad vs. Distancia	r= .010	<b>r= -.258**</b>	<b>r= -.245**</b>
Sensibilidad vs. Insensibilidad	r= .1328	<b>r= -.165*</b>	r= -.116
Cooperación vs. Control	r= .049	r= -.091	r= -.680
Cuidador Compulsivo	r= .025	r= .043	r= -.050

**Tabla 5.11.** Correlaciones entre las variables de cuidado y duración de la relación

Nota: \*= $p < .005$ ; \*\*= $p < .001$

Como se observa en la tabla, existió una correlación significativa negativa entre la variable *Proximidad vs. Distancia* y “duración total” y “convivencia”. Es decir, conforme aumenta el tiempo de convivencia o la duración total de la relación, existe una menor proximidad hacia la pareja. Asimismo, la variable tiempo de convivencia mostró una correlación significativa negativa con la variable “*Sensibilidad vs. Insensibilidad*” en el cuidado. A mayor tiempo de convivencia, menor sensibilidad en el cuidado.

### 3.2. Relación entre cuidado en la pareja y vínculo hacia los padres

Si bien el vínculo hacia los padres apenas mostró relación con el apego actual, en este apartado se pretende explorar su relación con la capacidad de cuidado en el marco de la relación de pareja. Para ello, realizaremos correlaciones bivariadas entre las dimensiones afectivas hacia los progenitores y las dimensiones de cuidado y, análisis de varianza considerando las categorías del vínculo parental.

En lo que respecta a los análisis correlacionales, los resultados se muestran en la tabla 5.12, donde tan sólo resultó significativa positiva la correlación entre afecto materno y proximidad en el cuidado.

Cuidado en la relación	Vínculo hacia los padres			
	Dimensiones maternas		Dimensiones paternas	
	Afecto	Control	Afecto	Control
Proximidad vs. Distancia	<b>r=.223**</b>	r=.18	r=.049	r=-.040
Sensibilidad vs. Insensibilidad	r=.116	r=.066	r=.011	r=-.040
Cooperación vs. Control	r=.125	r=-.095	r=.097	r=-.051
Cuidador Compulsivo	r=.104	r=.032	r=.154	r=.105

**Tabla 5.12.** Correlaciones entre variables de cuidado y las dimensiones afectivas hacia los padres  
Nota: \*= $p < .005$ ; \*\*= $p < .001$

Los análisis de varianza multivariados (MANOVAs) se realizaron considerando como variables dependientes las dimensiones del cuidado, y como factores, las categorías del vínculo hacia los padres. Los resultados no alcanzaron significación estadística ni en el caso del vínculo hacia la madre ( $\Lambda=0.94$ ,  $F_{(4,155)}= 0.72$ ;  $p>0.05$ ), ni en el caso del vínculo hacia el padre ( $\Lambda=0.88$ ,  $F_{(4,151)}= 1.65$ ;  $p=0.07$ ).

### 3.3. Relación entre cuidado, sexo y apego adulto

Para comprobar si las variables de cuidado mostraban diferencias en función del sexo, el estilo afectivo o de su interacción, se realizó un análisis de varianza multivariado (MANOVA), diseño 2 x 4, donde las variables de cuidado fueron las variables dependientes y el sexo y el estilo de apego los factores fijos. Los resultados revelaron efectos significativos en el cuidado para ambas variables independientes (sexo y apego), pero no en la interacción  $\Lambda=0.87$ ,  $F_{(4,155)}= 1.87$ ;  $p > 0.05$ . Por motivos de claridad en la exposición, estos resultados se muestran por separado.

#### *Resultados con respecto a la variable sexo*

Con respecto a la variable sexo, el MANOVA alcanzó diferencias significativas  $\Lambda=0.904$ ,  $F_{(4,155)}= 4.12$ ;  $p=0.003$ . Los análisis univariados posteriores indicaron los siguientes resultados (tabla 5.13).

Cuidado en la relación	Mujer		Hombre		Significación
	M	SD	M	SD	
Proximidad vs. Distancia	42.7	5.1	40.9	5.4	$F_{(1,158)}=5.04;p<0.05$
Sensibilidad vs. Insensibilidad	35.6	6.5	32.1	6.7	$F_{(1,158)}=12.36;p<0.01$
Cooperación vs. Control	32.6	6.0	33.3	6.2	$F_{(1,158)}=0.75;p>0.05$
Cuidador Compulsivo	30.9	5.9	30	5.4	$F_{(1,158)}=0.71;p>0.05$

**Tabla 5.13.** Diferencias de medias en las variables de cuidado en función del sexo

El estadístico de contraste F de Fisher, resultó significativo entre hombres y mujeres para las dos primeras variables. Las medias señalan que tanto en la variable *Proximidad vs. Distancia* como en *Sensibilidad vs. Insensibilidad* las mujeres obtienen puntuaciones significativamente superiores a la de los hombres.

#### *Resultados con respecto a la variable apego adulto*

Las diferencias encontradas entre los estilos de apego,  $\Lambda=0.783$ ,  $F_{(4,155)}= 3.31$ ;  $p=0.00$ , nos permitieron realizar los análisis de varianza posteriores que se presentan en la tabla 5.14.

Cuidado en la relación	Estilos afectivos								Significación
	Seguro		Temeroso		Preocupado		Alejado		
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	
Proximidad vs. Distancia	42.6	4.5	41.3	5.7	42.4	5.5	39.4	6.1	$F_{(3,158)}=2.95;p<0.05$
Sensibilidad vs. Insensibilidad	35.2	6.1	32.5	6.8	32.4	7.2	35.7	6	$F_{(3,158)}=3.70;p<0.01$
Cooperación vs. Control	33.1	6.3	32.5	6	32.0	6	33.5	5.3	$F_{(3,158)}=0.41;p>0.05$
Cuidador Compulsivo	29.9	5.5	31.0	4.7	33.0	5.5	27.2	5.6	$F_{(3,158)}=4.67;p<0.01$

**Tabla 5.14.** Diferencias de medias en las variables de cuidado en función de las categorías de apego adulto

Tal como se muestra en la tabla, los resultados señalaron diferencias estadísticamente significativas en las variables *Proximidad vs. Distancia*, *Sensibilidad vs. Insensibilidad* y *Cuidador Compulsivo*. Las pruebas *post hoc* (tukey) señalaron, en lo que respecta a *Proximidad vs. Distancia* diferencias entre el estilo alejado y el seguro (dif. medias= -3.6). Pruebas *post hoc* menos robustas (LDS), señalaron a su vez diferencias estadísticamente significativas entre el alejado y el preocupado (dif. medias=-3.2). La variable *Sensibilidad*, obtuvo diferencias significativas entre el estilo seguro y el temeroso (dif. medias = 2.8) y entre el seguro y el preocupado (dif. medias= 2.9). En lo que respecta al *Cuidado Compulsivo*, las pruebas *post hoc* (tukey) señalaron diferencias entre el estilo preocupado y el alejado (dif. medias = 5.8) y entre el estilo alejado y temeroso (dif. medias= -3.8). Estos resultados son similares a los encontrados por Kunce y Shaver (1994).

### Estudio analítico de los ítems que evalúan el cuidado en la relación en función del apego

Para finalizar el estudio de las variables de cuidado, se realizaron análisis de varianza unifactoriales (ANOVAs) y pruebas no paramétricas (Kruskal Wallis) para comprobar si existían diferencias estadísticamente significativas entre las puntuaciones dadas por los sujetos en aquellos ítems de la escala de cuidados que se consideraron más relevantes basándonos en su relevancia teórica según las investigaciones sobre apego adulto. En concreto, el objetivo perseguido era explorar de forma clínica diferencias entre los estilos de apego en aquellos ítems que definían características tradicionalmente asociadas a su modo de desenvolverse en las relaciones íntimas. Los ítems que resultaron significativos se muestran en la tabla 5.15.

Ítems	Estilos afectivos								Significación
	Seguro		Temeroso		Preocupado		Alejado		
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	
Ítem 5	2.8	1.4	2.8	1.59	3.3	1.3	2.1	1	$F_{(3,162)}=3.08; p<0.05$
Ítem 17	1.4	0.7	1.9	1.1	1.8	1.1	2.6	1.5	$\chi^2_{(3)} = 12.74; p<0.001$
Ítem 27	3.4	1.3	3	0.9	2.3	1	3.5	1.5	$\chi^2_{(3)} = 15.98; p<0.001$
Ítem 32	3.9	1.4	3.7	0.9	4.2	1.2	3.1	1.2	$F_{(3,162)}=3.19; p<0.05$

**Tabla 5.15.** Diferencias de medias en los ítems de cuidado en función de las categorías de apego adulto

Con respecto a los ítems de la variable *Cuidado Compulsivo* que resultaron significativos (ítems 5, 27 y 32), las pruebas *post hoc* (tukey) señalaron diferencias, en lo que respecta al ítem 5 (Creo problemas al tomar como míos los problemas de mi pareja) entre los grupos preocupado y alejado (dif. medias = 1.20). En lo que respecta al ítem 27 (Puedo evitar fácilmente implicarme demasiado o ser excesivamente sobreprotector/a con mi pareja) fue el grupo preocupado quien presentó más dificultades para evitar la sobreimplicación. La prueba *post hoc* para varianzas no homogéneas (tamhane) señaló que las diferencias se daban entre los grupos preocupado y seguro (dif. medias = -1.1) y preocupado y alejado (dif. medias = -1.2). Por último, el ítem 32 (Tiendo a sobreimplicarme en los problemas y dificultades de mi pareja), mostró diferencias entre los grupos preocupado y alejado (dif. medias = 1.06). Todos estos resultados confirman las investigaciones que señalan que son los sujetos preocupados quienes presentan una tendencia a actuar de modo compulsivo en el cuidado de la pareja, mientras que los alejados muestran las menores puntuaciones en este aspecto.

Por último, resulta especialmente interesante observar las medias de las puntuaciones dadas por los sujetos al ítem 17 (Cuando mi pareja está llorando o está emocionalmente afectada, a veces me apetece retirarme), perteneciente a la variable *Proximidad vs. Distancia*, donde el estilo alejado puntuó de forma significativamente superior al grupo seguro (*post hoc* tamhane; dif. medias= 1.3).

### 3.4. Análisis de las variables de cuidado por parejas

Para comprobar si existía relación entre el estilo de cuidado mostrado por cada miembro de la pareja, se realizaron análisis correlacionales entre las puntuaciones de cada uno de ellos partiendo de la base de datos de las 65 parejas del estudio. Los resultados se muestran en la tabla 5.16.

Cuidado del hombre	Cuidado de la mujer			
	Proximidad vs. Distancia	Sensibilidad vs. Insensibilidad	Cooperación vs. Control	Cuidador Compulsivo
Proximidad vs. Distancia	r=.088	r=.187	r=.041	r=.190
Sensibilidad vs. Insensibilidad	r=.015	r=.151	r=.062	r=.101
Cooperación vs. Control	r=.036	r=.045	r=.032	r=-.161
Cuidador Compulsivo	r=-.060	r=.071	r=-.103	r=.167

**Tabla 5.16.** Correlaciones entre las variables de cuidado por parejas

Como se observa, no existió relación significativa entre el tipo de cuidados de los miembros de la pareja. Es decir, ninguna de las cuatro variables resultó correlacionada entre los miembros de la pareja, lo que implica que el estilo de cuidado que caracteriza a cada persona no se relaciona con las características del cuidado del otro. Podríamos hipotetizar, aunque el tipo de análisis estadístico no permite hacer este tipo de inferencias, que el cuidado de un miembro de la pareja no influye, ni se ve influido, por el cuidado del otro.

### El cuidado en función del estilo de apego de la pareja

En este apartado, quisimos comprobar si el cuidado en la relación manifestado por una persona se veía influido por el estilo de apego de la pareja (base de datos de 65 parejas). En concreto, realizamos análisis de varianza multivariados (MANOVAs) considerando las variables de cuidado como variables dependientes y el apego de la pareja como factor fijo. Los resultados indicaron que no existían diferencias estadísticamente significativas en el estilo de cuidado que dispensaban los hombres en función del estilo de apego de sus parejas ( $\Lambda=0.75$ ,  $F_{(4,56)}= 1.42$ ;  $p>0.05$ ), ni en el dispensado por las mujeres en función del apego de sus parejas masculinas ( $\Lambda=0.84$ ,  $F_{(4,55)}= 0.82$ ;  $p>0.05$ ).

A pesar de no obtener diferencias estadísticamente significativas en función del apego de la pareja, se exploró si existían diferencias entre las parejas donde ambos miembros eran seguros, inseguros o parejas mixtas en el tipo de cuidado dispensado al otro. Para ello realizamos dos análisis de varianza multifactoriales considerando la clasificación de las parejas en seguras, insegura o mixtas, como factor fijo, y las variables de cuidado como variables dependientes. Los resultados mostraron que no existía diferencias estadísticamente significativas en función del tipo de pareja ni en el

cuidado mostrado por el hombre hacia su mujer ( $\Lambda=0.91$ ,  $F_{(4,55)}= 0.63$ ;  $p>0.05$ ) ni en el cuidado de la mujer hacia el hombre ( $\Lambda=0.82$ ,  $F_{(4,55)}= 1.31$ ;  $p>0.05$ ).

#### 4. ANÁLISIS DE LA VARIABLE ESTILO AMOROSO

Las actitudes amorosas hacen referencia a qué aspectos de la pareja son más valorados a la hora de implicarse en una relación. La escala de actitudes amorosas (Hendrick, C. y Hendrick, S., 1986) evalúa los seis estilos de amor propuestos por Lee (1973): Eros, Ludus, Storge, Pragma, Manía y Ágape. En este apartado, se comentan los análisis descriptivos y correlacionales de las variables evaluadas con el LAS, así como los análisis de varianza y pruebas no paramétricas realizados para ver si existían diferencias estadísticamente significativas entre las actitudes amorosas en las variables sexo, apego y duración de la relación. Por último, se analizan las diferencias en las actitudes amorosas en la pareja.

##### 4.1. Resultados descriptivos y correlacionales

En la tabla 5.17 se muestran los resultados de los análisis descriptivos de las variables evaluadas con el cuestionario de actitudes amorosas.

Actitudes amorosas	M	SD	Mínimo	Máximo
Eros	27.4	4.7	12	35
Ludus	15.4	5.1	7	32
Storge	20	5.8	7	35
Pragma	10.8	4.1	7	28
Manía	18.9	5.6	7	32
Ágape	25.9	4.8	11	35

**Tabla 5.17.** Análisis descriptivos de las variables de actitudes amorosas

En la tabla se observa como las actitudes *Eros* y *Ágape* obtuvieron las puntuaciones más elevadas; por el contrario, *Pragma* resultó el perfil amoroso menos representado en nuestra muestra. Por otra parte, con el objetivo de examinar las relaciones que las distintas actitudes evaluadas con el LAS mantenían entre sí, se realizaron correlaciones bivariadas entre ellas. Los resultados aparecen reflejados en la tabla 5.18.

	Eros	Ludus	Pragma	Storge	Manía
Ludus	<b>r=-.228**</b>	—	—	—	—
Storge	r=-.125	r=-.067	—	—	—
Pragma	r=.078	<b>r=.170*</b>	r=-.016	—	—
Manía	<b>r=.236**</b>	r=-.001	r=.018	r=.145	<b>r=.362**</b>
Ágape	<b>r=.447**</b>	<b>r=-.202*</b>	<b>r=.170*</b>	r=.032	<b>r=.362**</b>

**Tabla 5.18.** Correlaciones entre las variables de actitudes amorosas

Nota: \*p<.05; \*\*p<.01

En lo que respecta a *Eros* (amor pasional), los resultados mostraron una correlación significativa positiva con las actitudes *Ágape* y *Manía*, y negativa con *Ludus*. Estas relaciones señalan que, a mayor amor pasional, existió también una predisposición a mostrarse posesivo con la pareja (*Manía*) y actitudes de sumisión ante los deseos del otro. Por el contrario, se relacionó con puntuaciones bajas en la consideración del amor como juego. Por otra parte, *Ludus* obtuvo correlaciones positivas con *Pragma* y negativas con *Ágape*, señalando que, una actitud lúdica ante el amor, implicó asimismo actitudes de toma de consideración de aspectos racionales y menor valoración de aspectos desinteresados. La variable *Storge* mostró correlaciones significativas positivas con *Ágape*. De este modo, actitudes focalizadas en aspectos de amistad, implicaron actitudes relacionadas con el cuidado, si bien en cierto modo sumiso, de la pareja. Por último, *Manía* correlacionó significativamente con *Ágape*. Este resultado señaló que puntuaciones elevadas en actitudes relacionadas con el amor obsesivo conllevaron actitudes relativas al cuidado sumiso.

#### *Correlaciones entre las actitudes amorosas y la duración de la relación*

Para comprobar si las actitudes hacia el amor eran diferentes en función del momento de la relación, se realizaron análisis correlacionales entre las actitudes y los tiempos de relación. Los resultados se detallan en la tabla 5.19.

Actitudes amorosas	Noviazgo	Convivencia	Duración Total
Eros	r= .047	<b>r= -.251**</b>	<b>r= -.232**</b>
Ludus	<b>r= -.248**</b>	r= .037	r= -.043
Storge	<b>r= -.202*</b>	r= .061	r= -.004
Pragma	r= .115	r= .058	r= .096
Manía	r= -.054	<b>r= -.256**</b>	<b>r= -.270**</b>
Ágape	r= .063	<b>r= -.189*</b>	<b>r= -.164*</b>

**Tabla 5.19.** Correlaciones entre actitudes amorosas y duración de la relación

Nota: \*p<.005; \*\*p<.001

Como puede observarse, los resultados señalaron diferencias estadísticamente significativas en las siguientes actitudes amorosas. La actitud *Eros* correlacionó significativa y negativamente con las variables duración total y convivencia, lo que indica que las actitudes pasionales hacia el amor descienden conforme se incrementa el tiempo total de relación y el tiempo de convivencia. Por el contrario, no mostró correlación con la variable noviazgo. Sin embargo, *Ludus* correlacionó significativa y negativamente únicamente con noviazgo, lo que significa que existe un descenso de la visión de amor como juego conforme aumenta el tiempo de noviazgo, bien porque se llega a un compromiso formal con la pareja o porque las relaciones que no llegan a comprometerse formalmente, rompen su relación antes de iniciar la convivencia. La actitud *Storge* (valoración de los aspectos de amistad en la elección de pareja) únicamente mostró correlaciones negativas con noviazgo. La actitud amorosa *Manía* correlacionó negativa y significativamente con la variable duración total y tiempo de convivencia, señalando un descenso de las actitudes hacia el amor obsesivo conforme se incrementa el tiempo de relación y convivencia. Finalmente, *Ágape*, mostró correlaciones que señalaron que la actitud de amor altruista desciende conforme aumenta el tiempo de relación.

#### 4.2. Relación entre actitudes amorosas y vínculo hacia los padres

Para analizar las diferencias entre el vínculo hacia los padres y las actitudes amorosas, realizamos correlaciones bivariadas entre estas variables y las dimensiones afectivas hacia los progenitores y, análisis de varianza considerando las categorías de vínculo parental. Con respecto al análisis correlacional, los resultados se muestran en la tabla 5.20.

Actitudes amorosas	Vínculo hacia los padres			
	Dimensiones maternas		Dimensiones paternas	
	Afecto	Control	Afecto	Control
Eros	<b>r=.254**</b>	r=-.025	r=.084	r=.023
Ludus	r=-.071	<b>r=.178*</b>	r=-.118	r=.074
Storge	r=-.153	r=.073	r=-.009	r=-.111
Pragma	r=.130	<b>r=.219**</b>	r=.120	<b>r=.235**</b>
Manía	r=.029	r=.150	r=-.025	<b>r=.216**</b>
Ágape	r=.142	r=-.095	r=.088	r=.004

**Tabla 5.20.** Correlaciones entre variables de actitudes amorosas y las dimensiones afectivas hacia los padres

Nota: \*p<.05; \*\*p<.01

Como puede observarse, las actitudes hacia el amor pasionales y centradas en la atracción física (*Eros*), correlacionaron significativa y positivamente con la dimensión afecto materno. Las actitudes pragmáticas en la elección de pareja correlacionaron significativa y positivamente con las dimensiones de control de ambos progenitores. Por último, correlacionaron de forma significativa y positiva la actitud *Ludus* con sobrecontrol materno y *Manía* con control paterno.

En lo que respecta al contraste de medias, realizamos MANOVAs, considerando como variables dependientes las actitudes amorosas y, como factores, las categorías del vínculo hacia los padres. El contraste multivariado no resultó significativo ni entre las categorías del vínculo hacia el padre ( $\Lambda=0.856$ ,  $F_{(6,139)}= 1.23$ ;  $p>0.05$ ), ni entre las categorías del vínculo materno ( $\Lambda=0.841$ ,  $F_{(6,142)}= 1.41$ ;  $p>0.05$ ).

### 4.3. Relación entre actitudes amorosas, sexo y apego adulto

Para comprobar si existían diferencias estadísticamente significativas en las actitudes amorosas en función del sexo y el estilo afectivo, se realizó una prueba multivariada (MANOVA), diseño 2 x 4, con las actitudes amorosas como variables dependientes y el sexo y el apego como factores. Puesto que los efectos de la interacción no resultaron significativos  $\Lambda=0.87$ ,  $F_{(6,142)}= 1.17$ ;  $p>0.05$ , se analizan las diferencias en los factores en distintos apartados.

#### *Resultados con respecto a la variable sexo*

Dado que la comparación multivariada resultó significativa  $\Lambda=0.908$ ,  $F_{(6,142)}= 2.38$ ;  $p=0.03$ , las diferencias entre sexos se evaluaron a través de análisis de varianza univariados y la prueba no paramétrica U de Mann-Whithney en aquellas variables donde la prueba de homogeneidad de varianza resultó significativa (tabla 5.21).

Actitudes amorosas	Mujer		Hombre		Significación
	M	SD	M	SD	
Eros	27.09	4.9	27.72	4.5	$F_{(1,147)}=0.79$ ; $p>0.05$
Ludus	15.67	5.6	15.08	4.6	$F_{(1,147)}=0.46$ ; $p>0.05$
Storge	19.50	5.5	20.62	6.1	$F_{(1,147)}=1.60$ ; $p>0.05$
Pragma	11.51	4.5	9.92	3.4	$U=2416,5$ ; $p>0.05$
Manía	18.96	5.6	18.9	5.5	$F_{(1,147)}=1.38$ ; $p>0.05$
Ágape	24.64	5.1	27.47	3.8	<b><math>U=1990.5</math>; <math>p&lt;0.001</math></b>

**Tabla 5.21.** Diferencias de medias en las actitudes amorosas en función del sexo

Las diferencias fueron únicamente significativas en la actitud *Ágape*. Los hombres obtuvieron puntuaciones estadísticamente superiores, mostrando una actitud amorosa altruista mayor que las mujeres.

*Resultados con respecto a la variable apego adulto*

Los resultados del análisis multivariado fueron significativos ( $\Lambda=0.786$ ,  $F_{(6,142)}=1.98$ ;  $p=0.01$ ) para la variable apego. Los análisis univariantes posteriores se detallan en la tabla 5.22. En aquellos casos en los que la prueba de homogeneidad de varianzas resultó significativa, se realizaron pruebas no paramétricas (Kruskal-Wallis).

Actitudes	Estilos afectivos								Significación
	Seguro		Temeroso		Preocupado		Alejado		
Amorosas	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	
Eros	28.17	3.9	26.05	5.7	26.28	4.2	28.85	5	$F_{(3,147)}=2.51$ ; $p=0.06$
Ludus	15.35	4.9	16.67	5.6	14.96	4.7	13.5	5.3	$F_{(3,147)}=1.65$ ; $p>0.05$
Storge	19.93	5.8	20.92	5.4	19.5	6	19.11	6.3	$F_{(3,147)}=0.89$ ; $p>0.05$
Pragma	10.57	3.9	10.92	4.2	11.28	4.7	10.88	4.1	$\chi^2_{(3)}=1.46$ ; $p>0.05$
Manía	18.03	5.8	18.52	5	21.85	5	16.0	5.3	$F_{(3,147)}=4.50$ ; $p<0.01$
Ágape	26.25	5.4	25.35	4.8	26.32	3.3	25.50	4.7	$\chi^2_{(3)}=2.5$ ; $p>0.05$

**Tabla 5.22.** Diferencias de medias en las actitudes amorosas en función de las categorías de apego adulto

Las pruebas *post hoc* (tukey) indicaron que las diferencias en la actitud amorosa *Manía* fueron significativas entre los grupos preocupado y alejado (dif. medias =5.8). La variable *Eros* resultó significativo marginal, observándose puntuaciones más elevadas en los apegos con un concepto positivo de sí mismos (huidizo alejado y seguro).

**Estudio analítico de los ítems que evalúan actitudes amorosas en función del apego**

En este apartado realizamos análisis de varianza (ANOVAs) y pruebas no paramétricas considerando las puntuaciones en aquellos ítems de la variable actitudes amorosas, más relacionados con los estilos de apego. Los resultados se detallan en la tabla 5.23.

Ítems	Estilos afectivos								Significación
	Seguro		Temeroso		Preocupado		Alejado		
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	
Ítem 5	4.06	0.8	3.63	1.	3.76	0.9	4.33	0.6	$F_{(3,152)}=3.31; p<0.05$
Ítem 7	4.03	1	3.53	1	3.72	0.8	4.17	0.8	$F_{(3,152)}=2.82; p<0.05$
Ítem 13	1.77	1	2.30	1.3	1.55	0.8	1.94	1.3	$\chi^2_{(3)}=7.25; p<0.05$
Ítem 29	3.39	1.5	4.05	1	4.14	1.1	3.10	1.5	$\chi^2_{(3)}=10.43; p<0.01$
Ítem 32	3.18	1.3	3.25	1.1	3.86	1	3.15	1.2	$F_{(3,152)}=2.31; p=0.07$
Ítem 33	1.80	0.9	1.7	0.8	2.17	1	1.45	.07	$F_{(3,152)}=2.84; p<0.05$
Ítem 34	3.02	1.5	2.60	1.4	3.48	1.5	2.28	1.2	$F_{(3,152)}=3.14; p<0.05$
Ítem 35	2.97	1.3	2.70	1.3	3.55	1.3	2.33	1.4	$F_{(3,152)}=4.02; p<0.01$
Ítem 38	3.31	1.1	2.88	1.2	3.53	0.7	2.83	1.3	$\chi^2_{(3)}=9.43; p<0.05$

**Tabla 5.23.** Diferencias de medias en los ítems de actitudes amorosas en función de las categorías de apego adulto

En lo que respecta a los ítems pertenecientes a *Eros*, se obtuvieron diferencias significativas entre los grupos de apego en los ítems 5 y 7. Las pruebas *post hoc* (tukey) señalaron que las diferencias en el ítem 5 (Mi pareja y yo nos implicamos física y emocionalmente con rapidez) se dieron entre el estilo alejado y el temeroso (dif. medias =0.71), señalando una mayor atracción física en el caso del primero. El ítem 7 (Mi pareja cumple con mi estándar ideal de belleza/elegancia) si bien resultó significativo no produjo diferencias en las pruebas *post hoc*. La tendencia de medias señala a los grupos seguro y huidizo alejado como aquellos apegos con mayor puntuación en el ítem.

Respecto a la variable *Ludus*, se obtuvieron diferencias significativas entre los estilos de apego en el ítem 13 (Cuando noto que mi pareja está muy pendiente de mí, me gustaría distanciarme). Las pruebas *post hoc* (tamhane) señalaron que estas diferencias se dieron entre los grupos temeroso y preocupado (dif. medias =0.75). Son los sujetos temerosos los que puntúan de modo significativamente superior en el ítem, seguidos del grupo alejado, si bien estas diferencias no resultaron significativas.

Con respecto a los ítems de las variables *Storge* y *Pragma*, no se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre los estilos afectivos.

En el análisis de la variable *Manía*, las diferencias entre grupos de apego se obtuvieron en los ítems 29, 32, 33, 34 y 35. En el ítem 29 (Cuando las cosas no van bien entre nosotros, se me revuelve el estómago) las pruebas *post hoc* (tamhane), señalaron diferencias entre el apego preocupado y el huidizo alejado (dif. medias=

1.04). El ítem 32 (Cuando mi pareja no me presta atención, me pongo malo/a), resultó significativo marginal; las post hoc (LSD; menos conservadoras), señalaron que las diferencias se daban entre el estilo preocupado y el resto de estilos, con una diferencias de medias de 0.68 en el caso del seguro; 0.61 comparado con el temeroso y 0.71 con el alejado. Estos datos indican una mayor predisposición a mostrar síntomas fisiológicos de ansiedad en el caso del grupo preocupado. Con respecto a cuestiones de índole más cognitiva, el ítem 33 (Desde que me enamoré de mi pareja, me resulta difícil concentrarme en cualquier otra cosa), las pruebas *post hoc* (tukey), señalaron que estas diferencias se daban entre el estilo preocupado y el alejado (dif. medias =0.72) siendo el sujeto preocupado el que obtuvo las puntuaciones más elevadas. El ítem 34 (No puedo relajarme al sospechar que mi pareja está con otra persona) mostró diferencias estadísticamente significativas entre los grupos preocupado y alejado (dif. medias =1.2), al igual que el ítem 35 (Si mi pareja lleva un rato ignorándome, a veces hago tonterías para tratar de atraer su atención) (dif. medias =1.3). Estos resultados señalaron al sujeto preocupado como aquel con mayor tendencia a mostrar actitudes de posesión hacia la pareja. Por último, en la variable *Ágape* resultó significativo el ítem 38 (No consigo ser feliz a menos que anteponga su felicidad a la mía). Las pruebas post hoc (tamhane) señalaron diferencias en el grupo preocupado comparado con el huidizo temeroso (dif. medias =0.65).

#### 4.4. Análisis de las actitudes amorosas por parejas

Con el objetivo de comprobar si existían relaciones significativas entre las actitudes amorosas mostradas por cada uno de los miembros de la relación, realizamos correlaciones bivariadas entre la puntuación dada por cada miembro de la pareja (base de datos de 65 parejas). Los resultados se presentan en la tabla 5.24.

Actitud amorosa del hombre	Actitud amorosa de la mujer					
	Eros	Ludus	Pragma	Selectividad	Manía	Ágape
Eros	<b>r=.444**</b>	r=-.195	r=-.203	r=.110	<b>r=.311*</b>	<b>r=.292*</b>
Ludus	r=.148	r=.128	r=-.179	r=-.170	r=-.066	r=-.133
Pragma	<b>r=-.263*</b>	r=-.184	<b>r=.488**</b>	r=-.002	r=-.086	r=-.026
Selectividad	r=-.085	r=-.184	r=-.162	r=.027	r=-.146	r=-.070
Manía	r=.051	r=-.013	r=.018	r=-.119	<b>r=.384**</b>	r=.073
Ágape	r=.207	<b>r=-.327**</b>	<b>r=.312*</b>	r=-.008	<b>r=.279*</b>	<b>r=.420**</b>

**Tabla 5.24.** Correlaciones entre las variables de actitudes amorosas por parejas

Nota: \*p<.05; \*\*p<.01

Las correlaciones señalaron que, una elevada actitud *Eros* en el estilo amoroso del hombre se asoció positiva y significativamente con las actitudes *Eros*, *Manía* y *Ágape* en la mujer. A mayor pasión del hombre, existió una mayor pasión de la mujer, actitudes de amor posesivo y de altruismo. Sin embargo, una elevada actitud pasional (*Eros*) en la mujer, no correlacionó con mayor *Manía* en el hombre, ni con altruismo, sino con una menor valoración de los aspectos prácticos de la relación.

La actitud lúdica hacia el amor, en el caso del hombre, no se relacionó con ninguna de las actitudes en la mujer. Sin embargo, en el caso de la mujer, una elevada actitud lúdica estuvo asociada a una menor actitud altruista en el hombre.

Por otra parte, una actitud pragmática hacia el amor en el hombre, se relacionó negativamente con la pasión en la mujer, pero positivamente con actitudes pragmáticas. En el caso de la mujer, las actitudes pragmáticas se relacionaron positivamente con *Ágape*.

Con respecto a la actitud *Manía* puntuaciones elevadas en actitudes de amor posesivo en el hombre, se relacionaron con actitudes igualmente obsesivas en la mujer.

Por último, una actitud de amor altruista en el hombre (*Ágape*) se relacionó negativamente con la consideración de la relación como juego en la mujer y, positivamente, con actitudes hacia el amor pragmáticas, obsesivas y altruistas. En el caso de la mujer, una elevada actitud altruista se relacionó además con actitudes pasionales en el hombre.

### **Las actitudes amorosas en función del estilo de apego de la pareja**

Con la finalidad de analizar las diferencias en las actitudes amorosas en función del estilo de apego de la pareja, se realizaron dos análisis de varianza multifactoriales (MANOVA), siendo las actitudes amorosas las variables dependientes y el apego los factores fijos (base de datos de 65 parejas). Las actitudes amorosas del hombre, no son diferentes en función del estilo de apego de la mujer ( $\Lambda=0.69$ ,  $F_{(6,53)}= 1.15$ ;  $p>0.05$ ), ni las actitudes amorosas de la mujer difieren entre los grupos de apego del hombre ( $\Lambda=0.78$ ,  $F_{(6,55)}= 0.74$ ;  $p>0.05$ ).

Por último, quisimos comprobar si el tipo de pareja (ambos miembros de la relación seguros, ambos inseguros o parejas mixtas) influiría en el tipo de actitudes amorosas mostradas por cada miembro de la pareja. Para ello se realizaron dos análisis de varianza multifactoriales considerando las actitudes amorosas como variables dependientes y la clasificación de las parejas en seguras, insegura o mixtas, como factor fijo. Los resultados mostraron que no existía diferencias estadísticamente significativas en función del tipo de pareja, ni en las actitudes amorosas del hombre ( $\Lambda=0.76$ ,  $F_{(6,52)}= 1.2$ ;  $p>0.05$ ), ni en las de la mujer ( $\Lambda=0.89$ ,  $F_{(6,53)}= 0.49$ ;  $p>0.05$ ).

## **5. ANÁLISIS DE LA VARIABLE SATISFACCIÓN EN LA RELACIÓN**

La variable *Satisfacción* en la relación se evaluó a través de la escala RAS (Hendrick y Hendrick, 1986) y de la subescala satisfacción del DAS (Spanier, 1976). La primera permite obtener una puntuación global indicativa del grado de satisfacción general con la relación. La segunda evalúa con mayor especificidad aspectos relativos a la satisfacción tales como frecuencia de discusiones, pérdida de control tras una discusión, consideración de divorcio, nivel de felicidad, expectativa de futuro, etc. (ver apartado de método).

En este apartado, se realiza un estudio descriptivo de la variable *Satisfacción*, seguido de análisis de varianza y correlacionales para explorar las relaciones de esta variable con los estilos afectivos, el sexo y la duración de la relación.

## 5.1. Análisis descriptivos y correlacionales

Los descriptivos relativos a la variable *Satisfacción* con la relación se muestran en la tabla 5.25.

	M	SD	Mínimo	Máximo
Satisfacción global	30	4.2	11	35
Satisfacción (DAS)	40.90	5.8	12	50

**Tabla 5.25.** Análisis descriptivos de las variables de satisfacción en la relación

### *Correlaciones entre satisfacción y duración de la relación*

Con el objetivo de explorar la relación entre la *Satisfacción* en la relación y las variables de duración, se realizaron correlaciones bivariadas de Pearson. Los resultados indicaron, en los análisis de la variable satisfacción global, un descenso significativo de la satisfacción en la relación conforme se incrementa el tiempo de duración de la misma ( $r=-.195$ ;  $p=0.012$ ), y especialmente, conforme aumenta el tiempo de convivencia ( $r=-.248$ ;  $p=0.001$ ). Estos resultados no fueron replicados cuando se utilizó la satisfacción evaluada a través del DAS. El tiempo de noviazgo no resultó significativo en ninguno de los aspectos de la variable de *Satisfacción*.

## 5.2. Relación entre satisfacción y vínculo hacia los padres

Para el estudio de la relación entre el vínculo parental y la *Satisfacción* con la relación de pareja, realizamos correlaciones bivariadas y un análisis de varianza, siendo la *Satisfacción* la variable dependiente y las categorías del vínculo hacia los padres los factores fijos. Con respecto al análisis correlacional, los resultados se muestran en la tabla 5.26.

	Vínculo hacia los padres			
	Dimensiones maternas		Dimensiones paternas	
	Afecto	Control	Afecto	Control
Satisfacción global	<b><math>r=.238^{**}</math></b>	<b><math>r=-.180^*</math></b>	$r=.131$	<b><math>r=-.166^*</math></b>
Satisfacción (DAS)	<b><math>r=.190^*</math></b>	$r=-.150$	$r=.108$	$r=-.136$

**Tabla 5.26.** Correlaciones entre satisfacción en la relación y las dimensiones afectivas hacia los padres

Nota: \* $p<.05$ ; \*\* $p<.01$

Como puede observarse, *Satisfacción* correlacionó significativa y positivamente con la variable afecto materno, es decir, se informó de una mayor satisfacción con la relación en sujetos con un recuerdo afectuoso del cuidado materno. Sin embargo, la variable control de ambos progenitores correlacionó significativa pero negativamente con satisfacción global. De esta forma, puntuaciones elevadas en la variable control se relacionaron con relaciones menos satisfactorias, en su valoración general. En lo que respecta al contraste de medias en la variable *Satisfacción*, el análisis de varianza de las categorías de apego hacia el padre resultó estadísticamente significativo, tanto en el ANOVA donde la satisfacción global fue la variable dependiente ( $F_{(3,154)}=4.16;p<0.01$ ), como en el ANOVA realizado con la variable satisfacción del DAS ( $F_{(3,154)}=3.3;p<0.05$ ). Las pruebas post-hoc (*Tukey*) señalaron que estas diferencias eran significativas entre las categorías vínculo óptimo y ausencia de vínculo (dif.medias=2.95 y 3.9, respectivamente). En el caso del vínculo hacia la madre, no se encontraron diferencias estadísticamente significativas ni en satisfacción global ( $F_{(3,158)}=2.00;p>0.05$ ), ni en satisfacción evaluada a través del DAS ( $F_{(3,158)}=1.38;p>0.05$ ).

### 5.3. Relación entre satisfacción, sexo y apego adulto

Para comprobar si existían diferencias estadísticamente significativas entre las puntuaciones dadas por los sujetos en la variable *Satisfacción* en función del sexo y el estilo afectivo, se realizaron análisis de varianza univariados utilizando el procedimiento MLG (modelo lineal general) para poder contrastar si el efecto de interacción entre los factores sexo y apego era significativo. En el caso de la variable satisfacción evaluada con el RAS, los resultados mostraron que ni la interacción entre los factores ( $F_{(3,158)}=0.43; p>0.05$ ), ni el sexo ( $F_{(1,158)}=1.12; p>0.05$ ) fueron significativos. Si se obtuvo significación estadística en la diferencia de medias en la variable satisfacción en función del estilo de apego (tabla 5.27).

	Estilos Afectivos								Significación
	Seguro		Temeroso		Preocupado		Alejado		
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	
Satisfacción global	30.6	3.4	28.9	5.3	29.1	4.2	31.6	3.4	<b>F<sub>(3,158)</sub>=2.98; p&lt;0.05</b>

**Tabla 5.27.** Diferencias de medias en la variable satisfacción global en función de las categorías de apego adulto

El estudio de las pruebas *post hoc*, mostró que las diferencias se daban entre el apego alejado y el temeroso (dif. medias= 2.7); el alejado y el preocupado (dif. medias= 2.5) y el seguro y el temeroso (dif. medias= 1.7).

Cuando utilizamos la variable satisfacción evaluada con el DAS como variable dependiente, los resultados del análisis de varianza univariados mostraron, de nuevo, que no existieron diferencias estadísticamente significativas, ni en la interacción entre los factores sexo y apego ( $F_{(3,158)}=0.21$ ;  $p>0.05$ ), ni el sexo ( $F_{(1,158)}=3.1$ ;  $p>0.05$ ). Sí alcanzaron significación estadística las diferencias de medias entre los grupos de apego (tabla 5.28).

	Estilos Afectivos								Significación
	Seguro		Temeroso		Preocupado		Alejado		
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	
Satisfacción (DAS)	41.9	4.8	39.6	6.2	38.6	6.8	43.6	4.3	<b>F<sub>(3,158)</sub>=4.1; p&lt;0.01</b>

**Tabla 5.28.** Diferencias de medias en la variable satisfacción (DAS) en función de las categorías de apego adulto

Las pruebas *post hoc* señalaron que las diferencias eran significativas entre el apego seguro y el preocupado (dif. medias= 3.3), y entre el apego huidizo alejado y los apegos huidizo temeroso (dif. medias= 4) y preocupado (dif. medias= 5).

### Correlaciones entre la variable satisfacción y las dimensiones afectivas

Para explorar la relación entre las dimensiones afectivas y la variable *Satisfacción* en la relación, se realizaron correlaciones bivariadas entre las variables modelo mental del self y de los otros y las puntuaciones directas de las descripciones afectivas con la variable *Satisfacción*. Los resultados se muestran en la tabla 5.29.

	Dimensiones estilos afectivos		Puntuaciones Estilos Afectivos			
	Modelo mental del self	Modelo mental de los otros	Seguro	Temeroso	Preocupado	Alejado
Satisfacción global	<b>r=.201*</b>	r=-.001	r=.059	<b>r=-.174*</b>	<b>r=-.209**</b>	r=.026
Satisfacción (DAS)	<b>r=.263**</b>	r=-.003	r=.081	<b>r=-.223**</b>	<b>r=-.256**</b>	r=.058

**Tabla 5.29.** Correlaciones entre la variable de satisfacción y las dimensiones afectivas

Nota: \*p<.05; \*\*p<.01

Como se observa en la tabla, existió una correlación positiva y significativa entre la variable *Satisfacción* y el modelo del self. Un elevado concepto de sí mismo estuvo asociado a una mayor satisfacción en la relación. En lo que respecta a las puntuaciones en las descripciones afectivas, las correlaciones resultaron significativas negativas para los estilos preocupado y temeroso, es decir, puntuaciones elevadas en ansiedad hacia las relaciones se asociaron a una menor satisfacción. Estos estilos afectivos presentan un concepto negativo de sí mismos, corroborando la correlación entre satisfacción y modelo mental del self.

### Estudio analítico de los ítems que evalúan satisfacción en función del apego

Para finalizar, con el objetivo de apresar diferencias entre los sujetos en función de la variable apego, realizamos análisis de varianza (ANOVAs) utilizando como variable dependiente las puntuaciones dadas por los sujetos en los ítems de las escalas que evalúan la variable *Satisfacción* y como factor el estilo de apego.

Con respecto al análisis de la variable satisfacción global, los ítems de la escala RAS donde existieron diferencias estadísticamente significativas entre los grupos de apego fueron el 3 y el 7 (tabla 5.30).

Ítems	Estilos afectivos								Significación
	Seguro		Temeroso		Preocupado		Alejado		
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	
Ítem 3	4.4	0.6	4	0.9	4	0.8	4.5	0.6	<b>F(3,162)=3.93;p&lt;0.01</b>
Ítem 7	1.9	1	2.4	1.1	2.3	1.1	1.8	1	<b>F(3,162)=3.15;p&lt;0.05</b>

**Tabla 5.30.** Diferencias de medias en los ítems de la variable de satisfacción global en función de las categorías de apego adulto

Las pruebas *post hoc* (Tukey) señalaron diferencias en el ítem 3 (“¿Cómo de buena es tu relación comparada con la mayoría?”) entre los grupos seguro y temeroso (dif.medias= 0.4). En el ítem 7 (¿Cuántos problemas hay en tu relación?) las pruebas *post hoc* (tukey) no señalaron diferencias entre las categorías, si bien las medias señalan a los grupos altos en ansiedad (preocupados y temerosos) con mayor puntuación en el ítem.

Por último, se realizaron análisis de varianza tomando como variable dependiente la puntuación en los ítems de la variable satisfacción evaluada con el DAS, y como factor la variable apego. Se obtuvieron diferencias estadísticamente significativas entre los grupos de apego en las puntuaciones dadas en los ítems 18, 20, 21 y 22 (tabla 5.31).

Ítems	Estilo afectivo								Significación
	Seguro		Temeroso		Preocupado		Alejado		
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	
Ítem 18	4.1	0.8	3.7	1	3.8	0.9	4.3	0.8	$F_{(3,162)}=2.97; p<0.05$
Ítem 20	4.6	0.6	4.4	0.8	4.1	0.9	4.7	0.5	$\chi^2_{(3)}=10.66; p<0.05$
Ítem 21	3.3	0.8	3.2	0.8	2.9	0.7	3.8	0.8	$F_{(3,162)}=4.86; p<0.01$
Ítem 22	4.1	0.9	3.9	0.9	3.4	1.4	4.5	1	$\chi^2_{(3)}=8.24; p<0.001$
Ítem 31	4.5	0.8	4.1	1.1	4.2	1.3	4.8	1	$F_{(3,162)}=2.6; p<0.05$

**Tabla 5.31.** Diferencias de medias en los ítems de la variable de satisfacción evaluada con el DAS en función de las categorías de apego adulto

Las pruebas *post hoc* (tukey) señalaron diferencias estadísticamente significativas en función del estilo afectivo en el ítem 18 (¿Con qué frecuencia considera que la relación entre usted y su pareja funciona, en general, adecuadamente?), entre el estilo seguro y temeroso (dif. medias =0.4) y alejado y temeroso (dif. medias =0.6). El ítem 20 (¿Se arrepiente en alguna ocasión de haberse casado o de haberse ido a vivir juntos?) diferenció al estilo huidizo alejado del preocupado (dif. medias= 0.58). En el ítem 21 (¿Con qué frecuencia discuten usted y su pareja?), los análisis mostraron un menor número de conflictos en el grupo huidizo alejado frente al apego preocupado (dif.medias =0.9) y al temeroso (dif. medias =0.6). En lo que respecta al ítem 22 (¿Con qué frecuencia acaban usted y su pareja por perder el control en el transcurso de una discusión?), las pruebas *post hoc* (tamhane) señalaron diferencias significativas entre los grupos de apego preocupado y seguro (dif. medias =-1) y preocupado y alejado (dif. medias =-1.1), resultado que apoya la mayor irritabilidad del preocupado en el marco de las relaciones de pareja.

El ítem 31 (grado de satisfacción con la relación) obtuvo diferencias estadísticamente significativas entre el grupo alejado y el temeroso (dif. medias = 0.7).

#### 5.4. Análisis de la satisfacción por parejas

Para el estudio de la correspondencia entre el grado de satisfacción de ambos miembros de la pareja realizamos correlaciones bivariadas utilizando la base de datos con las 65 parejas del estudio. Los resultados señalaron una correlación significativa entre la satisfacción global del hombre y la de la mujer ( $r=.481^{**}$ ) y en la satisfacción evaluada con el DAS ( $r=.680^{**}$ ). Es decir, una elevada satisfacción con la relación en el caso del hombre se relacionó con elevada satisfacción en la mujer.

#### La satisfacción en función del estilo de apego de la pareja

Para comprobar si el apego de la pareja se relaciona con la *Satisfacción* percibida por el otro miembro de la relación, utilizamos la base de datos (SPSS) donde cada fila contenía, en paralelo, datos de las 65 parejas del estudio. Con respecto a la variable satisfacción global, se realizaron dos análisis de varianza (ANOVAs) donde la satisfacción fue la variable dependiente y el apego de la pareja, el factor fijo. Los resultados mostraron que la satisfacción global en el hombre no difiere en función del estilo de apego de la mujer ( $F_{(3,59)}=0.87$ ;  $p>0.05$ ), ni la satisfacción global manifestada por la mujer difiere en función del estilo de apego de su pareja masculina ( $F_{(3,58)}=0.69$ ;  $p>0.05$ ). Sin embargo, cuando se realizaron los análisis considerando la variable satisfacción evaluada con el DAS, sí se obtuvieron diferencias estadísticamente significativas en la satisfacción del hombre, en función del estilo de apego de la mujer ( $F_{(3,58)}=2.8$ ;  $p<0.05$ ). Las pruebas *post hoc*, señalaron que estas diferencias se daban entre los grupos alejado y preocupado (dif. medias= 6.2). El hombre muestra mayor satisfacción cuando la mujer tiene un estilo de apego alejado que cuando lo tiene preocupado. La satisfacción (evaluada con el DAS) de la mujer no se vio influida por el estilo de apego del hombre ( $F_{(3,58)}=1.03$ ;  $p>0.05$ ).

Posteriormente, para comprobar si existen diferencias en *Satisfacción* en función de si los dos miembros de la pareja son seguros, inseguros o parejas mixtas, realizamos dos análisis de varianza utilizando como variable dependiente, en el

primer análisis, la satisfacción global del hombre y, en el segundo ANOVA la de la mujer, y como factor la variable que agrupaba a las parejas en función de si ambos tenían un apego seguro, inseguro o mixto. Los resultados relativos a la variable satisfacción global se muestran en la tabla 5.32.

Satisfacción global	Estilo de apego de ambos miembros de la pareja						Significación
	Seguras		Mixtas		Inseguras		
	M	SD	M	SD	M	SD	
Hombre	31.9	3.2	30.8	3.7	30.4	3.3	$F_{(2,58)}=0.93;p>0.05$
Mujer	30.4	4.2	30.7	3.9	30.3	3.6	$F_{(2,58)}=0.06;p>0.05$

**Tabla 5.32.** Diferencias de medias en la variable satisfacción global en función de si los dos miembros de la relación son seguros, inseguros o parejas mixtas

Como puede observarse en la tabla, los resultados del ANOVA no señalaron diferencias estadísticamente significativas en la satisfacción del hombre ni en la satisfacción de la mujer en función del tipo de combinación de apegos de la pareja.

Siguiendo con este objetivo, realizamos dos nuevos análisis de varianza considerando la variable satisfacción evaluada con el DAS, la variable dependiente y los tipos de parejas como factor (tabla 5.33). Los resultados no alcanzaron significación estadística.

Satisfacción	Estilo de apego de ambos miembros de la pareja						Significación
	Seguras		Mixtas		Inseguras		
	M	SD	M	SD	M	SD	
Hombre	43.5	4.3	42.2	5.1	40.9	5.5	$F_{(2,58)}=1.1;p>0.05$
Mujer	41.7	5.3	40.2	6	4.3	3.6	$F_{(2,58)}=0.38;p>0.05$

**Tabla 5.33.** Diferencias de medias en la variable satisfacción (DAS) en función de si los dos miembros de la relación son seguros, inseguros o parejas mixtas

## 6. ANÁLISIS DE LAS VARIABLES DE CALIDAD DE LA RELACIÓN

La calidad de la relación se evaluó a través de la Escala de Ajuste Diádico (Spanier, 1979). Este instrumento evalúa una serie de variables de calidad: consenso, satisfacción, afecto y cohesión, permitiendo además la obtención de una medida de ajuste global denominada ajuste diádico que se obtiene de la suma de las cuatro

variables anteriores. En este apartado se presentan los análisis descriptivos de estas variables (a excepción de la variable satisfacción que ha sido comentada en el apartado anterior), las correlaciones entre ellas y los análisis estadísticos en los que se evalúa si existieron diferencias entre los grupos sexo, apego y la duración de la relación.

### 6.1. Análisis descriptivos y correlacionales

Los análisis descriptivos de las variables de calidad evaluadas a través del cuestionario de ajuste diádico se presentan en la tabla 5.34.

Calidad de la relación	M	SD	Mínimo	Máximo
Consenso	47.71	7.7	23	65
Afecto	9.15	2.1	3	12
Cohesión	18.52	3.9	4	24
Ajuste diádico	117.3	16.5	53	150

**Tabla 5.34.** Análisis descriptivos de las variables de calidad de la relación

Para explorar las relaciones que las distintas variables de calidad mantenían entre sí, se realizaron análisis de correlaciones bivariadas entre ellas. Los resultados aparecen reflejados en la tabla 5.35.

	Consenso	Afecto
Afecto	$r=.573^{**}$	—
Cohesión	$r=.534^{**}$	$r=.432^{**}$

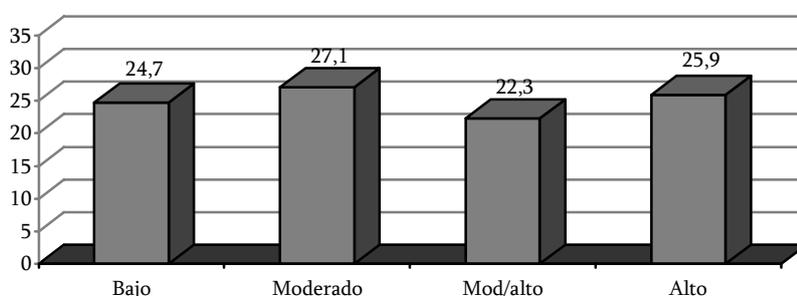
**Tabla 5.35.** Correlaciones entre las variables de calidad de la relación

Nota: \*= $p<.005$ ; \*\*= $p<.001$

El estadístico  $r$  de Pearson, resultó significativo en todos los casos, es decir, todas las variables de calidad de la relación mostraron correlaciones positivas y significativas entre ellas.

Como señalamos anteriormente, la variable ajuste diádico permite clasificar a las parejas en armoniosas o conflictivas en función de la puntuación total obtenida de la suma de las cuatro variables evaluadas con el DAS. Puntuaciones inferiores a 100 definen una relación como conflictiva y puntuaciones superiores, como armoniosas (Cáceres, 1996; Pérez, 2001). Los análisis descriptivos de nuestros participantes señalan que, tan sólo el 12,7%, obtienen puntuaciones inferiores al

punto de corte 100. Sin embargo, consideramos que dicho punto de corte ha sido validado en estudios que han utilizado muestras clínicas. Puesto que nuestros participantes pertenecen a la población general, decidimos realizar cuatro subdivisiones basándonos en los percentiles de nuestra muestra. Así, se consideró que la persona mantenía una relación con ajuste bajo si obtenían puntuaciones inferiores al percentil 20 (PD <105), ajuste moderado si las puntuaciones se situaban entre el percentil 20 y el 50 (rango de PD 107-119), ajuste moderado alto a las puntuaciones entre los percentiles 50 y 80 (rango de PD 120-130), y por último, se consideró que la persona mostraba un ajuste elevado cuando sobrepasaba el percentil 80 (PD >130). El gráfico 5.5 representa esta distribución muestral.



**Gráfico 5.5.** Distribución de la muestra en las cuatro categorías de la variable Ajuste Diádico

### *Correlaciones entre la calidad y la duración de la relación*

En este apartado se detallan los análisis correlacionales entre las variables de calidad de la relación y el tiempo de duración de la relación. Los resultados se muestran en la tabla 5.36.

<b>Calidad de la relación</b>	Noviazgo	Convivencia	Duración Total
Consenso	r= .090	r= -.064	r= -.031
Afecto	r= .024	<b>r= -.191*</b>	<b>r= -.177*</b>
Cohesión	r= .095	<b>r= -.393**</b>	<b>r= -.284**</b>
Ajuste diádico	r= .109	<b>r= -.180*</b>	r= -.137

**Tabla 5.36.** Correlaciones entre las variables de calidad y duración de la relación  
 Nota: \*=p<.005; \*\*p<.001

Como puede observarse en la tabla, los resultados señalaron correlaciones negativas y significativas entre la variable *Afecto* y los grupos de duración total y convivencia, señalando un menor acuerdo en las manifestaciones de afecto conforme

se incrementan los tiempos de relación, excepto en el caso de la variable noviazgo. La misma tendencia se observó con respecto a la variable *Cohesión* en la relación. Por último, tan sólo la variable convivencia correlacionó significativa y negativamente con la variable *Ajuste Diádico*.

## 6.2. Relación entre calidad de la relación y vínculo hacia los padres

En este apartado se realizaron correlaciones bivariadas entre las dimensiones afectivas hacia los progenitores y las variables de ajuste diádico, y análisis de varianza considerando las categorías de vínculo parental. En lo que respecta a los análisis correlacionales entre dimensiones, los resultados se muestran en la tabla 5.37.

Calidad de la relación	Vínculo hacia los padres			
	Dimensiones maternas		Dimensiones paternas	
	Afecto	Control	Afecto	Control
Consenso	<b>r=.197*</b>	r=-.141	<b>r=.241**</b>	r=-.101
Afecto	<b>r=.190*</b>	r=-.072	<b>r=.203*</b>	<b>r=-.198*</b>
Cohesión	r=.123	r=-.011	r=.049	r=.013
Ajuste diádico	<b>r=.214**</b>	r=-.132	<b>r=.190*</b>	r=-.117

**Tabla 5.37.** Correlaciones entre variables de calidad de la relación y las dimensiones afectivas hacia los padres

Nota: \*= $p < .005$ ; \*\*= $p < .001$

Los resultados obtenidos señalaron correlaciones significativas positivas entre el afecto materno y todas las variables de calidad a excepción de la variable *Cohesión*. El afecto parental correlacionó positivamente con *Consenso*, *Afecto* y con *Ajuste Total*. Sin embargo, en lo que respecta a la dimensión control, sólo se encontraron correlaciones significativas y negativas entre el control paterno y la variable afecto.

Para comprobar si existían diferencias estadísticamente significativas en las variables de calidad entre grupos de apego hacia los padres, realizamos análisis de varianza multivariados (MANOVAs), donde las variables de calidad fueron las variables dependientes y las categorías del vínculo parental los factores fijos. Los resultados del MANOVA no resultaron significativos ni entre las categorías del vínculo hacia la madre ( $\Lambda=0.89$ ,  $F_{(4,155)}= 1.52$ ;  $p>0.05$ ), ni entre las categorías del vínculo hacia el padre ( $\Lambda=0.88$ ,  $F_{(4,151)}= 1.65$ ;  $p>0.05$ ).

### 6.3. Relación entre calidad de la relación, sexo y apego adulto

El estudio de las diferencias en la calidad de la relación en función de las variables apego y sexo, se realizó a través de un análisis de varianza multivariado (MANOVA) de diseño 2 x 4, utilizando como variables dependientes las variables de calidad evaluadas mediante el DAS y como independientes los grupos sexo y apego. Puesto que la interacción no resultó significativa ( $\Lambda=0.95$ ,  $F_{(4,155)}= 0.674$ ;  $p>0.05$ ), se analizan las diferencias por sexo y apego en apartados separados.

#### *Resultados con respecto a la variable sexo*

A pesar de que el MANOVA para la variable sexo resultó significativo ( $\Lambda=0.94$ ,  $F_{(4,155)}= 2.54$ ;  $p=0.04$ ), los análisis de varianza univariados posteriores, no alcanzaron significación estadística (tabla 5.38).

Calidad de la relación	Mujer		Hombre		Significación
	M	SD	M	SD	
Consenso	48.45	8.3	48.98	7.2	$F_{(1,158)}=0.14$ ; $p>0.05$
Afecto	9.35	2.0	9.06	2.3	$F_{(1,158)}=0.09$ ; $p>0.05$
Cohesión	18.62	4.2	18.40	3.6	$F_{(1,158)}=0.80$ ; $p>0.05$

**Tabla 5.38.** Diferencias de medias en las variables de calidad de la relación en función del sexo

#### *Resultados con respecto a la variable apego adulto*

El análisis multivariado alcanzó significación estadística ( $\Lambda=0.82$ ,  $F_{(4,155)}= 2.6$ ;  $p=0.002$ ). Los análisis de varianza posteriores realizados se muestran en la tabla 5.39.

Calidad de la relación	Estilos afectivos								Significación
	Seguro		Temeroso		Preocupado		Alejado		
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	
Consenso	48.9	7	46.7	8.8	47.2	7.7	53.9	5.9	$F_{(3,158)}=4.8$ ; $p<0.01$
Afecto	9.4	1.7	9.1	2.1	8	2.5	10.1	1.6	$F_{(3,158)}=5$ ; $p<0.01$
Cohesión	19.1	3.4	17.3	4.7	18.1	3.8	19.5	3.3	$F_{(3,158)}=2.46$ ; $p=0.06$

**Tabla 5.39.** Diferencias de medias en las variables de calidad de la relación en función de las categorías de apego adulto

Las pruebas *post hoc* (tukey) señalaron las siguientes diferencias: en la variable *Consenso*, entre los grupos alejado y el resto de estilos de apego, siendo esta diferencia de 7.2 puntos en el caso del temeroso, 6.7 en el caso del dependiente y de 4.9 comparado con el seguro. En lo que respecta a la variable *Afecto*, las diferencias fueron entre el estilo preocupado y el seguro (dif.medias= -1.4) y el preocupado y el alejado (dif.medias= -2). Las pruebas *post hoc* (tukey) no señalaron diferencias en *Cohesión*; no obstante, las medias señalan una tendencia de medias superior en el caso de los grupos alejado y seguro.

Para el estudio de la variable *Ajuste Diádico* (suma de las variables de calidad evaluadas por el DAS), y su relación con las variables sexo y apego, se realizó un análisis de varianza univariado, diseño 2 x 4, donde el *Ajuste Diádico* fue la variable dependiente y el sexo y el apego los factores fijos. Los resultados no alcanzaron significación estadística ni en función del sexo ( $F_{(1,158)}=0.07;p>0.05$ ), ni en la interacción ( $F_{(3,158)}=0.17;p>0.05$ ). Sí se obtuvieron diferencias estadísticamente significativas en función del estilo de apego (Tabla 5.40).

	Estilos afectivos								Significación
	Seguro		Temeroso		Preocupado		Alejado		
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	
Ajuste Diádico	119.5	13.8	112.8	18.5	112.0	18.1	127	12	$F_{(3,158)}=5.1;p<0.01$

**Tabla 5.40.** Diferencias de medias en la variable ajuste diádico en función de las categorías de apego adulto

Las pruebas *post hoc* (tukey) señalaron diferencias estadísticamente significativas entre los grupos alejado y temeroso (dif. medias = 14.3) y alejado y preocupado (dif. medias = 15.1). Es decir, el estilo huidizo alejado puntuó de forma significativamente superior a los grupos temeroso y preocupado en *Ajuste Diádico*.

Un segundo tipo de análisis fue realizado para profundizar en el estudio de la relación entre las variables ajuste diádico y apego. Para ello se tomó la operacionalización de la variable ajuste en cuatro categorías (gráfico 5.5) y los cuatro grupos de la variable apego. Se realizó una tabla de contingencia con ambas variables categoriales. El estadístico de contraste Chi cuadrado resultó significativo ( $\chi^2_{(9)}= 19,4; p<0,05$ ). La distribución porcentual de cada estilo de apego en las categorías de la variable ajuste se muestra en la tabla 5.41.

	Ajuste Total			
	Ajuste bajo	Ajuste moderado	Ajuste mod/alto	Ajuste alto
<b>Seguro</b>	18,8%	24,6%	27,5%	29%
<b>Temeroso</b>	35,7%	31%	14,3%	19%
<b>Preocupado</b>	36,4%	33,3%	15,2%	15,2%
<b>Alejado</b>	4,5%	18,2%	31,8%	45,5%

**Tabla 5.41.** Distribución de cada estilo de apego en los grupos de Ajuste Diádico

Como puede observarse en la tabla, los grupos temeroso y preocupado evaluaron su relación, con mayor frecuencia, en las categorías de ajuste bajo y moderado. Por el contrario, el estilo seguro y el alejado se distribuyeron en mayor proporción en las categorías de ajuste moderado alto y ajuste alto. En especial, fueron las personas con apego alejado quienes se clasificaron con mayor frecuencia en la categoría de ajuste alto, con un porcentaje muy superior al resto de los estilos afectivos.

### Estudio analítico de los ítems que evalúan variables de calidad de la relación en función del apego

Por último, analizamos las puntuaciones que los sujetos dieron en aquellos ítems de las escalas del DAS, especialmente significativos por su relación con investigaciones anteriores sobre el comportamiento de los estilos de apego en las relaciones íntimas. Se realizaron análisis de varianza unifactoriales (ANOVAs) y pruebas no paramétricas (Kruskal-Wallis) donde las puntuaciones en los ítems fueron las variables dependientes y las categorías afectivas las independientes (tabla 5.42).

Ítems	Estilos afectivos								Significación
	Seguro		Temeroso		Preocupado		Alejado		
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	
Ítem 5	3.9	0.8	3.8	0.9	3.1	0.9	4	0.9	<b>F<sub>(3,162)</sub>=5.11; p&lt;0.05</b>
Ítem 6	3.9	0.8	3.6	1	3.4	1.2	4.1	0.9	<b>F<sub>(3,162)</sub>=2.69; p&lt;0,05</b>
Ítem 29	0.7	0.4	0.6	0.4	0.4	0.5	0.8	0.4	<b>χ<sup>2</sup><sub>(3)</sub>=8.97; p&lt;0.05</b>
Ítem 30	0.7	0.4	0.8	0.4	0.5	0.5	0.95	0.2	<b>χ<sup>2</sup><sub>(3)</sub>=14.1; p&lt;0.01</b>
Ítem 31	4.5	0.8	4.1	1.1	4.2	1.3	4.9	0.9	<b>F<sub>(3,162)</sub>=2.87; p&lt;0.05</b>

**Tabla 5.42.** Diferencias de medias en los ítems de la escala de ajuste diádico en función de las categorías de apego adulto

Con respecto a las variables relacionadas con la manifestación afectiva, alcanzaron significación estadística los ítems 6, 29 y 30. Puesto que éstos dos últimos ítems son categóricos (los ítems requieren un sí/no como respuesta), se utilizaron tablas de contingencia para ver las diferencias en función del estilo de apego. El ítem 6 (acuerdo sobre la frecuencia de las relaciones sexuales), obtuvo diferencias entre el estilo preocupado y el alejado (dif. medias = -0.7). En esta línea, en el ítem 30 (demasiado cansancio para practicar sexo), la tabla de contingencia ( $\chi^2_{(3)}=14.2$ ;  $p<0.01$ ) señaló que un 95.5% de los sujetos con un estilo de apego alejado, el 73.9% de los seguros y el 78.6% de los temerosos no mostraron discrepancias frente al 51.5% de preocupados. En el caso del ítem 29 (ausencia de muestras de cariño) el estadístico chi cuadrado resultó asimismo significativo ( $\chi^2_{(3)}=8.9$ ;  $p<0.05$ ). La distribución de las puntuaciones señaló que un 72.5% de los sujetos seguros, un 77.3% de los alejados y un 69% de los temerosos, informaron que no existían diferencias de opinión en la frecuencia de demostraciones de cariño. Sin embargo, en el caso del estilo preocupado un 54.5% señaló que sí existían discrepancias en la cantidad de muestras de afecto que consideraban importante, lo que podría confirmar lo señalado por la literatura sobre las demandas constante de afecto y atención de este estilo de apego.

Por último, y en línea con la mayor insatisfacción en la relación y nivel de conflicto que caracteriza al apego preocupado, en el ítem 5 (acuerdo en las relaciones de amistad), perteneciente a la escala de consenso, fueron las personas con un estilo de apego preocupado quienes obtuvieron un menor acuerdo frente a las personas con apego huidizo alejado (dif. medias= -0.82), huidizo temeroso (dif. medias= -0.65) y seguro (dif. medias= -0.68).

#### **6.4. Análisis de la calidad de la relación por parejas**

Para comprobar si existía relación entre la calidad de la relación percibido por cada miembro de la pareja, realizamos análisis correlacionales entre las puntuaciones de cada uno de ellos en las escalas de calidad y el ajuste diádico (base de datos 65 parejas). Los resultados se muestran en la tabla 5.43.

Calidad del hombre	Calidad de la mujer		
	Consenso	Afecto	Cohesión
Consenso	r=.637**	r=.318**	r=.254*
Afecto	r=.460**	r=.666**	r=.384**
Cohesión	r=.335	r=.307**	r=.442**

**Tabla 5.43.** Correlaciones entre las variables de calidad por parejas

Nota: \*= $p < .005$ ; \*\*= $p < .001$

Como puede observarse, la calidad de la relación de uno de los miembros de la pareja correlacionó significativa y positivamente con la calidad de la relación del otro, en cada una de las variables de calidad analizadas. Es decir a mayor calidad de la relación percibida por uno de los miembros de la relación, mayor calidad percibida en el otro. Con respecto a la variable *Ajuste Diádico*, la correlación alcanzó la mayor fuerza de las correlaciones ( $r=.706^{**}$ ). Es decir, un elevado ajuste en la relación por parte de uno de sus miembros implica un elevado ajuste en el otro.

### La calidad de la relación en función del estilo de apego de la pareja

Para el estudio de la influencia del apego de la pareja en la calidad de la relación, se realizó un análisis de varianza multifactorial (MANOVA), donde las variables de calidad (consenso, afecto y cohesión) fueron las variables dependientes y el apego los factores fijos. Los resultados señalaron que la calidad de la relación en el caso del hombre, no se vio influida por el estilo de apego de la mujer ( $\Lambda=0.78$ ,  $F_{(4,56)}=1.12$ ;  $p>0.05$ ), ni el estilo afectivo del hombre fue significativo en la calidad de la relación percibida por la mujer ( $\Lambda=0.82$ ,  $F_{(4,55)}=0.9$ ;  $p>0.05$ ).

Como vimos en los capítulos teóricos, las combinaciones de estilos de apego pueden llegar a suponer variaciones en la calidad de la relación percibida. Para el estudio de esta influencia se realizaron análisis de varianza multifactorial (MANOVA) considerando las tres variables de calidad como dependientes y la agrupación de las parejas en seguras, mixtas e inseguras como el factor fijo. Los resultados no alcanzaron significación estadística ni en la calidad de la relación percibida por el hombre, ( $\Lambda=0.83$ ,  $F_{(4, 55)}=1.29$ ;  $p>0.05$ ), ni en la percibida por la mujer ( $\Lambda=0.93$ ,  $F_{(4, 55)}=0.47$ ;  $p>0.05$ ) en función del tipo de pareja (segura, insegura o mixta).

Por último, analizamos la relación entre calidad de la relación y apego considerando la variable ajuste diádico (medida global de la calidad). Como comentamos en el apartado de metodología, la variable ajuste diádico, además de permitir la división de las parejas en armoniosas o conflictivas, permite evaluar el ajuste a la relación en función de la diferencia de puntuación de cada miembro de la pareja, siendo una diferencia >5 indicativo de un mal ajuste entre sus miembros. Los análisis descriptivos mostraron que, un 47.5% de las parejas de nuestro estudio, tuvieron un buen ajuste a la relación, frente al 52.5% con un mal ajuste. Para explorar si estas diferencias estaban relacionadas con el estilo de apego de ambos miembros de la pareja (seguras, inseguras o mixtas), realizamos una tabla de contingencia (tabla 5.44).

	Estilo de apego de ambos miembros de la pareja		
	Seguras	Mixtas	Inseguras
Buen ajuste	40%	65.2%	34.8%
Mal ajuste	60%	34.8%	65.2%

**Tabla 5.44.** Distribución de cada estilo de pareja en los grupos de buen y mal ajuste

Los resultados no alcanzaron significación estadística ( $\chi^2(2)= 4,6$ ;  $p>0,05$ ), lo que indica que no existieron diferencias estadísticamente significativas en la diferencia de la puntuación en función de la combinación de apego seguro / inseguro de cada pareja.

Continuando con el análisis de la diferencia entre las puntuaciones en *Ajuste Diádico* dadas por ambos miembros de la relación, se realizaron dos análisis de varianza siendo la diferencia de ajuste (valor absoluto de la resta de puntuaciones en ajuste dadas por los miembros de la pareja) la variable dependiente y el estilo de apego del hombre, en el primer ANOVA y el de la mujer, en el segundo, los factores fijos. Los resultados se presentan en las tablas 5.65 y 5.46.

	Hombre								F <sub>(3,58)</sub> =2.01;p>0.05
	Seguro		Temeroso		Preocupado		Alejado		
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	
<b>Diferencia absoluta en ajuste</b>	7.9	7.6	7.7	7.9	10.8	8	6	3.2	

**Tabla 5.45.** Diferencia de medias en el valor absoluto de la discrepancia de la puntuación de ajuste en función del apego del hombre

	Mujer								
	Segura		Temerosa		Preocupada		Alejada		
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	
<b>Diferencia absoluta en ajuste</b>	6.7	5.3	8.2	7.9	6	4.8	16	11.8	<b>F<sub>(3,59)</sub>=4.25;p&lt;0.01</b>

**Tabla 5.46.** Diferencia de medias en el valor absoluto de la discrepancia de la puntuación de ajuste en función del apego de la mujer

Como puede observarse, los resultados sólo fueron significativos en función del estilo de apego de la mujer, pero no del hombre. Las pruebas *post hoc* (tukey) señalaron que estas diferencias se daban entre los grupos alejado y seguro (dif. medias = 9.26) y entre el alejado y el preocupado (dif. medias=10). Estos resultados implican diferencias en el caso de la mujer alejada frente a las seguras o preocupadas, en lo que respecta a las discrepancias en ajuste entre lo que ellas puntuaron y lo señalado por sus parejas. Resulta interesante señalar que este grupo es, sin embargo, el que obtiene unas mayores puntuaciones en ajuste a la relación. Finalmente, realizamos un ANOVA con la agrupación de las parejas en función de si ambos eran seguros, inseguros o parejas mixtas, no obteniendo diferencias estadísticamente significativas en el ajuste a la relación ( $F_{(2,58)}=0.61;p>0.05$ ).

## BLOQUE II: EVALUACIÓN DE MODELOS CAUSALES

Para dar respuesta a nuestro cuarto objetivo: *“Evaluación de modelos causales sobre la influencia de las variables apego adulto, actitudes amorosas y cuidado sobre las variables de satisfacción y calidad de la relación”*, se valoraron una serie de modelos teóricos. El primero evaluó la relación causal de la variable vínculo afectivo hacia los padres y estilo de apego actual. El segundo, valoró las relaciones causales entre las variables de actitudes amorosas y variables de calidad de la relación. El tercero, puso a prueba la relación causal entre las variables de cuidado y la calidad de la relación. El cuarto modelo, evaluó relación causal del apego adulto, las actitudes amorosas, las variables de cuidado y la calidad de la relación. Previo a la confirmación de los cuatro modelos causales, se realizó un estudio de las correlaciones entre las distintas variables implicadas en cada modelo causal.

Por último, se evaluó un modelo que analiza el efecto del estilo de pensamiento, emoción y conducta característicos de los cuatro estilos de apego y su influencia sobre el ajuste a la relación. En un segundo apartado, se realizó una factorización de aquellas escalas que consideramos más representativas de los estilos afectivos con el objetivo de evaluar la respuesta emocional, cognitiva y conductual específica de cada estilo de apego, así como su repercusión sobre las variables de ajuste a la relación.

Las distintas hipótesis sobre los modelos teóricos postulados fueron puestos a prueba con los Modelo de Ecuaciones Estructurales o “path análisis” a través del programa EQS (Bentler, 1992), con el método de estimación de máxima verosimilitud (ML). Estos modelos, ponen a prueba la matriz de correlación entre dos o más variables causales (Baron y Kenny, 1986). La bondad del ajuste de los modelos estimados se evaluó a través de los índices de ajuste global y analíticos obtenidos. Con respecto a los índices globales, se utilizaron cinco índices de ajuste: el criterio de información de Akaike (AIC), la ratio del modelo chi-cuadrado, el índice de ajuste comparativo (CFI), el índice de bondad de ajuste (GFI) y la media de la raíz cuadrada del error de aproximación (RMSEA). El criterio de Akaike, es un indicador relativo que orienta a la elección del modelo que menor índice obtenga; la chi cuadrado no debe ser significativa. Por el contrario, los índices CFI y GFI han de acercarse a 0.9 (a mayor índice, mejor ajuste) y el RMSEA ha de resultar significativo

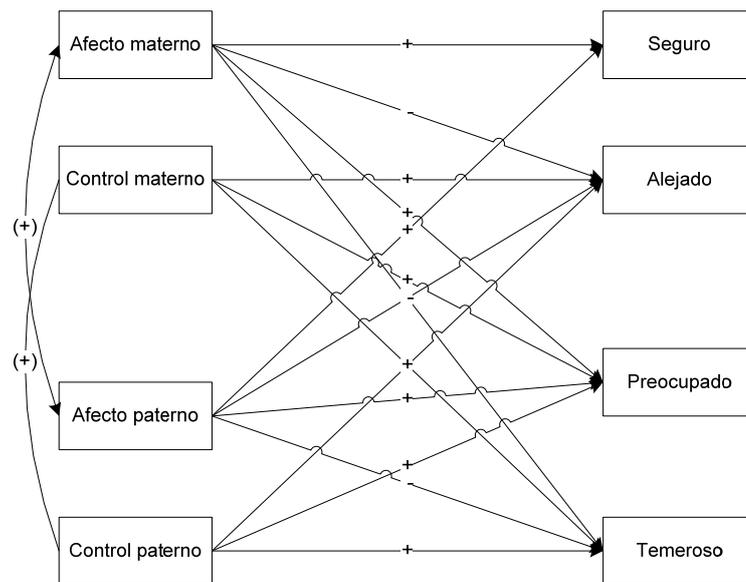
( $\leq 0.05$ ), siendo mejor el ajuste a mayor significación. Por otra parte, los índices analíticos informan del ajuste a través de los coeficientes de regresión estandarizada y a través de los índices de modificación de parámetros Wald y Lagrange (Chou y Bentler, 1990). El primero muestra los parámetros que no han resultado significativos, y el segundo aquellas relaciones causales que, siendo estadísticamente significativas, no han sido incluidas por el investigador en el modelo.

## 7. MODELO DE RELACIONES CAUSALES ENTRE LAS VARIABLES APEGO ADULTO Y AFECTO Y CONTROL PARENTAL

La evaluación del estilo afectivo ha valorado, por una parte, el apego adulto actual en las relaciones íntimas (C.R., Bartholomew y Horowitz, 1991), y por otra, el vínculo de apego que la persona recuerda en sus relaciones con los padres hasta la adolescencia (P.B.I., Parker et al., 1979). Previa a la comprobación del modelo causal sobre la influencia del vínculo hacia los padres en el apego adulto actual realizamos, análisis correlacionales entre las variables dimensionales del vínculo hacia los padres y del apego adulto.

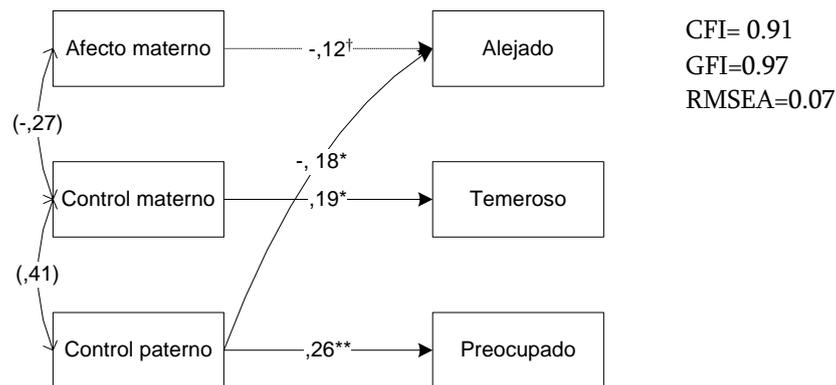
Se realizaron correlaciones bivariadas entre las dimensiones “modelo mental del self” y “modelo mental de los otros” de la variable apego adulto por un lado, y las variables control y afecto del vínculo de apego hacia los padres, por otro. Los resultados señalaron una correlación significativa negativa entre la dimensión “modelo mental de self” y las variables control paterno ( $r=-0.25;p<0.01$ ) y materno ( $r=-0.18;p<0.01$ ), es decir, un elevado control por parte ambos progenitores estuvo asociado a un mayor concepto negativo de sí mismo. Estos resultados se confirman cuando utilizamos las puntuaciones directas de las descripciones de los estilos de apego. En este caso se obtuvieron correlaciones entre las puntuaciones dadas en la descripción del estilo preocupado y el control paterno ( $r=0.26;p<0.01$ ) y entre el estilo temeroso y el control materno ( $r=0.18;p<0.05$ ), ambos estilos caracterizados por un concepto negativo de sí mismos. Por otra parte, puntuaciones elevadas en el estilo alejado correlacionaron de forma negativa con control paterno ( $r=-0.16;p<0.05$ ), lo que indica una menor sobreprotección parental.

Basándonos en estos resultados y en la influencia de los antecedentes interactivos parentales en el patrón de apego desarrollado por una persona en la edad adulta, hipotetizamos que: a) los estilos huidizos (temeroso y alejado) serán predichos por bajo afecto por parte de, al menos, uno de los progenitores (y elevado control, especialmente en el caso del temeroso); b) el estilo preocupado, por un elevado afecto y control paternos y c), el apego seguro vendrá determinado por un elevado afecto materno y paterno (figura 5.1).



**Figura 5.1.** Modelo teórico sobre la influencia del afecto y control parental sobre el apego adulto

Para su comprobación las variables fueron operacionalizadas utilizando las puntuaciones directas de las cuatro variables de apego obtenidas a través del *Cuestionario de Apego Parental* (Parker et al., 1976) y las puntuaciones directas dadas por los sujetos en las descripciones de los estilos afectivos evaluados por el *Cuestionario de Relación* (Bartholomew y Horowitz, 1991). Los índices de ajuste global del modelo inicial no fueron satisfactorios (AIC=23.37;  $\chi^2_{(12)}=47.4$ ;  $p= 0.00$ ; CFI= 0.65; GFI=0.93 y RMSEA=0.14). En vista de los índices de ajuste global obtenidos y atendiendo a los test Wald y Lagrange (Byrne, 1994), se llevaron a cabo las modificaciones oportunas, obteniéndose un modelo final con un ajuste satisfactorio (AIC=-2.5;  $\chi^2_{(9)}=15.49$ ;  $p= 0.08$ ; CFI= 0.91; GFI=0.97 y RMSEA=0.07). El modelo final sobre la relación causal entre afecto y control parental y apego adulto se muestra en la figura 5.2.



**Figura 5.2.** Modelo causal final sobre la influencia del afecto y control parental sobre el apego adulto

Nota: Entre paréntesis los coeficientes de correlación de Pearson entre variables exógenas. Sobre las flechas coeficientes path estandarizados \*\* $p < 0.01$ ; \* $p < 0.05$ ; † $p < 0.07$

Como puede observarse, el bajo afecto materno resultó marginal en el caso del estilo alejado, pero no predijo significativamente ninguno de los estilos huidizos como cabría esperar de los antecedentes interactivos característicos de estos estilos de apego. El estilo temeroso, que teóricamente se asocia con un bajo afecto y un elevado control, fue predicho significativamente por el control materno ( $\beta = 0.19$ ). El estilo alejado fue predicho por bajo control paterno y un bajo afecto de la madre (marginal) ( $\beta$ s =  $-0.18$  y  $-0.12$  respectivamente). Por último, el estilo preocupado fue predicho por un elevado control paterno ( $\beta = 0.26$ ). Por otra parte, las variables exógenas covariaron de forma tal que, a mayor afecto materno, existió un menor control materno y, a mayor control por parte de uno de los padres, mayor control por parte del otro. No obstante, a pesar de que los índices de ajuste globales fueron adecuados, el modelo final no resultó satisfactorio teóricamente.

## 8. MODELOS DE RELACIONES CAUSALES ENTRE LAS VARIABLES DE CUIDADO, ACTITUDES AMOROSAS, CALIDAD Y SATISFACCIÓN

En este apartado se evalúan dos modelos teóricos. El primero de ellos analiza la influencia de las variables de cuidado sobre las variables de calidad y satisfacción, y el segundo, el efecto de las actitudes amorosas sobre las variables de calidad y satisfacción. Previo a la comprobación de los modelos causales planteados, se realizaron análisis correlacionales entre las variables implicadas en el modelo.

*Modelo de relaciones causales entre las variables de cuidado y las variables de calidad y satisfacción*

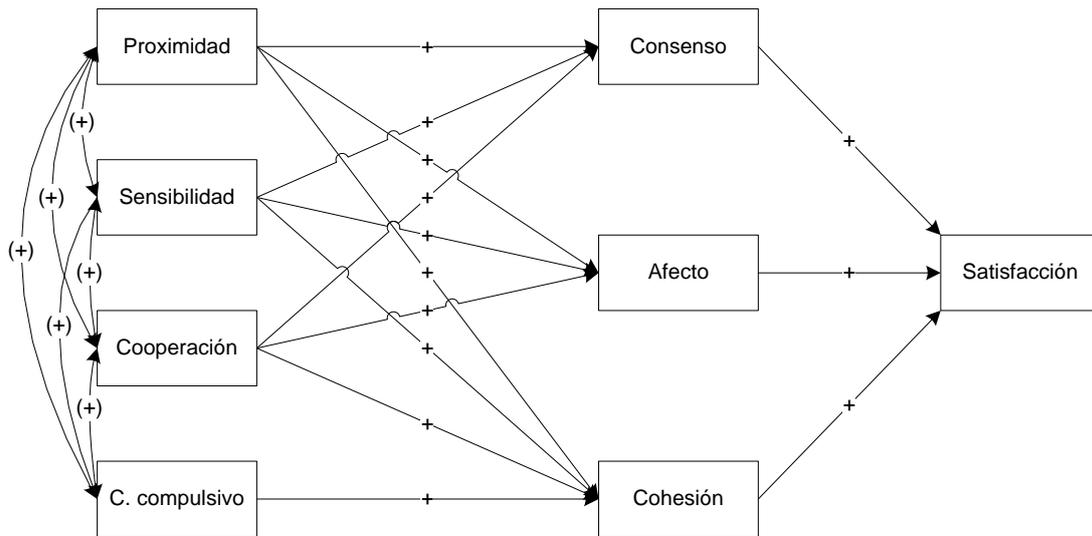
Los resultados de las correlaciones entre las variables de cuidado, calidad y satisfacción se muestran en la tabla 5.47.

	Variable de Cuidados			
	Proximidad vs. Distancia	Sensibilidad vs. Insensibilidad	Cooperación vs. Control	Cuidado Compulsivo
Consenso	<b>r=.383**</b>	<b>r=.289**</b>	<b>r=.359**</b>	r=.150
Satisfacción	<b>r=.361**</b>	<b>r=.359**</b>	<b>r=.334**</b>	r=.152
Afecto	<b>r=.337**</b>	<b>r=.354**</b>	<b>r=.351**</b>	r=.050
Cohesión	<b>r=.374**</b>	<b>r=.442**</b>	<b>r=.301**</b>	<b>r=.194*</b>

**Tabla 5.47.** Correlaciones entre las variables de cuidado y las variables de calidad y satisfacción  
Nota: \*p<.05; \*\*p<.01

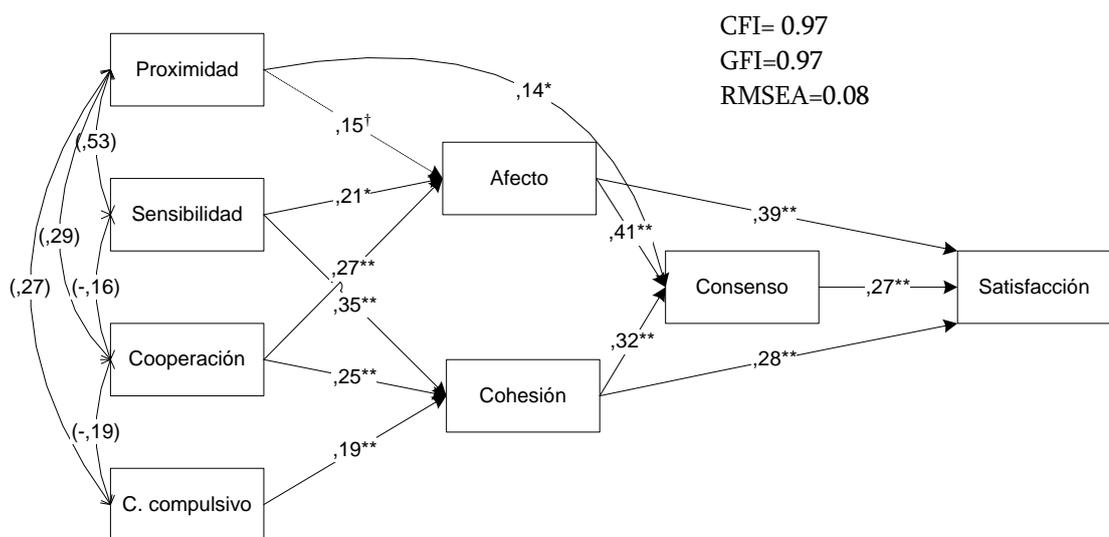
Los resultados señalaron correlaciones significativas positivas entre las variables *Proximidad*, *Sensibilidad* y *Cooperación*, y las variables de calidad (*Consenso*, *Afecto* y *Cohesión*) y la satisfacción. Por el contrario, el *Cuidado Compulsivo* solamente correlacionó significativamente con la variable *Cohesión*.

El modelo hipotetizado plantea que las variables de cuidado *Sensibilidad*, *Proximidad* y *Cooperación* influirán positivamente en las variables de calidad de la relación (*Consenso*, *Afecto* y *Cohesión*), mientras que la variable de *Cuidado Compulsivo* tan solo lo hará sobre la variable *Cohesión*. Por otra parte, las variables de calidad señaladas predecirán la *Satisfacción* con la relación. Basándonos en las correlaciones entre las variables de cuidados analizadas previamente (ver tabla 5.10), el modelo plantea correlaciones positivas entre todas las variables exógenas. Estas relaciones se presentan en la figura 5.3.



**Figura 5.3.** Modelo teórico sobre la influencia de las variables de cuidado en la relación sobre las variables de calidad y satisfacción

Los índices de ajuste global del modelo inicial no resultaron satisfactorios: AIC=58.44;  $\chi^2(9)=76.44$ ;  $p= 0.00$ ; CFI= 0.84; GFI=0.89 y RMSEA=0.21. Los test Wald y Lagrange, señalaron la idoneidad de plantear caminos indirectos en las relaciones causales hipotetizadas, de forma que aumentara su bondad de ajuste y su capacidad predictiva. Los índices de bondad de ajuste del modelo final fueron: AIC=1.82;  $\chi^2(10)=21.82$ ;  $p= 0.2$ ; CFI= 0.97; GFI= 0.97 y RMSEA=0.08. La figura 5.4 muestra el modelo final resultante



**Figura 5.4.** Modelo causal final de la influencia de las variables de cuidado en la relación sobre las variables de calidad y satisfacción

Nota: \*\* $p < 0.01$  \* $p < 0.05$ ; † $p < 0.07$

La variable *Proximidad* predijo significativamente la variable *Consenso* ( $\beta = 0.14$  y marginalmente *Afecto* ( $\beta = 0.15$ ). *Sensibilidad* predijo *Afecto* y *Cohesión* ( $\beta = 0.21$  y  $0.35$ ); *Cooperación* predijo *Afecto* y *Cohesión* ( $\beta = 0.27$  y  $0.25$ ). Por último la variable *Cuidado Compulsivo*, predijo la variable *Cohesión* ( $\beta = 0.19$ ). En lo que respecta a las relaciones causales entre las variables de ajuste, el *Consenso* fue predicho por *Afecto* y *Cohesión* ( $\beta = 0.41$  y  $0.32$ ) y la variable *Satisfacción*, entendida como frecuencia y grado de las discusiones, compromiso para continuar con la relación y grado de satisfacción, fue predicha por *Consenso* ( $\beta = 0.27$ ), *Cohesión* ( $\beta = 0.27$ ) y *Afecto* ( $\beta = 0.39$ )

*Modelo de relaciones causales entre las variables actitudes amorosas y las variables de calidad y satisfacción*

Los análisis correlacionales entre las actitudes amorosas y las variables de calidad y satisfacción se presentan en la tabla 5.48.

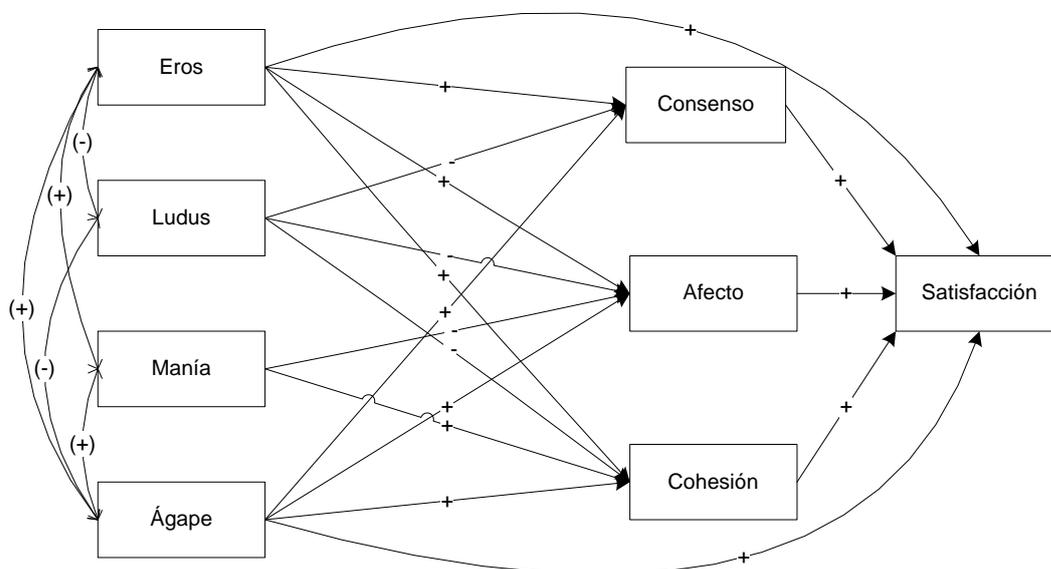
Actitudes amorosas	Consenso	Satisfacción	Afecto	Cohesión
Eros	<b>r=.550**</b>	<b>r=.520**</b>	<b>r=.567**</b>	<b>r=.583*</b>
Ludus	<b>r=-.345**</b>	<b>r=-.391**</b>	<b>r=-.269**</b>	r=-.338
Storge	r=-.018	r=.043	r=.070	r=.054
Pragma	r=.104	r=-.034	r=-.003	r=-.049
Manía	r=.096	r=-.001	r=.151	<b>r=.191*</b>
Ágape	<b>r=.411**</b>	<b>r=.404**</b>	<b>r=.397**</b>	<b>r=.264**</b>

**Tabla 5.48.** Correlaciones entre las variables de ajuste diádico y las actitudes amorosas  
Nota: \*\* $p < .01$ \*;  $p < .05$

En lo que respecta a las variables *Consenso*, *Satisfacción* y *Afecto*, las correlaciones resultaron significativas positivas con las actitudes *Eros* y *Ágape*, pero significativas negativas con respecto a *Ludus*. Estos resultados señalan que puntuaciones elevadas en *Consenso*, es decir, acuerdo en temas importantes de la relación, *Satisfacción* y *Afecto*, se asociaron con puntuaciones elevadas en amor pasional, amor altruista, pero bajas en actitud hacia el amor como juego. Estas variables, no mostraron correlaciones con el resto de actitudes amorosas. En la variable *Cohesión*, las correlaciones resultaron significativas positivas para las actitudes amorosas de *Eros*, *Manía* y *Ágape*. Puntuaciones elevadas en *Cohesión*, es decir, implicación conjunta en actividades y proyectos y el diálogo en la pareja, se asociaron con actitudes de amor pasional, amor posesivo y altruismo, pero no con

aspectos prácticos y racionales de la relación o con actitudes de juego sin implicación emocional. Por último, el *Ajuste Diádico* correlacionó significativa y positivamente con *Eros* y *Ágape*, y negativamente con *Ludus*. De este modo, actitudes pasionales y altruistas fomentan el ajuste en la relación, mientras que las actitudes lúdicas, sin implicación lo dificultarían.

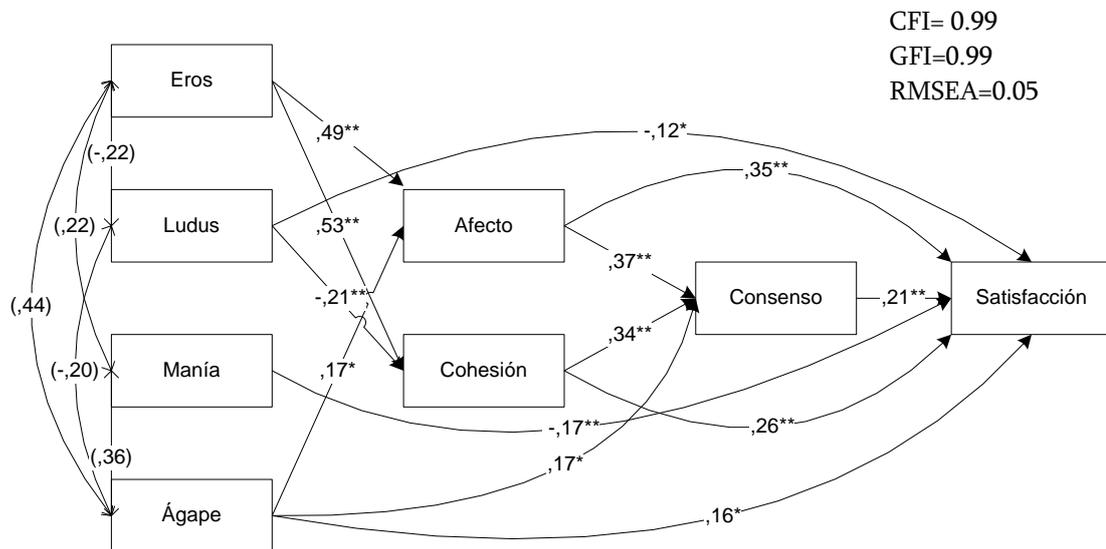
El siguiente modelo causal recoge la influencia que las actitudes amorosas tienen sobre la calidad y satisfacción en la relación. Las variables *Storge* y *Pragma*, no fueron incluidas en el path análisis, primero, porque en estudios anteriores, no fueron considerados como estilos de amor (Hazan y Shaver, 1988), y segundo, porque no han resultado relevantes en nuestros análisis previos. En el modelo hipotetizamos que las actitudes amorosas *Eros* y *Ágape* predecirán positivamente las variables de *Afecto*, *Cohesión*, *Consenso* y *Satisfacción*; por el contrario, las actitudes correspondientes a los estilos *Ludus* y *Manía* tendrán repercusiones negativas, la primera sobre las variables de ajuste *Consenso*, *Afecto* y *Cohesión*, y la segunda, *Manía*, sobre la variable de *Afecto* y *Cohesión* (figura 5.5).



**Figura 5.5.** Modelo teórico de la influencia de las actitudes amorosas sobre las variables de calidad y satisfacción

Los índices de ajuste global del modelo no resultaron satisfactorios: AIC=24.2;  $\chi^2(6)=54.2$ ;  $p= 0.00$ ; CFI= 0.89; GFI=0.92 y RMSEA=0.22. Tras el estudio de los test Wald para la eliminación de parámetros no significativos y Lagrange para la inclusión de parámetros en el modelo, se procedió a la inclusión de caminos

indirectos en el modelo con el objetivo de aumentar su bondad de ajuste así como su capacidad de explicación teórica. El modelo final obtuvo los siguientes índices de ajuste global: AIC=-4.86;  $\chi^2_{(10)}=15.12$ ;  $p= 0.13$ ; CFI= 0.99; GFI=0.99 y RMSEA=0.05. La figura 5.6 muestra el modelo final resultante.



**Figura 5.6.** Modelo causal final de la influencia de las actitudes amorosas sobre las variables de calidad y satisfacción

Nota: \*\* $p < 0.01$  \* $p < 0.05$

Como muestra el diagrama, el estilo amoroso *Eros* predijo significativa y positivamente las variables *Afecto* y *Cohesión* ( $\beta_s = 0.49$  y  $0.53$ ). La variable *Ágape* predijo *Afecto* ( $\beta = 0.17$ ), *Consenso* ( $\beta = 0.17$ ) y *Satisfacción* ( $\beta = 0.16$ ). La variable *Ludus*, predijo negativa y significativamente las variables de calidad *Cohesión* y *Satisfacción* ( $\beta_s = -0.21$  y  $-0.12$ ). Finalmente, la actitud amorosa *Manía* predijo negativa y significativamente la variable final *Satisfacción* ( $\beta = -0.17$ ). En lo que respecta a la variable final *Satisfacción*, ésta fue predicha significativa y positivamente por las variables *Consenso* ( $\beta = 0.21$ ), *Afecto* ( $\beta = 0.35$ ), *Cohesión* ( $\beta = 0.26$ ), pero como hemos señalado, negativamente por las variables *Ludus* y *Manía* ( $\beta_s = -0.12$  y  $-0.17$ ).

## 9. MODELO DE RELACIONES CAUSALES ENTRE LAS VARIABLES DE APEGO ADULTO Y LAS VARIABLES ACTITUDES AMOROSAS, VARIABLES DE CUIDADO Y AJUSTE DIÁDICO

En este apartado se especifican las relaciones entre los estilos de apego y las variables actitudes amorosas, cuidado y ajuste. En este modelo teórico (figura 5.7), los estilos de apego son las variables exógenas, las variables intermedias son las actitudes y el cuidado en la relación y la variable final es el ajuste. El estudio correlacional de las variables se presenta a continuación.

En primer lugar, se realizaron análisis correlacionales entre las actitudes amorosas y las puntuaciones directas dadas por los sujetos en las descripciones de los estilos afectivos. La tabla 5.49 muestra estas correlaciones.

Actitudes amorosas	Estilos de apego			
	Seguro	Temeroso	Preocupado	Alejado
Eros	r=.087	<b>r=-.220**</b>	<b>r=-.184*</b>	r=-.011
Ludus	r=.290	<b>r=.182*</b>	r=.052	r=.010
Storge	r=.038	r=.150	r=-.066	r=-.051
Pragma	r=-.013	r=.075	r=.090	r=-.028
Manía	r=.056	r=.072	<b>r=-.234**</b>	r=-.152
Ágape	r=-.029	<b>r=-.186*</b>	r=-.061	r=-.073

**Tabla 5.49.** Correlaciones entre las actitudes amorosas y las dimensiones afectivas  
 Nota: \*p<.05; \*\*p<.01

Los resultados mostraron una correlación significativa negativa entre el estilo temeroso y las variables *Eros* y *Ágape* y significativa positiva con *Ludus*, es decir, a mayor puntuación dada por el sujeto en la descripción del estilo temeroso, menor actitud relacionada con el amor pasional y altruista y mayor actitud lúdica hacia el amor. Con respecto a las puntuaciones en la descripción del estilo preocupado, las correlaciones señalaron que, a mayor puntuación, menor actitud pasional ante el amor y mayores puntuaciones en amor posesivo.

Las correlaciones entre las variables de cuidado y las puntuaciones directas dadas por los sujetos en las descripciones afectivas, se muestran en la tabla 5.50.

Cuidado en la relación	Estilos de apego			
	Seguro	Temeroso	Preocupado	Alejado
Proximidad vs. Distancia	r=.064	r=-.039	r=-.108	<b>r=-.225**</b>
Sensibilidad vs. Insensibilidad	<b>r=.171*</b>	r=-.131	<b>r=-.191*</b>	r=.016
Cooperación vs. Control	r=-.066	r=-.077	r=-.076	r=-.003
Cuidador Compulsivo	r=-.072	r=-.007	r=.141	<b>r=-.232**</b>

**Tabla 5.50.** Correlaciones entre variables de cuidado y las dimensiones afectivas.

Nota: \*p<.05; \*\*p<.01

Como puede observarse, el estilo seguro mostró correlaciones significativas positivas con la variable *Sensibilidad vs. Insensibilidad*, es decir, puntuaciones elevadas en el estilo seguro se relacionaron con una mayor sensibilidad en el cuidado de la pareja. El estilo preocupado correlacionó de forma negativa con la variable *Sensibilidad*. Por otra parte, el estilo alejado mostró correlaciones significativas negativas con la variable *Proximidad vs. Distancia* y el *Cuidado Compulsivo*. Estos datos implican que puntuaciones elevadas en la descripción del estilo alejado estuvieron asociadas con una actitud distante ante las necesidades de cuidado de la pareja y una tendencia a anteponer las propias necesidades a las del otro.

En lo que respecta a la relación entre la variable de cuidados y las actitudes amorosas, los resultados mostraron las siguientes correlaciones (tabla 5.51).

Actitudes amorosas	Variable de Cuidados			
	Proximidad vs. Distancia	Sensibilidad vs. Insensibilidad	Cooperación vs. Control	Cuidado Compulsivo
Eros	<b>r=.347**</b>	<b>r=.439**</b>	<b>r=.234**</b>	<b>r=.182*</b>
Ludus	<b>r=-.266**</b>	<b>r=-.157*</b>	<b>r=-.238**</b>	r=-.129
Storge	r=-.020	r=-.095	r=.106	<b>r=-.170*</b>
Pragma	r=.008	r=.045	r=.049	r=.037
Manía	<b>r=.282**</b>	r=.084	r=.099	<b>r=.205*</b>
Ágape	<b>r=.267**</b>	r=.096	r=.128	<b>r=.285**</b>

**Tabla 5.51.** Correlaciones entre las variables de cuidado y las actitudes amorosas

Nota: \*p<.05; \*\*p<.01

La variable *Proximidad* mostró correlaciones significativas y positivas con *Eros*, *Manía* y *Ágape* y negativa con *Ludus*. Puntuaciones elevadas en proximidad física en el cuidado de la pareja implicaron puntuaciones elevadas en actitudes de amor pasional, amor obsesivo y sobreprotección y, negativas, con actitudes lúdicas hacia el amor. En lo que respecta a la *Sensibilidad* en el cuidado, las correlaciones

resultaron significativas positivas con la variable *Eros* y significativas negativas con *Ludus*. La *Cooperación* obtuvo resultados idénticos a los de la variable *Sensibilidad*. De este modo, puntuaciones elevadas en *Cooperación* se asocian a puntuaciones elevadas en pasión pero no en juego sin implicación emocional. Por último, con respecto al *Cuidado Compulsivo*, las correlaciones resultaron significativas positivas para las actitudes amorosas de *Eros*, *Manía* y *Ágape* y negativas con *Storge*. Estos resultados mostraron que un cuidado compulsivo estuvo asociado con amor pasional, obsesivo y sobreprotector, siendo contrario a puntuaciones elevadas en actitudes amorosas centradas en la amistad.

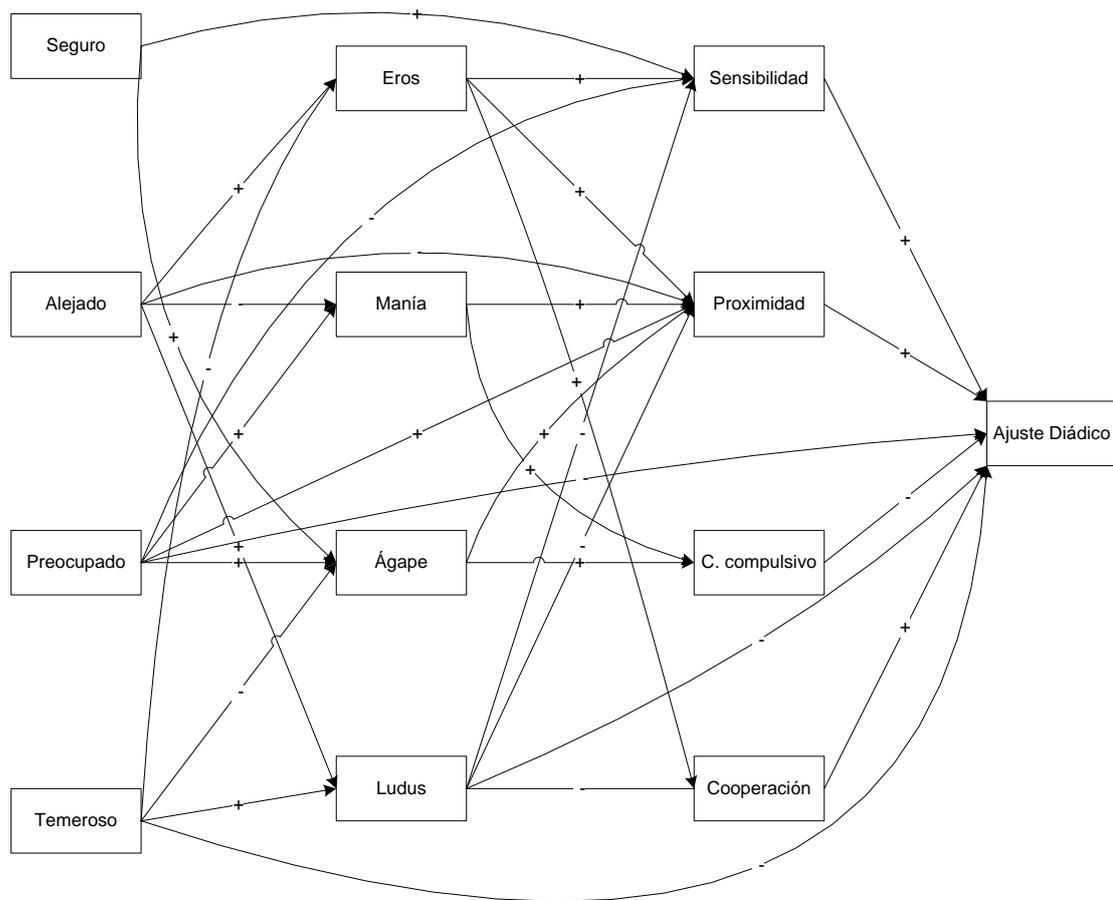
Finalmente, realizamos correlaciones bivariadas entre la puntuación dada a la variable *Ajuste Diádico* (rango 53-150) y las dimensiones afectivas (tabla 5.52).

	Puntuaciones Estilos Afectivos			
	Seguro	Temeroso	Preocupado	Alejado
Consenso	r=-.069	<b>r=-.217**</b>	<b>r=-.210**</b>	r=.123
Satisfacción	r=.084	<b>r=-.221**</b>	<b>r=-.255**</b>	r=.052
Afecto	r=-.007	r=-.069	<b>r=-.300**</b>	r=.058
Cohesión	<b>r=.183*</b>	r=-.112	r=-.095	r=-.008
Ajuste Diádico	r=.040	<b>r=-.215**</b>	<b>r=-.250**</b>	r=.082

**Tabla 5.52.** Correlaciones entre las variables de ajuste diádico y las dimensiones afectivas  
Nota: \*p<.05; \*\*p<.01

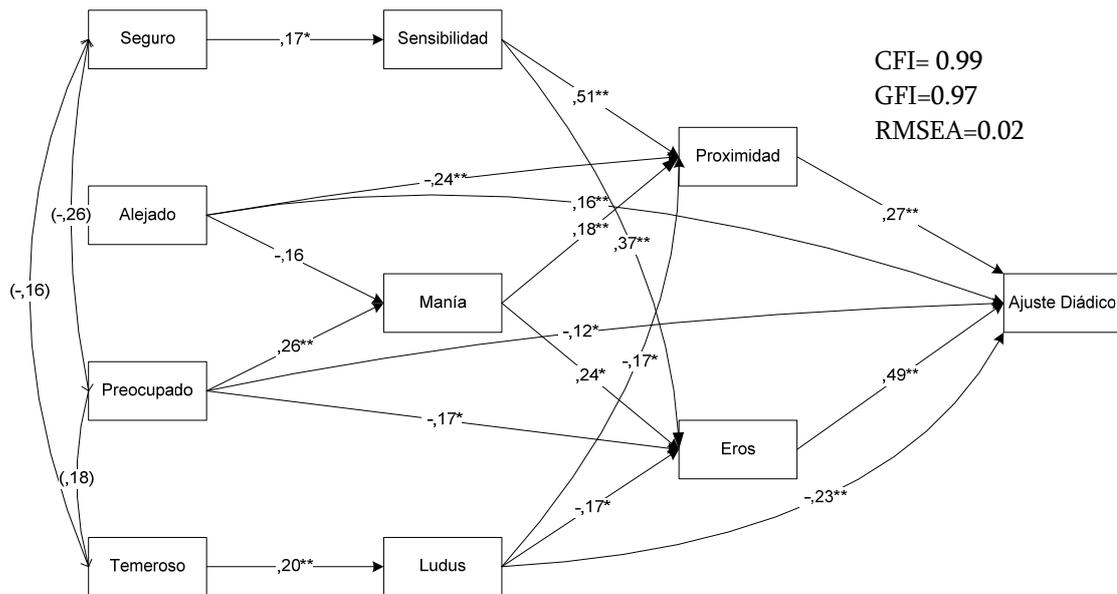
Los resultados señalaron una correlación positiva significativa entre las puntuaciones en seguridad y la *Cohesión*. Las puntuaciones en la descripción del estilo temeroso correlacionaron significativa y negativamente con *Consenso*, *Satisfacción* y *Ajuste Total*. El estilo preocupado resultó correlacionado negativamente con todas las variables evaluadas por el DAS excepto con *Cohesión*. Estos resultados indican que puntuaciones elevadas en las descripciones de los estilos altos en la dimensión ansiedad (especialmente el estilo preocupado), se asociaron a un bajo ajuste marital. El estilo alejado no mostró significación estadística.

El modelo causal hipotetizado sobre la influencia de las variables apego, actitudes amorosas, cuidado y ajuste diádico se muestra en la figura 5.7.



**Figura 5.7.** Modelo teórico de la influencia del apego en variables de cuidado y actitudes amorosas y de éstas sobre el ajuste a la relación

La puesta a prueba de este modelo inicial, mostró unos índices de ajuste globales desfavorable:  $AIC=184.8$ ;  $\chi^2_{(49)}=282.8$ ;  $p= 0.00$ ;  $CFI= 0.47$ ;  $GFI= 0.80$  y  $RMSEA=0.17$ . Observando los índices analíticos, en concreto el test de modificación de Lagrange, se observó la idoneidad de incluir efectos causales directos de los estilos afectivos sobre las variables de relación. Las modificaciones realizadas en función de los índices de ajuste analíticos se muestran en el modelo final (figura 5.8). Aquellas variables que no resultaron significativas por no ser predictoras, ni predecir el resto de variables del modelo, fueron eliminadas. Este nuevo modelo obtuvo unos índices de ajuste global muy satisfactorios:  $AIC=-21.47$ ;  $\chi^2_{(25)}=28.52$ ;  $p= 0.28$ ;  $CFI= 0.99$ ;  $GFI= 0.97$  y  $RMSEA=0.02$ .



**Figura 5.8.** Modelo causal final del path apego, variables de la relación y ajuste

Como puede observarse, la variable *Ajuste Diádico* fue predicha, positivamente, por tres variables: *Proximidad* ( $\beta = 0.27$ ), *Eros* ( $\beta = 0.49$ ) y por el estilo de apego alejado ( $\beta = 0.16$ ), y negativamente, por *Ludus* ( $\beta = -0.23$ ) y el estilo preocupado ( $\beta = -0.12$ ). La variable *Proximidad* es predicha positivamente por *Sensibilidad* y *Manía* ( $\beta$ s = 0.51 y 0.18) y, negativamente, por el estilo alejado y la actitud amorosa *Ludus* ( $\beta$ s = -0.24 y -0.17). La variable *Eros* fue predicha positivamente por *Sensibilidad* y *Manía* ( $\beta$ s = 0.37 y 0.24) y negativamente por *Ludus* y el estilo preocupado ( $\beta$ s = 0.17 en ambos casos). La variable *Sensibilidad* tan solo es predicha por el estilo de apego seguro ( $\beta = 0.17$ ). La actitud *Manía* fue predicha por el estilo preocupado, en positivo, ( $\beta = 0.26$ ), y negativamente por el estilo alejado ( $\beta = -0.16$ ). Por último la actitud *Ludus*, fue predicha únicamente por el estilo temeroso ( $\beta = 0.20$ ).

## 10. EVALUACIÓN DEL MODELO CAUSAL ENTRE LAS VARIABLES APEGO, RESPUESTA COGNITIVA, EMOCIONAL Y CONDUCTUAL Y EL AJUSTE A LA RELACIÓN

En este último apartado, se presentan los análisis estadísticos realizados con el objetivo de evaluar un modelo clínico (análisis funcional), que se ajuste al modelo tradicional de terapia cognitivo-conductual. Este modelo contemplará las respuestas en sus tres niveles (cognitiva, emocional y de conducta), así como las consecuencias derivadas de las mismas, teniendo en cuenta los postulados de la teoría del apego. El objetivo es, pues, confirmar el estilo de pensamiento, emoción y conducta característico de cada estilo afectivo y su incidencia sobre el ajuste de la relación.

Para obtener las variables de respuesta cognitiva, emocional y conductual, se realizó un análisis factorial exploratorio con las escalas de aquellos cuestionarios cuyos ítems se ajustaban, en un primer análisis teórico, a los tres niveles de respuesta. Este análisis exploratorio, está justificado por el hecho de que, actualmente, no existen cuestionarios que evalúen ideas disfuncionales específicas de los estilos afectivos, a excepción, de la necesidad de aprobación y de amor típica del sujeto preocupado elaborada por los autores cognitivistas (Jones, 1968; Pretzer et al., 1987; Weissman y Beck, 1978).

### 10.1. Obtención de nuevas variables: análisis factorial

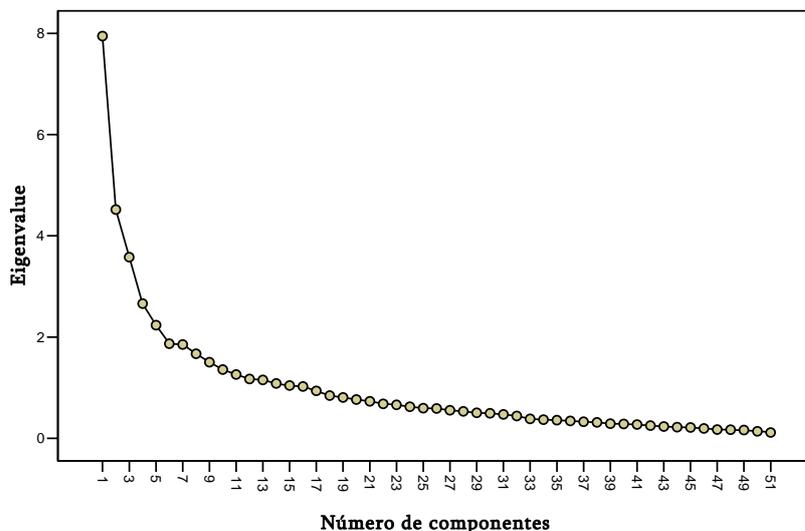
Para el análisis factorial se utilizaron, del Cuestionario de Actitudes Amorosas (Hendrick y Hendrick, 1986) las escalas *Ludus*, *Manía* y *Ágape*. La primera por su relación con la distancia afectiva característica de sujetos huidizos y las dos restantes porque, cuando se mantienen como creencia extrema, son características de las personas con una elevada ansiedad en el apego. La Escala de Cuidados (Kunce y Shaver, 1994) fue seleccionada en su totalidad por su relación con los modelos mentales afectivos. En total, se seleccionaron 53 ítems, a partir de los cuales se realizaron los análisis que se detallan a continuación.

*Análisis factorial de primer orden a partir de los cuestionarios originales*

Previo a la realización del análisis factorial se procedió al análisis de los ítems con el objetivo de comprobar si reunían los criterios de adecuación para su inclusión en los análisis. La medida de adecuación muestral (M.S.A.), obtenida de la diagonal de la matriz de correlaciones anti – imagen, señaló la necesidad de eliminar el ítem 23 de la escala de cuidados y el 14 de la escala de actitudes amorosas por obtener valores inferiores a 0.5 (0.47 y 0.45 respectivamente) (Kaiser, 1974). La medida de adecuación muestral K.M.O (Kaiser – Meyer – Olkin) es un índice de adecuación que permite comparar la magnitud de los coeficientes de correlación observados con la magnitud de los coeficientes de correlación parciales. Es decir, si la correlación entre pares de variables puede ser explicada por el resto de las variables. Cuanto más se acerque el índice a la unidad, más adecuada es la factorización de los ítems. Nuestros análisis obtienen un índice K.M.O *meritorio* de 0.76 (criterio de Kaiser, 1974) lo que indica la adecuación de los datos para la factorización de la escala. El criterio de esfericidad de Barlett contrasta la hipótesis de que la correlación de la matriz de datos es una matriz idéntica. La significación obtenida en nuestros datos ( $p=0.000$ ), concluye que sí existe una correlación significativa entre variables, lo que permite la factorización de los mismos.

El análisis factorial exploratorio sin rotación se llevó a cabo a partir de las puntuaciones de los sujetos en los 51 ítems seleccionados. El criterio de “*Scree test*” (Cattell, 1966), representa gráficamente el número de factores óptimos, factorizando en el punto en que los valores propios desciendan formando una línea recta con pendiente casi horizontal. La solución factorial más adecuada en función de las características psicométricas comentadas y su adecuación teórica fue la solución de 7 factores (figura 5.9). El siguiente paso consistió en realizar un análisis factorial de componentes principales con rotación Varimax sobre una matriz de datos de 51 columnas x 166 filas.

Gráfico de sedimentación



**Figura 5.9.** Gráfico de sedimentación. Representación de los valores propios

Tras la rotación a 7 factores se eliminaron un total de 3 ítems. Los criterios seguidos para ello fueron: a) saturaciones factoriales inferiores a 0.30; b) saturaciones factoriales similares en dos o más categorías. Estos resultados indicaban escasa capacidad discriminativa al obtener pesos similares en dos variables simultáneamente, y c) criterio teórico. Se eliminaron aquellos ítems que no tenía relación conceptual con el resto de los componentes de la escala. Los ítems eliminados correspondieron a los ítems número 9, 10 y 12 de la escala de actitudes amorosas.

### *Solución factorial final*

Los resultados obtenidos señalaron la idoneidad de factorizar en 7 factores. Esta solución explicó una varianza total de 49.85%. Los ítems que componen cada factor y la varianza explicada por cada uno de ellos se muestran en la tabla 5.53.

Análisis factorial		
Factores	% var	Ítems
Fiabilidad escala		Nota: EC=escala de cuidados; EA= escala de actitudes amorosas
1) SENSIBILIDAD $\alpha=0.85$	9.6	(.75) Ítem EC21. Estoy muy atento/a a las señales no verbales de ayuda y apoyo de mi pareja (.74) Ítem EC7. Siempre sé cuando mi pareja necesita consuelo, incluso cuando no me lo pide (.74) Ítem EC15. Soy muy bueno/a reconociendo las necesidades y sentimientos de mi pareja, incluso cuando son diferentes de los míos (-.68) Ítem EC29. No soy muy bueno/a sintonizando con las necesidades y sentimientos de mi pareja (-.63) Ítem EC22. Demasiado a menudo, no me doy cuenta cuando mi pareja está triste o preocupada por algo (-.62) Ítem EC24. A veces no me doy cuenta de las sutiles señales que muestran como se está sintiendo mi pareja (-.60) Ítem EC9. A veces, no me doy cuenta o malinterpreto las señales de mi pareja en busca de ayuda y comprensión (.57) Ítem EC25. Soy bueno/a reconociendo cuando mi pareja necesita mi ayuda o apoyo y cuando preferiría manejar las cosas por sí misma
2) CONTROL $\alpha=0.80$	8.5	(-.70) Ítem EC10. Siempre respeto la habilidad de mi pareja para tomar sus propias decisiones y resolver sus propios problemas (.70) Ítem EC6. Cuando ayudo a mi pareja en algo, tiendo a querer hacer las cosas a mi manera (.69) Ítem EC1. Tiendo a ser muy dominante cuando intento ayudar a mi pareja (-.66) Ítem EC11. Puedo ayudar a mi pareja a resolver sus problemas sin tomar el control (-.64) Ítem EC20. Cuando ayudo a mi pareja a resolver un problema, soy mucho más “cooperativo/a” que “controlador/a” (.63) Ítem EC26. Generalmente termino diciéndole a mi pareja lo que tiene que hacer cuando está intentando tomar una decisión (.60) Ítem EC5. Creo problemas al tomar como míos los problemas de mi pareja (.43) Ítem EC18. Cuando mi pareja me cuenta un problema, a veces me paso criticando sus intentos de manejarlo (.39) Ítem EC16. Tiendo a asumir los problemas de mi pareja y entonces sentirme cargado/a por ellos
3) SACRIFICIO $\alpha=0.81$	7.4	(.83) Ítem EA39. Por lo general prefiero sacrificar mis propios deseos en aras de que él/ella consiga los suyos (.71) Ítem EA38. No consigo ser feliz a menos que ponga su felicidad por delante de la mía (.65) Ítem EA37. Prefiero sufrir yo a permitir que él/ella sufra (.65) Ítem EA40. Todo cuanto poseo es para que mi pareja lo use como quiera (.62) Ítem EA42. Puedo soportarlo todo por el bien de mi pareja (.56) Ítem EA41. Aunque mi pareja esté enfadada conmigo, la sigo queriendo total e incondicionalmente (-.34) Ítem EC19. Cuando es importante, me preocupo de mis propias necesidades antes de preocuparme de las de mi pareja

4) DISTANCIA $\alpha=0.76$	7.1	(.67) Ítem EC30. A veces me aparto cuando mi pareja intenta conseguir un abrazo tranquilizador de mi (.64) Ítem EC12. A veces aparto a mi pareja cuando me tiende la mano porque necesita un beso o un abrazo (-.58) Ítem EC31 Cuando mi pareja parece que quiere o necesita un abrazo, me alegra dárselo (.56) Ítem EA13. . Cuando noto que mi pareja está muy pendiente de mí, me gustaría distanciarme (.54) Ítem EA8. Intento mantener a mi pareja un tanto insegura acerca de mi compromiso con él/ella (.47) Ítem EC14. No me gusta que mi pareja esté necesitada y se apegue a mí (.37) Ítem EC17. Cuando mi pareja está llorando o está emocionalmente afectada, a veces me apetece retirarme (.36) Ítem EA11 Yo podría dar por terminada mi relación de manera fácil y rápida
5) ANSIEDAD $\alpha=0.74$	6.6	(.65) Ítem EA32. Cuando mi pareja no me presta atención, me pongo malo/a (.64) Ítem EA33. Desde que me enamoré de mi pareja, me resulta difícil concentrarme en cualquier otra cosa (.63) Ítem EA35. Si mi pareja lleva un rato ignorándome, a veces hago tonterías para tratar de atraer su atención (.62) Ítem EA31. A veces me excita tanto estar enamorado de mi pareja que no puedo dormir (.56) Ítem EA34. No puedo relajarme al sospechar que mi pareja está con otra persona (.54) Ítem EA29. Cuando las cosas no van bien entre nosotros, se me revuelve el estómago (.52) Ítem EA30. Si rompiésemos, cogería tal depresión que incluso llegaría a pensar en el suicidio
6) PROXIMIDAD $\alpha=0.72$	3.35	(.63) Ítem EA36. Siempre trato de ayudar a mi pareja en los momentos difíciles (.61) Ítem EC28. Cuando mi pareja está preocupada o disgustada, me acerco a él para darle apoyo o consuelo (.53) Ítem EC8. Me siento cómodo/a apoyando a mi pareja cuando necesita muestras físicas de apoyo y tranquilidad (.44) Ítem EC2. Cuando mi pareja llora o está afligido, mi primer impulso es cogerle o tocarle (.34) Ítem EC13. Siempre apoyo los esfuerzos que hace mi pareja para solucionar sus problemas
7) BAJA IMPLICACIÓN $\alpha=0.65$	3.3	(.78) Ítem EC4. Ayudo a mi pareja sin llegar a sobreimplicarme en sus problemas (-.59) Ítem EC3. A menudo me “envuelvo” demasiado en los problemas y necesidades de mi pareja (-.55) Ítem EC32. Tiendo a sobreimplicarme en los problemas y dificultades de mi pareja (.44) Ítem EC27. Puedo evitar fácilmente implicarme demasiado o ser excesivamente sobreprotector/a con mi pareja
TOTAL % VARIANZA	49.85	
Nota: Entre paréntesis las saturaciones factoriales. EC=Escala de Cuidados; EAA=Escala Actitudes Amorosas		

**Tabla 5.53.** Contenido, saturaciones y varianza de los factores.

Los factores con una carga principalmente cognitiva fueron Sensibilidad, Control, Sacrificio y Baja implicación. El factor Sensibilidad, formado por 8 ítems, explicó una varianza del 9.6%, obteniendo un índice de fiabilidad ( $\alpha$  de Cronbach) de 0.85. Este factor es idéntico a la escala de *Sensibilidad* de la Escala de Cuidados, por lo que mantuvimos su denominación. El factor Control, compuesto por 9 ítems, explicó el 8.5% de la varianza y obtuvo un índice de fiabilidad ( $\alpha$  de Cronbach) de .80. Este factor, agrupó 7 ítems de la escala de *Cuidador Compulsivo*, 1 de la escala de *Sensibilidad* y 1 de la escala *Cooperación vs. Control*. El factor denominado Sacrificio, compuesto por 7 ítems (6 de la escala de *Ágape* y uno de la escala *Cooperación vs. Control*), explicó el 7.4% de la varianza y obtuvo un  $\alpha$  de .81. Por último, el factor Baja Implicación (5.36% de varianza explicada;  $\alpha$  de Cronbach=.65), estuvo formado por 4 ítems de la variable *Cuidado Compulsivo*.

El factor Distancia agrupó ítems referidos tanto a aspectos cognitivos como conductuales. Este factor explicó un 7.1% de la varianza total y presentó un índice de fiabilidad  $\alpha$  de Cronbach de .76. Está compuesto por un total de 8 ítems, 5 pertenecientes a la Escala de Cuidados (en concreto *Proximidad vs. Distancia*) y 3 a la escala *Ludus*.

El quinto factor, Ansiedad corresponde al nivel de respuesta emocional (fisiológico). Se correspondió con la escala *Manía*, explicó el 6.6% de la varianza y obtuvo un  $\alpha$  de Cronbach de .74. El factor, *Proximidad vs. Distancia* (5.35% de varianza explicada;  $\alpha$  de Cronbach= .72) estuvo formado por 5 ítems de la escala de *Proximidad vs. Distancia*.

Con respecto al cuarto factor obtenido, Distancia, se observó cómo el contenido de los ítems que lo formaban correspondía, por un lado a cogniciones relativas a la distancia emocional y, por otro, a conducta de retirada. En este sentido, y teniendo como objetivo el desglose de la respuesta en sus tres niveles (emocional, cognitivo y conductual) se procedió a una nueva factorización de los ítems. Los resultados se muestran en la tabla 5.54.

DISTANCIA COGNITIVA	25.9	(.69) Ítem EA13. Cuando noto que mi pareja está muy pendiente de mí, me gustaría distanciarme (.56) Ítem EA8. Intento mantener a mi pareja un tanto insegura acerca de mi compromiso con él/ella (.68) Ítem EC14. No me gusta que mi pareja esté necesitada y se apegue a mí (.36) Ítem EA11 Yo podría dar por terminada mi relación de manera fácil y rápida
RETIRADA CONDUCTUAL	25.1	(.87) Ítem EC30. A veces me aparto cuando mi pareja intenta conseguir un abrazo tranquilizador de mi (.84) Ítem EC12. A veces aparto a mi pareja cuando me tiende la mano porque necesita un beso o un abrazo (-.57) Ítem EC31 Cuando mi pareja parece que quiere o necesita un abrazo, me alegra dárselo (.30) Ítem EC17. Cuando mi pareja está llorando o está emocionalmente afectada, a veces me apetece retirarme
TOTAL % VARIANZA	51%	

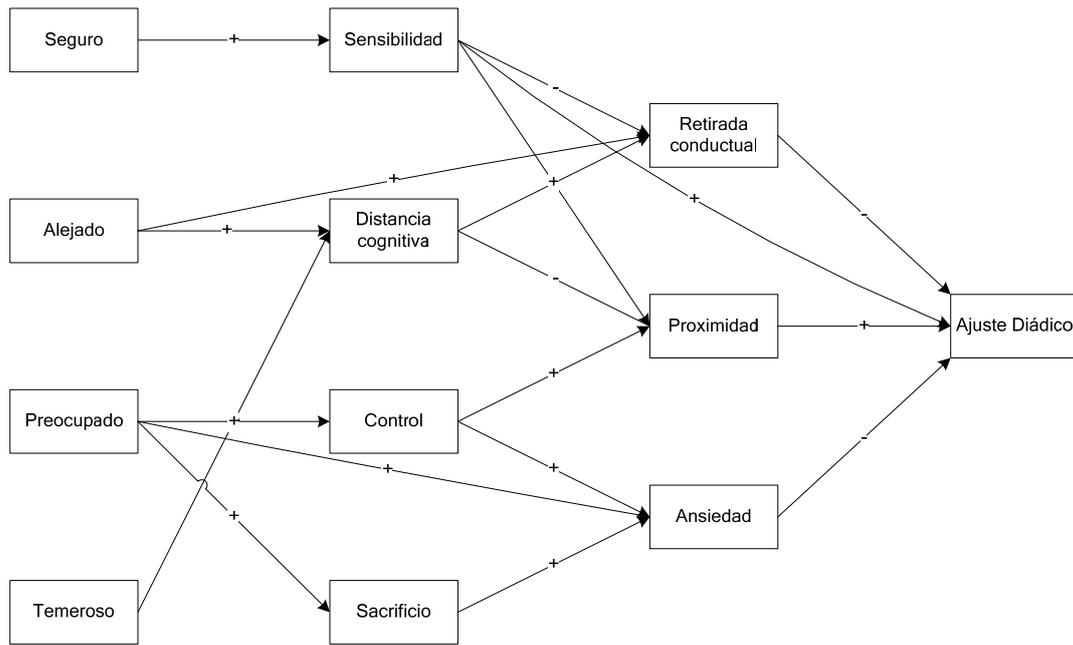
Nota: Entre paréntesis las saturaciones factoriales; EC=Escala de Cuidados; EAA=Escala Actitudes Amorosas

**Tabla 5.54.** Contenido, saturaciones y varianza de los factores distancia cognitiva y retirada conductual

Consideramos teóricamente relevante la subdivisión de la escala de Distancia para el estudio de las diferencias entre los dos estilos huidizos. En concreto, consideramos que el estilo temeroso mostrará pensamientos cuyo contenido coincida con la necesidad de distancia cognitiva pero, por el contrario, sus conductas no reflejarán dicho modo pensar, confirmado la idea de que el temeroso muestra un modelo mental con incongruencia entre pensamiento y acción en lo que respecta a la necesidad de afecto de los demás. Por el contrario, el estilo alejado, mostrará conductas de retirada acordes al contenido cognitivo de necesidad de distancia emocional.

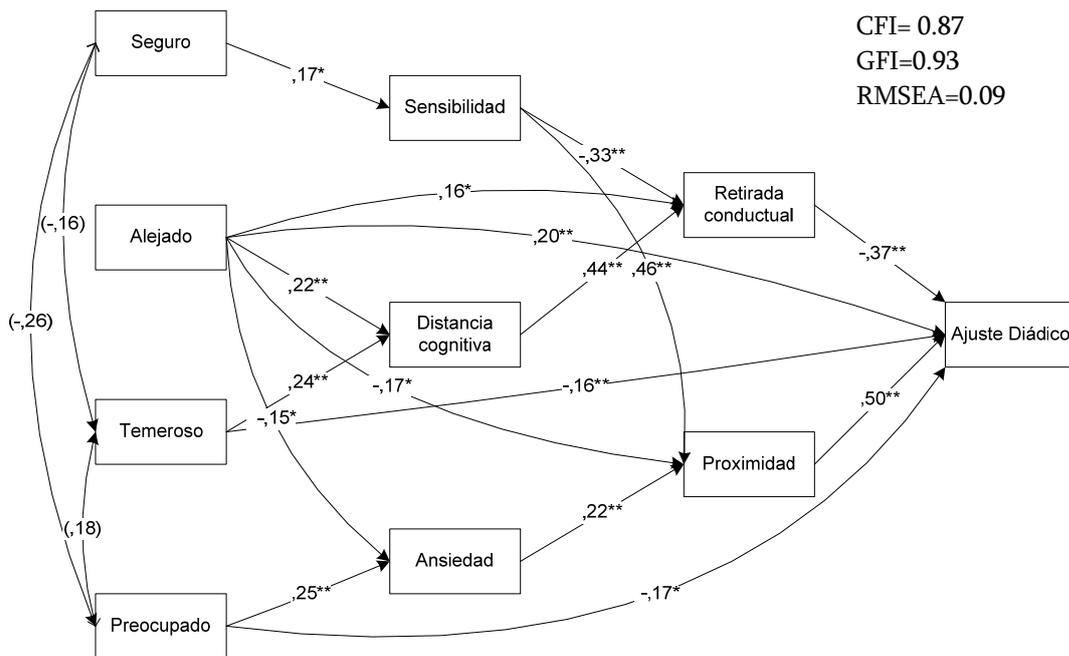
## 10.2. Modelo de relaciones causales entre las variables de apego adulto, niveles de respuesta y ajuste diádico

En este apartado, se evalúa un modelo causal que detalla el efecto que los distintos estilos de apego tienen sobre las variables de pensamiento (sensibilidad, distancia cognitiva, control y sacrificio), emoción (ansiedad) y conducta (retirada conductual y proximidad) obtenidas a través de la factorización, y de éstas a su vez sobre el ajuste con la relación de pareja (figura 5.10).



**Figura 5.10.** Modelo teórico hipotetizado: apego, variables de la relación y calidad

La puesta a prueba de este modelo, no arrojó índices de ajuste global satisfactorios (AIC=94.89;  $\chi^2_{(49)}=94.89$ ;  $p= 0.00$ ; CFI= 0.60; GFI= 0.83 y RMSEA=0.13). En función de las relaciones observadas y del análisis de los test Wald y Lagrange, los factores Control y Sacrificio, fueron eliminados debido a su falta de capacidad predictiva y su escasa relación con los estilos de apego. El modelo final resultante (figura 5.11) obtuvo los siguientes índices de ajuste global: AIC=13.92;  $\chi^2_{(26)}= 65.92$ ;  $p= 0.00$ ; CFI= 0.87; GFI= 0.93 y RMSEA=0.09.



**Figura 5.11.** Modelo causal final del path apego, variables de la relación y Ajuste Diádico

En lo que respecta al comportamiento de los estilos de apego, el seguro fue el único estilo que predijo significativamente la sensibilidad en el cuidado, ( $\beta = 0.17$ ). Dentro de los grupos inseguros, el preocupado predijo la *Ansiedad* en la relación y directamente y negativamente el *Ajuste Diádico*. El estilo alejado predijo, positivamente, la *Distancia Cognitiva*, la *Retirada Conductual* y el *Ajuste Diádico* y negativamente, las variables de *Proximidad* y *Ansiedad*. Por último, el temeroso predijo significativamente la *Distancia Cognitiva* y negativamente el *Ajuste Diádico*. A diferencia del estilo alejado, no predijo reacciones de evitación conductual en la relación.

La variable *Proximidad* fue predicha positivamente por la *Sensibilidad* en el cuidado y la *Ansiedad* ( $\beta$ s = 0.46 y 0.22) y negativamente por el estilo alejado ( $\beta = -0.17$ ). La variable *Retirada Conductual*, fue predicha positivamente por el estilo de apego alejado y *Distancia Cognitiva* ( $\beta$ s = 0.16 y 0.44), pero negativamente por *Sensibilidad* ( $\beta = -0.33$ ). La variable de cuidado *Sensibilidad* fue predicha por el estilo de apego seguro ( $\beta = 0.17$ ). La variable *Distancia Cognitiva* fue predicha por los dos estilos huidizos ( $\beta = 0.22$  en el caso del estilo alejado; y  $\beta = 0.24$ , en el temeroso). Por último, la variable *Ansiedad* fue predicha positivamente por el estilo preocupado ( $\beta = 0.15$ ) y negativamente por el alejado ( $\beta = -0.27$ ).

Por último, el *Ajuste Diádico*, fue predicho positivamente por *Proximidad* y el estilo de apego huidizo alejado ( $\beta$ s = 0.50 y 0.20) y negativamente por *Retirada Conductual* y el estilo huidizo temeroso ( $\beta$ s = -0.37 y -0.16).



# CAPÍTULO VI

---

Discusión de resultados



Este estudio se diseñó, en primer lugar, para examinar la influencia del estilo de apego (tanto hacia los padres hasta la adolescencia, como el actual), las actitudes amorosas y las variables de cuidado sobre la calidad y la satisfacción de la relación de pareja, y en segundo lugar, para desarrollar un protocolo de actuación desde el marco de la terapia cognitiva que incluyera las ideas irracionales relativas a la afectividad que caracterizan a los estilos de apego. En el siguiente apartado, se discuten los resultados obtenidos.

## 1. DISCUSIÓN DE RESULTADOS RELATIVOS AL VÍNCULO PARENTAL

El análisis descriptivo de las categorías del vínculo parental indicó un mayor porcentaje de personas con un vínculo óptimo (elevado afecto y baja sobreprotección) hacia ambos progenitores, en concreto 41,4% hacia la madre y 34,8% hacia el padre, lo que indica un mayor porcentaje de personas con un vínculo de calidad hacia los progenitores. En lo que respecta a la correspondencia entre el vínculo establecido con cada uno de los padres, encontramos relaciones significativas a nivel dimensional y categórico. Con respecto a las categorías del vínculo, la correspondencia entre vínculo óptimo en ambos progenitores fue del 20.3% de la muestra total. El resto de correspondencias entre categorías fue, en orden de frecuencia, de 8.9% entre la categoría control frío, 8.9% en control afectuoso y de un 3.8% en la categoría ausencia de vínculo. En el análisis dimensional, un elevado nivel de afecto de la madre correlacionó con un elevado afecto y escasa sobreprotección del padre. Asimismo, la sobreprotección del padre y la madre estuvo significativa y positivamente correlacionada. Resulta interesante resaltar cómo en lo que respecta a las diferencias en función del sexo, las mujeres informaron de un mayor control por parte de ambos progenitores. Este hecho refleja que los padres sobreprotegen más a las hijas que a los hijos, indicando pautas de socialización diferentes en función del sexo del hijo.

Con respecto al objetivo, *examinar la influencia del vínculo hacia los padres en variables de interacción y calidad de la relación de pareja*, las hipótesis planteadas fueron:

*H2.1. Un elevado afecto estará relacionado con un cuidado sensible y próximo y una elevada satisfacción y/o calidad de la relación de pareja.*

Los resultados obtenidos confirmaron esta hipótesis. La afectividad materna correlacionó positiva y significativamente con proximidad en el cuidado, pero no con la sensibilidad en el mismo. En lo que respecta a las variables de calidad, el afecto materno correlacionó significativa y positivamente con las variables consenso, satisfacción, afecto y con el ajuste total en la relación. La dimensión afecto parental, fue significativa en su relación con las variables consenso, afecto y ajuste total. Estos resultados confirman los encontrados por Ortiz Barón et al., (2002) en contexto español quienes hallaron una relación entre el afecto paterno y el ajuste diádico, en el caso de los hombres. Además de estas relaciones hipotetizadas, la dimensión afecto materno correlacionó significativa y positivamente con actitudes pasionales hacia el amor (*Eros*).

*H2.2. El sobrecontrol se asociará con un cuidado compulsivo y una baja la satisfacción y/o calidad de la relación de pareja*

Los resultados revelaron que la dimensión sobrecontrol del vínculo parental no estuvo relacionada con las variables de cuidado, desconfirmando parcialmente la hipótesis. En lo que respecta a las variables de calidad, el sobrecontrol en la relación con ambos progenitores, sí estuvo relacionado con insatisfacción en la relación (evaluada a través del RAS). El sobrecontrol parental correlacionó a su vez con bajo afecto en la relación de pareja. Estos resultados confirman parcialmente los encontrados por Ortiz Barón et al., (2002). En este estudio, el control parental no estuvo asociado con el ajuste diádico, pero el control materno sí correlacionó negativamente con el ajuste diádico en el hombre (en nuestro caso, tan sólo con la variable satisfacción en la relación). Por otra parte, la dimensión “sobrepotección” de la vinculación hacia el padre correlacionó positivamente con amor obsesivo (*Manía*) y la sobrepotección materna con actitudes lúdicas hacia el amor. El

sobrecontrol en ambos progenitores se relacionó positivamente con la elección racional de la pareja (*Pragma*).

A pesar de que ambas dimensiones (afecto y control) fueron significativas en su relación con la satisfacción y variables de calidad, los resultados de los ANOVAS con las categorías parentales como variables dependientes, sólo produjeron significación en el caso del padre, donde las medias de satisfacción en vínculo óptimo (elevado afecto y bajo control) fueron significativamente superiores comparadas con las medias en la categoría ausencia de vínculo. Consideramos, por tanto, que se hace necesario seguir profundizando en el estudio de la relación entre estas variables.

## 2. DISCUSIÓN DE RESULTADOS RELATIVOS AL APEGO ADULTO

El análisis de la distribución porcentual de los sujetos en las categorías de apego adulto reveló que los porcentajes de los diferentes estilos obtenidos eran similares a los encontrados en estudios anteriores, existiendo diferencias significativas sólo cuando nuestros datos se contrastaron con los obtenidos en el estudio realizado por Stein et al., (2002) en la ciudad de Kansas. No obstante, debemos señalar que el Cuestionario de Relación (Bartholomew y Horowitz, 1991), arroja una mayor proporción de sujetos con estilo temeroso que cuando se utilizan otras medidas de evaluación del apego adulto (Stein, et al., 2002). En nuestro caso, 25.3% de los participantes se identificaron con el estilo temeroso. Por otra parte, cuando la variable apego es analizada desde la perspectiva dimensional, se observó una tendencia hacia puntuaciones bajas en lo que respecta al “concepto de uno mismo” (dimensión de ansiedad) y elevadas en lo que respecta al “concepto de los demás” (dimensión de evitación), en comparación con el resto de culturas de su misma región.

Los estudios que han evaluado diferencias en el estilo de apego en función del sexo, sólo han encontrado resultados significativos, atendiendo a la categoría de los tres estilos de apego (Collins y Read, 1990; Feeney y Noller, 1990; Levy y Davis, 1988). Con la tipología de cuatro estilos, las diferencias aparecen entre los grupos huidizos: las mujeres tienden a poseer en mayor medida un estilo temeroso, mientras

que los hombres se agrupan con mayor frecuencia en la categoría de alejado. Estas diferencias no aparecen entre los estilos seguros o preocupados (Bartholomew y Horowitz, 1991; Feeney y Noller, 1996). En nuestra muestra no existen diferencias entre hombres y mujeres en la distribución porcentual de los cuatro estilos de apego. Sin embargo, sí obtenemos diferencias entre hombres y mujeres en lo que respecta a las puntuaciones directas dadas en las dimensiones afectivas (escala Likert) entre los grupos huidizos. Las mujeres puntúan más alto en el perfil temeroso, y los hombres en el alejado. Por lo tanto, sí se replican los resultados señalados anteriormente cuando se atiende a esta segunda operacionalización. Por último, es interesante comentar que los hombres puntúan más alto en concepto de sí mismo que las mujeres de nuestra muestra.

De acuerdo con las investigaciones previas, las personas seguras prefieren mantener relaciones con otras personas seguras (Collins y Read, 1990; Feeney, 1994; Kirkpatrick y Davis, 1994). Los análisis de la frecuencia de emparejamientos del estilo de apego en nuestros participantes, confirman esta preferencia (ver tabla 5.8). Consideramos que este hecho puede explicarse por tres cuestiones principales: primero, debido al mayor porcentaje de sujetos seguros existentes a nivel poblacional; segundo, por la preferencia que muestran las personas por las características típicas del seguro a la hora de elegir pareja (Frazier, et al., 1996, Zeifman y Hazan, 1997); en tercer lugar, por la mayor estabilidad de estas parejas, debido a las consecuencias positivas sobre variables tales como comunicación, interacción positiva, cuidado sensible, etc. que repercuten positivamente en la calidad de la relación. Con respecto a los estilos inseguros, si bien puede darse cualquier combinación, diversas investigaciones han señalado que la unión de apegos con modelos mentales similares es menos frecuente (Brennan y Shaver, 1995; Collins y Read, 1990; Kirkpatrick y Davis, 1994; Sandack y Leonard, 1992). A pesar de que estas investigaciones se realizaron con la tipología de los tres estilos afectivos, nuestros datos confirman, en parte, dichos resultados. Debido al elevado número de combinaciones posibles y, por tanto, la elevada muestra necesaria para representar cada una de ellas, nuestros resultados no nos permiten extraer conclusiones significativas. No obstante, sí pudo observarse un mayor porcentaje de mujeres con estilos altos en ansiedad (preocupado y temeroso) (54.1% frente al 36% en el caso de los hombres), al contrario que en el caso de estilos con alto concepto de sí mismos y

baja ansiedad (seguro y alejado), donde la frecuencia de hombres es mayor (64% frente al 45% de mujeres). Estos datos podrían ser resultado de pautas de crianza, roles de género y estilo de socialización diferente en función del sexo, si bien es difícil deslindar si pudiera existir un componente temperamental asociado al sexo.

Al igual que en el resto de culturas, el sujeto alejado aparece menos representado que otros estilos afectivos. En nuestro estudio, este porcentaje es ligeramente inferior (13.3%). Este menor número de participantes con estilo huidizo alejado puede deberse a que uno de los requisitos para la obtención de la muestra fue el mantener una relación de pareja de un mínimo de dos años de duración. La evitación de la intimidad (Hazan et al., 1994, Fraley, et al., 1998) y escasa expresividad emocional (Bartholomew y Horowitz, 1991) característica de estos estilos, pueden explicar, en parte, las dificultades que presenta en el establecimiento y/o el mantenimiento de una relación de pareja (Fisher y Crandell, 2001). En este punto, resulta interesante señalar que, el grupo de las mujeres con estilo de apego alejado, mostró un mayor desajuste con respecto a la puntuación dada por su pareja en la variable ajuste diádico (ver tabla 5.46). Sin embargo, fue el grupo que puntuó de forma significativamente superior en ajuste ( $M=127$ ). Estas discrepancias revelan un efecto del estilo de apego por cuanto el huidizo minimiza las dificultades de la relación, y de ahí su mayor puntuación en ajuste diádico.

Por otra parte, no existieron diferencias en la satisfacción, ni en la calidad de la relación, en función del apego de la pareja, lo que coincide con la conclusión extraída por Feeney y Noller (1996), sobre la mayor influencia de las características del propio apego en la calidad de la relación. Nuestros resultados tampoco arrojaron diferencias en función de si la pareja estaba formada por dos personas seguras, dos inseguras o eran parejas mixtas, contradiciendo aquellos estudios que encuentran una mayor satisfacción en parejas donde ambos poseen un estilo de apego seguro (ver Mikulincer y Shaver, 2007 para una revisión).

Una vez comentados los análisis de la variable apego, se presentan los resultados relativos a la *repercusión que el vínculo hacia los padres mantenido hasta la adolescencia tiene en el estilo de apego actual que manifiesta la persona en sus relaciones con los iguales significativos* (primer objetivo de nuestro trabajo).

El estilo de apego con el que se enfrenta una persona en sus relaciones íntimas, es consecuencia de sus modelos mentales internos, encargados de regular la conducta, pensamientos y sentimientos de las relaciones de apego (Bretherton y Munholland, 1999). Estos modelos son consecuencia de la internalización que el niño realiza de las experiencias con sus cuidadores (Bowlby, 1973). La transmisión intergeneracional del apego ha sido confirmada en numerosas investigaciones (Benoit y Parker, 1994; Cassidy, 1994; Fonagy, Steele y Steele, 1991; Steele, Steele, Fonagy, 1996; Van Ijzendoorn, 1995). Bowlby (1979) señaló "hay una fuerte relación causal entre las experiencias de una persona con sus padres y su capacidad posterior para la formación de vínculos de apego" (Bowlby, 1979; p. 135). Sin embargo, en general, nuestras hipótesis se vieron confirmadas sólo parcialmente:

*H<sub>1.1</sub>. El vínculo hacia los padres caracterizado por un elevado afecto, se relacionará con los estilos seguro y preocupado en la edad adulta; el bajo afecto será característico del huidizo alejado y el temeroso.*

La variable afecto materno no resultó relevante estadísticamente, desconfirmando la H<sub>1.1</sub>. En los modelos causales realizados (path análisis), el bajo afecto materno predijo marginalmente el estilo huidizo alejado. En los resultados obtenidos por Ortiz Barón et al., (2002), el afecto correlacionó positivamente con el apego seguro en ambos sexos, y negativamente con el preocupado (en la mujer) y el evitativo (en el hombre). Sin embargo, este estudio se realizó partiendo de la tipología de los tres estilos de apego (Hazan y Shaver, 1987), por lo que los resultados son sólo parcialmente comparables.

*H<sub>1.2</sub>. El vínculo hacia los padres caracterizado por el sobrecontrol, se relacionará con los estilos dependientes (preocupado y temeroso).*

Esta hipótesis fue parcialmente confirmada en nuestro estudio. El sobrecontrol paterno correlacionó positivamente con las puntuaciones dadas por los sujetos en las descripciones afectivas (escala Likert) del preocupado y negativamente, con las dadas por el alejado. El sobrecontrol materno correlacionó positivamente con las puntuaciones dadas por el temeroso (resultado similar al obtenido previamente por Ortiz Barón et al., 2002). El sobrecontrol aparece así como una característica de los

sujetos dependientes (preocupados y temerosos), lo que concuerda con su característica de falta de autonomía. El sobrecontrol en ambos progenitores, correlacionó significativa y negativamente con el concepto positivo de sí mismo, es decir, un mayor control parental en el caso de las personas con un concepto negativo de sí mismo (estilos preocupado y temeroso).

En cuanto a los análisis realizados con las categorías del vínculo parental (vínculo óptimo, control frío, control afectuoso y ausencia de vínculo) y las categorías de apego adulto, el estadístico de contraste Chi cuadrado no resultó significativo. Tampoco fueron significativos los análisis de varianza realizados en las dimensiones “concepto de uno mismo” y “concepto de los demás” en función de las categorías del vínculo hacia los padres. De este modo nuestros resultados no encontraron una relación entre el diagnóstico categorial del recuerdo del vínculo hacia los padres y el estilo de apego adulto que muestra una persona en sus relaciones actuales.

Finalmente comentaremos los resultados obtenidos en el modelo causal del vínculo hacia los padres y el apego actual (figura 5.2), y que confirman estos resultados. Así, en el modelo final, el estilo alejado fue predicho marginalmente por el bajo afecto materno (H<sub>1.1</sub>) y significativamente por la baja sobreprotección paterna. El apego temeroso fue predicho por el sobrecontrol de la madre y el preocupado por el sobrecontrol paterno (H<sub>1.2</sub>).

En conclusión, a pesar del volumen de investigaciones confirmando la transmisión intergeneracional del apego (ver capítulo 1), nuestros resultados solo confirman parcialmente estos hallazgos. Encontramos unos resultados similares en el estudio llevado a cabo por Baldwin et al. (1996), quienes hallaron una falta de solapamiento entre el estilo de apego general y el mostrado con el padre, la madre e incluso la relación actual. Interpretaron estos resultados concluyendo que, las personas, a pesar de disponer de un estilo de apego general, poseen distintos modelos de apego disponibles que son influidos por la accesibilidad, debido a lo que denominan “priming” (activación reciente del modelo debido a una relación específica). Quizá, como señala Feeney (1999a), parte de la inestabilidad observada en algunos estudios sea debida a un cambio en las representaciones mentales a lo largo del tiempo. Coincidimos con Feeney en su interpretación, pero, además, si consideramos la división de la evaluación del apego adulto realizada por Simpson y

Rholes (1998) en tradición de la familia nuclear (evaluación retrospectiva) y tradición de los iguales y la pareja (evaluación de la relación actual), nos inclinamos a pensar que el tipo de vinculación hacia los padres evaluado con el cuestionario de apego parental (P.B.I., Parker et al., 1979), no tiene una equivalencia directa con las medidas que evalúan el apego adulto desde una perspectiva actual, es decir, en función de las experiencias de relación mantenidas con los amigos íntimos o la pareja romántica. Sí podría existir relación con los instrumentos que evalúan el apego adulto mediante análisis retrospectivo de las relaciones en la familia de origen (como la entrevista de apego adulto de George et al., 1985).

### 3. DISCUSIÓN DE RESULTADOS RELATIVOS A LAS DINÁMICAS DE RELACIÓN

Se inicia este apartado comentando los resultados obtenidos referentes al análisis exploratorio de las variables duración de la relación y sexo, y su relación con el resto de variables evaluadas.

#### *Resultados relativos a la duración de la relación*

El análisis de la variable duración no reveló diferencias en función del estilo de apego de la persona, ni en lo que respecta a la “duración total” de la relación ni en el “tiempo de convivencia”, aunque en el caso del “tiempo de noviazgo”, sí obtuvimos una significación marginal. Las pruebas *post hoc*, mostraron una menor duración del tiempo de noviazgo en el caso del temeroso frente al alejado. Si bien no disponemos de datos suficientes para extraer una conclusión definitiva, podemos presuponer que el estilo temeroso sea más proclive que el alejado a iniciar la convivencia en fases tempranas de la relación, debido a su mayor necesidad afectiva. Encontramos apoyo para esta hipótesis en el hecho de que la media del tiempo de “duración total” de la relación de este estilo es superior, incluso, a la del estilo seguro y el preocupado, lo que indica un rápido inicio de la convivencia y no una ruptura de la relación. Otras investigaciones han encontrado una mayor tendencia al compromiso excesivamente temprano en los sujetos ansiosos, aumentando la

vulnerabilidad a iniciar relaciones dolorosas, que frustren sus necesidades de seguridad (Morgan y Shaver, 1999; citado en Mikulincer y Shaver, 2007).

Dentro de la variable duración, la “duración total” y el “tiempo de convivencia” tuvieron una repercusión mayor que el “tiempo de noviazgo” en la mayoría de variables. En concreto, encontramos que, conforme se incrementaba el “tiempo de convivencia” y “la duración total”, las parejas mostraban una menor proximidad en el cuidado, un descenso de las actitudes pasionales (*Eros*) y obsesivas (*Manía*) hacia el amor, un descenso en la satisfacción en la relación (más significativo conforme aumentaba el tiempo de convivencia), un menor acuerdo en las manifestaciones de afecto y una menor cohesión. En lo que respecta a la variable “tiempo de convivencia”, se encontró, además, una relación entre aumento de los meses de convivencia y menor sensibilidad en el cuidado y un peor ajuste global a la relación. Por último, la variable “noviazgo” correlacionó negativamente con una actitud de juego (*Ludus*) hacia el amor y consideración de la pareja como surgida de la amistad (*Storge*).

A pesar de las correlaciones observadas entre la duración de la relación con el resto de variables, no existieron efectos de interacción con las variables estilo de apego y sexo. Estos resultados revelan la importancia de considerar el momento evolutivo en el que se encuentra la relación, a la hora de evaluar las dinámicas de interacción y el nivel de ajuste, especialmente en el contexto de la intervención clínica. Por otra parte, la toma de conciencia, por parte de las parejas de estas variaciones temporales es importante para ajustar las expectativas a la realidad.

#### *Resultados relativos a la variable sexo*

Los resultados con respecto a la variable sexo indican que las mujeres fueron más sensibles y próximas en el cuidado de la pareja (si bien no existió un efecto de interacción significativo con la variable apego). Estos resultados coinciden con las investigaciones que han indicado que la mujer da prioridad a las relaciones íntimas frente a los logros profesionales, más característico de los hombres (Feeney y Noller, 1996; Feeney, Noller, y Hanrahan, 1994). En lo que respecta a las actitudes hacia el amor, los hombres puntuaron de forma significativamente superior en la actitud hacia el amor denominada *Ágape*, es decir, una predisposición hacia el sacrificio en aras al bienestar de la pareja. Estos resultados no confirman las investigaciones

anteriores (Hendrick y Hendrick, 1986, 1988, 1995), donde los hombres se caracterizaron por actitudes de juego *Ludus* y las mujeres por actitudes de amor *Manía*, valoración de amistad *Storge* y una visión práctica de la relación (*Pragma*). Una posible explicación la encontramos en la composición de la muestra que en nuestro caso estaba formada por parejas de larga duración frente a la muestra de estudiantes que componían la investigación de referencia. Por último, y en lo que respecta a variables de calidad, las mujeres se mostraron menos satisfechas con la relación que los hombres (nuevamente no hubo efecto interactivo con la variable apego), a excepción de las mujeres alejadas como comentamos anteriormente. Este resultado coincide con el encontrado por Suh, Moskowitz, Fournier y Zuroff (2004), sobre el mayor número de problemas que las mujeres perciben en sus relaciones.

En lo que respecta al tercer objetivo planteado: ***confirmar y obtener nuevos datos sobre la relación entre el estilo de apego adulto, las actitudes amorosas y las variables de cuidado en la satisfacción y calidad de la relación***, las hipótesis planteadas fueron:

*H<sub>3.1</sub>. El estilo de apego seguro se relacionará positivamente con actitudes pasionales hacia el amor, un cuidado sensible y conductas de proximidad, y una elevada satisfacción y calidad de la relación.*

Esta hipótesis fue confirmada en nuestros resultados. El seguro destacó por su mayor sensibilidad y proximidad, coincidiendo con el estudio previo de Kunce y Shaver (1994). En concreto, las personas seguras se diferenciaron de las alejadas en su mayor proximidad en el cuidado y de los grupos altos en ansiedad (temerosos y preocupados) en su mayor sensibilidad en el cuidado. El seguro se caracterizó, asimismo, por un estilo de amor pasional (*Eros*), coincidiendo con las investigaciones clásicas de Levy y Davis (1988) y Shaver y Hazan (1988). En lo que respecta a las variables de calidad, el seguro se caracterizó por relaciones con un elevado afecto y cohesión siendo, detrás del apego alejado, el estilo que alcanzó las mayores puntuaciones comparado con los grupos preocupados y temerosos. Asimismo, mostró una elevada satisfacción con la relación.

Como veremos posteriormente, los resultados obtenidos en la evaluación de los modelos causales (figura 5.8 y 5.11) definieron al apego seguro como el único estilo con un efecto significativo sobre la sensibilidad en el cuidado e, indirectamente a través de esta variable, sobre la proximidad y la actitud pasional (*Eros*). Asimismo, un cuidado próximo y una actitud pasional predijeron el ajuste a la relación.

*H3.2. El estilo de apego huidizo alejado se relacionará, positivamente, con actitudes pasionales y lúdicas hacia el amor, y una elevada percepción de satisfacción y calidad de la relación.*

Esta hipótesis se vio parcialmente confirmada. No obtuvimos relación entre el estilo de apego alejado y el estilo amoroso *Ludus* (a diferencia de los estudios anteriores de Levy y Davis (1988) y Shaver y Hazan (1988)), pero sí con amor pasional (*Eros*), tal y como se hipotetizó. Con respecto a las variables de satisfacción y calidad, consideramos que las elevadas puntuaciones obtenidas en todas ellas (superiores al estilo seguro), responden a una visión ensalzada e irreal de sus relaciones íntimas, acorde a su tendencia hacia la idealización puesta de manifiesto en el recuerdo de su relación con los padres (George et al., 1985), a su minimización de las necesidades afectivas y a la autosuficiencia que manifiesta en sus relaciones (Bartholomew y Horowitz, 1991; Mayseless, 1991). Por otro lado, los resultados de los ANOVAs diferenciaron al estilo alejado de los estilos temeroso y preocupado, obteniendo puntuaciones más altas en las variables: consenso, satisfacción, afecto y ajuste; y del apego seguro, al obtener mayor puntuación en la variable consenso. Así, a pesar del volumen de investigación que relaciona el estilo de apego alejado con la insatisfacción con la relación, nuestros resultados sugieren una idealización de la relación por parte del alejado. En un estudio reciente, donde se valoraba satisfacción sexual, satisfacción en la relación (evaluada a través del RAS) y apego en mujeres, Birnbaum (2007), no obtuvo relación entre la elevada evitación y la satisfacción con la relación. Para este autor, este resultado se debe a que la muestra estaba formada por relaciones de larga duración. Apunta que las personas altas en evitación que permanecen en relaciones duraderas perciben su relación de forma más “funcional que el participante típicamente evitativo” (p. 30), de lo contrario habrían roto en etapas anteriores. En su estudio, la duración osciló de 3 a 540 meses, mientras que

nuestros participantes se situaron en un rango de 24 a 408 meses. Sin embargo, desde nuestro planteamiento, consideramos que esta explicación no es suficiente. En el estudio de Birnbaum se evalúa el apego a nivel dimensional (evitación y ansiedad), a partir de la escala “Experiencias in close relationships” (ECR; Brennan et al., 1998), y no de forma categorial. De este modo, las correlaciones realizadas con la dimensión evitación enmascaran, desde nuestro punto de vista, al grupo temeroso, quien también puntúa alto en evitación. Este grupo permanece, al igual que el preocupado, en relaciones altamente disfuncionales por su necesidad de aprobación. Es decir, consideramos que, de haber separado temerosos y alejados, se podrían haber obtenido relaciones positivas entre el grupo alejado y la satisfacción con la relación. El estudio posterior de Butzer y Campbell (2008) donde se evaluó, al igual que la investigación de Birnbaum, apego (ECR-R; Fraley et al., 2000), satisfacción sexual y satisfacción en la relación (RAS) en parejas con un rango de duración de 2 a 636 meses, encontró que niveles elevados de ansiedad y evitación estuvieron relacionados con la insatisfacción sexual y relacional en la relación de pareja. Como se comenta en el artículo “las personas que puntuaron más alto en la dimensión evitación también tendieron a informar de un mayor apego ansioso” (p. 146). Sin embargo, los análisis estadísticos utilizados controlaron este solapamiento y realizaron el estudio únicamente a nivel dimensional, sin considerar las particularidades de apego temeroso.

*H<sub>3.3</sub>. El estilo huidizo alejado predecirá negativamente actitudes obsesivas hacia el amor y proximidad en el cuidado*

La hipótesis H<sub>3.3</sub>. fue confirmada, coincidiendo con investigaciones previas que señalan actitudes negativas del alejado hacia el cuidado de la pareja (Feeney y Collins, 2001 y 2003; Kunce y Shaver, 1994) y con aquellas que le describen como distante física y emocionalmente (Brennan y Shaver 1995; Feeney y Noller, 1991; Hazan y Shaver 1987, 1990; Shaver y Brennan, 1992). Así, el alejado resultó el estilo con menor proximidad en el cuidado y menores actitudes obsesivas hacia el amor (*Manía*). En línea con el rechazo de este tipo de amor, los alejados destacaron por el bajo cuidado compulsivo presente en sus relaciones. Por otra parte, el análisis de los modelos causales, define claramente al alejado como un estilo que predice la distancia en el cuidado (cognitiva y conductualmente), una baja ansiedad y una baja

celotipia. Sin embargo, el estilo alejado tiene un efecto directo y positivo sobre el ajuste a la relación.

*H<sub>3.4</sub>. El estilo de apego preocupado manifestará actitudes hacia el amor obsesivas y un cuidado próximo pero compulsivo.*

Esta hipótesis fue confirmada; el preocupado destacó por actitudes hacia el amor obsesivas (*Manía*), proximidad y cuidado compulsivo, que resultaron significativos frente al huidizo alejado, lo que confirma la intrusividad en el cuidado señalado por Feeney y Collins (2001, 2003).

*H<sub>3.5</sub>. El estilo preocupado se relacionará negativamente con las actitudes pasionales y lúdicas hacia el amor, obteniendo una elevada insatisfacción, baja calidad y pobre ajuste a la relación, principalmente en lo que respecta al acuerdo en las manifestaciones de afecto y el nivel de conflicto.*

Confirmando la H<sub>3.5</sub>, las actitudes *Eros* y *Ludus* obtuvieron las menores puntuaciones en el grupo de apego preocupado, si bien sólo logró alcanzar significación estadística la correlación con *Eros*. En lo que respecta al cuidado en la relación, tanto el ANOVA realizado con las categorías afectivas, como las puntuaciones en las descripciones afectivas (escalas Likert del CR), destacaron al estilo preocupado por su insensibilidad en el cuidado. Esta insensibilidad y el cuidado compulsivo característico del preocupado coincide con los resultados obtenidos por Kunce y Shaver (1994) y por aquellas otras investigaciones que relacionan el estilo preocupado con un cuidado compulsivo (Bartholomew 1990; Bartholomew y Horowitz, 1991).

En el estudio de las variables de satisfacción y calidad, el preocupado mostró una elevada insatisfacción, bajo consenso, desacuerdos en las muestras de afecto y un pobre ajuste global a la relación. Este resultado podría responder a la elevada ansiedad por las relaciones (Feeney, Noller y Hanrahan, 1994) y a la hipervigilancia del afecto negativo (Collins y Read, 1990; Feeney, Noller y Callan, 1994) característico del apego preocupado. En el acuerdo en las manifestaciones de afecto, el grupo preocupado obtuvo las menores puntuaciones, lo que podría confirmar las investigaciones previas sobre la utilización de las relaciones íntimas como estrategia

para mantener a la figura de apego próxima (Davis, Shaver y Vernon, 2004). El análisis de los modelos causales señala al preocupado como causante de sentimientos de ansiedad y pensamientos obsesivos sobre la relación (*Manía*), actitud que a su vez fomentó la proximidad en el cuidado (pero no la sensibilidad). Sin embargo, se observó un efecto directo y negativo sobre el ajuste a la relación (figura 5.8 y 5.11)

La hipótesis sobre el mayor nivel de conflicto característico del preocupado, se vio confirmada por los resultados que señalaron un pobre ajuste a la relación, principalmente en lo que respecta a la variable Satisfacción evaluada a través del DAS (cuyo contenido se centra principalmente en la frecuencia e intensidad de los conflictos). De acuerdo con las investigaciones que relacionan el nivel de conflicto y los estilos altos en ansiedad (Feeney, Noller y Callan, 1994; Fuller y Fincham, 1995; Simpson, Rholes y Phillips, 1996), el análisis por ítems señaló al estilo temeroso y al preocupado como aquellos con mayor número de problemas en la relación y relaciones más conflictivas, y al preocupado, como aquel con una mayor pérdida de control en las discusiones. Las investigaciones han concluido que las parejas disfuncionales presentan un menor nivel de satisfacción con la relación (Gottman y Notarius, 2002), lo que quizá explique, en parte, las bajas puntuaciones en satisfacción obtenidas por preocupados y temerosos.

*H<sub>3.6</sub>. El estilo huidizo temeroso se relacionará positivamente con actitudes de amor lúdicas.*

La escala *Ludus* obtuvo correlaciones significativas positivas con el estilo temeroso, confirmando la hipótesis H<sub>3.6</sub>. Este resultado, confirma las investigaciones de Shaver y Hazan (1988) y Levy y Davis (1988), puesto que el evitativo, tal y como fue evaluado en dichas investigaciones (a través del cuestionario de Hazan y Shaver, 1987), se asemeja más al huidizo temeroso que al alejado evaluado con el C.R. de Bartholomew y Horowitz (1991). En relación a su semejanza con el apego preocupado (necesidad de aprobación y ansiedad por las relaciones), el huidizo temeroso obtuvo frente al huidizo alejado, puntuaciones significativamente superiores en el cuidado compulsivo.

*H<sub>3.7</sub>. El estilo temeroso se relacionará negativamente con actitudes de amor pasional y sensibilidad en el cuidado, obteniendo una baja satisfacción y/o calidad con la relación.*

Los resultados confirmaron esta hipótesis. Con respecto a la actitud *Eros*, el temeroso obtuvo correlaciones significativas negativas y una diferencia de medias estadísticamente significativa frente al huidizo alejado. En lo que respecta al cuidado en la relación, se caracterizó por la insensibilidad (el ANOVA señaló al temeroso, junto al preocupado, como los estilos con una menor sensibilidad comparados con el apego seguro). Resulta interesante señalar que el huidizo temeroso, no se caracterizó por la distancia en el cuidado, aspecto que nuevamente le diferencia de las características del huidizo alejado y le acerca a la necesidad de aprobación típica del preocupado. En este sentido, el temeroso mostró además una sobreimplicación (cuidado compulsivo) en la relación. En las variables de satisfacción y calidad, el temeroso mostró una elevada insatisfacción con la relación, bajo consenso, y pobre ajuste total.

Por último, el análisis de los modelos causales (figura 5.8 y 5.11), muestran al temeroso como un estilo cognitivamente distante pero que, sin embargo, no se comporta de acuerdo a la distancia mental manifestada. Así, en el modelo 5.8, a pesar de tener un efecto indirecto sobre la distancia en la relación (a través de la variable *Ludus*), su relación causal con el desajuste en la relación y el no mostrar relación causal directa con la distancia en el cuidado (como sí ha resultado característico del alejado), contradice su falta de implicación en la misma. En consonancia con estos resultados, el modelo representado por la figura 5.11, muestra un efecto positivo del estilo temeroso sobre la distancia cognitiva pero, nuevamente, no aparece relacionado con conductas de retirada, ni con baja proximidad, obteniendo al igual que el apego preocupado un efecto negativo sobre el ajuste a la relación.

Para el logro del siguiente objetivo planteado, la ***“evaluación de modelos causales sobre la influencia de las variables apego adulto, actitudes amorosas y cuidado sobre las variables de satisfacción y calidad con la satisfacción”***, se evaluaron una serie de modelos causales cuyos resultados se discuten a continuación.

*Relación causal entre las variables de cuidado y la satisfacción y la calidad de la relación*

El estudio de las relaciones causales entre las variables de cuidado y la satisfacción y la calidad de la relación (ver figura 5.4), reveló un efecto positivo de las cuatro dimensiones del cuidado en las variables de calidad. La proximidad predijo directa y positivamente afecto (marginal) y consenso. Las variables sensibilidad y cooperación predijeron afecto y cohesión. Finalmente, la variable cuidado compulsivo predijo positivamente la variable cohesión. Podemos entender este último resultado considerando que, una persona con un elevado cuidado compulsivo se caracteriza por una mayor demanda de cercanía y por una necesidad de realizar actividades de forma conjunta, lo que podría ser derivar en una mayor cohesión en la relación. En lo que respecta a la relación entre las variables de satisfacción y calidad, el modelo muestra un efecto directo y positivo del afecto y la cohesión sobre el consenso. A su vez, estas tres variables de calidad afectaron directa y positivamente a la satisfacción con la relación.

*Relación causal entre las variables de actitudes amorosas y las variables de calidad y satisfacción*

El modelo causal final entre las actitudes hacia el amor y el ajuste a la relación aparece representado en la figura 5.6. En él puede observarse cómo las actitudes *Eros* y *Ágape* predijeron positivamente variables de calidad (afecto y cohesión, en el caso de *Eros* y afecto, consenso y satisfacción, en el caso de *Ágape*). La actitud *Ludus* predijo negativamente las variables cohesión y satisfacción. La actitud *Manía* tuvo un efecto directo y negativo sobre la satisfacción.

*Relación causal entre el apego adulto, las actitudes amorosas, las variables de cuidado y el ajuste diádico en la relación*

A pesar de la complejidad del modelo inicial, los ajustes realizados atendiendo a criterios estadísticos y teóricos, concluyeron en un modelo parsimonioso y con relevancia estadística y teórica (figura 5.8). El efecto de los estilos de apego sobre la variable Ajuste, tanto directamente como a través de su efecto indirecto (mediado por las variables cuidado y actitudes hacia el amor), mostró en su mayor parte

resultados coincidentes con las investigaciones previas. El estilo de apego seguro predijo una mayor sensibilidad en el cuidado, coincidiendo así con estudios anteriores (Feeney, 1996; Kuncce y Shaver, 1994; Mikulincer, 1997; Mikulincer y Selinger, 2001). El estilo alejado predijo, directa y positivamente, Ajuste y, negativamente, la actitud *Manía* y la proximidad en el cuidado. Estos resultados coinciden con las investigaciones que han encontrado en la persona alejada cierta distancia emocional (Brennan y Shaver, 1995; Fraley et al., 1998; Davis et al., 2004) y actitudes negativas hacia el cuidado (Feeney y Collins, 2001 y 2003; Kuncce y Shaver, 1994). El apego preocupado predijo positivamente *Manía*, de acuerdo con las investigaciones previas (Shaver y Hazan, 1988; Levy y Davis, 1988) y de forma negativa *Eros*. Este estilo también predijo de forma directa y negativa el ajuste a la relación, en consonancia con su mayor insatisfacción y desajuste a la misma sostenida por las investigaciones previas (Collins y Read, 1994, Feeney, Noller y Callan, 1994; Kirkpatrick y Davis, 1994; Simpson, 1990). El estilo temeroso predijo la variable *Ludus*, coincidiendo con aquellas investigaciones que señalan la negación que este estilo realiza de la importancia de sus relaciones íntimas (Fraley y Shaver, 2000). En los estudios sobre la relación entre los estilos de amar de Lee y los estilos de apego, Shaver y Hazan (1988) y Levy y Davis (1988) encontraron que el estilo evitativo se relacionaba positivamente con *Ludus* y negativamente con *Eros*. Estos resultados fueron confirmados en investigaciones posteriores (Feeney y Noller, 1990); sin embargo, como comentamos anteriormente, el evitativo de Hazan y Shaver (1987) es similar al huidizo temeroso, no al alejado, por lo que nuestros datos confirman nuevamente estos resultados previos.

Con respecto al resto de variables, la proximidad en el cuidado y las actitudes pasionales (*Eros*) predijeron positivamente el ajuste a la relación y fueron a su vez predichas, positiva y significativamente, tanto por la sensibilidad en el cuidado como por la actitud *Manía*. No obstante, aunque puedan parecer conductas similares, un cuidado próximo que deriva de la sensibilidad y la capacidad de percibir las necesidades del otro, es más probable que resulte en un apoyo eficaz. Por el contrario, la mayor proximidad resultado de mantener unas actitudes obsesivas, estaría más relacionado con conductas de cuidado compulsivo, basadas en la propia necesidad de cercanía con la figura de apego, en este caso, la pareja sentimental. Por

otra parte, la actitud *Ludus* predijo negativamente la proximidad y las actitudes pasionales y tuvo un efecto directo y negativo sobre el ajuste total.

Un quinto objetivo planteado, fue el *estudio de las diferencias entre los estilos huidizos*. Como se observa en el modelo causal representado por la figura 5.8, el huidizo temeroso predijo positivamente *Ludus*, caracterizada por un bajo compromiso, una consideración del amor como juego y baja implicación emocional, confirmando los estudios sobre la negación de este estilo de la importancia de las relaciones íntimas (Fraley y Shaver, 2000). Si bien pudo observarse un efecto negativo de la variable *Ludus* sobre la proximidad, el temeroso no mostró relación directa con variables de distancia (ni en el modelo causal, ni el resto de análisis estadísticos). Por el contrario, el estilo alejado no predijo la variable *Ludus*, pero sí predijo negativa y, directamente, las variables *Manía* y distancia en el cuidado y directa y positivamente, el ajuste a la relación. En consecuencia, el temeroso muestra actitudes de juego en el amor que no comparte el alejado quien, en cambio, predijo negativamente proximidad y *Manía*, lo que indica una conducta más distante que la del huidizo temeroso. Estos resultados, unidos a la insatisfacción con la relación y al cuidado compulsivo, confirman la necesidad de aprobación característica del huidizo temeroso (Bartholomew y Horowitz, 1991; Feeney et al., 1994).

Los resultados de los path análisis descritos en apartados anteriores han replicado parcialmente los estudios previos realizados, pero no han supuesto un avance en la comprensión de los estilos huidizos (más allá de la idealización de la relación encontrada en el alejado). Para poder alcanzar este objetivo, realizamos una nueva serie de análisis consistentes, en primer lugar, en un análisis factorial con los ítems de las escalas que consideramos, desde el punto de vista de la teoría del apego, más representativas de los estilos afectivos (ver capítulo de resultados para una explicación exhaustiva). Esta factorización nos sirvió, además, para avanzar en nuestra visión sobre la necesidad de integrar los planteamientos de la teoría del apego con la intervención llevada a cabo en la práctica clínica basada en la terapia cognitiva. Con la obtención de estas nuevas dimensiones, pretendíamos analizar las diferencias en los modos de pensar, sentir y actuar de los distintos estilos de apego cuando se enfrentan a una relación romántica. Consideramos que el contenido de los cuestionarios de evaluación de las ideas irracionales o disfunciones cognitivas,

utilizadas desde planteamientos cognitivistas (Jones, 1968; Pretzer, et al., 1987; Weissman y Beck, 1978) no valoran las creencias características de los estilos huidizos en lo que respecta a los modelos mentales (ideas centrales) sobre los afectos. Estos instrumentos sí evalúan el esquema característico del preocupado (necesidad de amor, necesidad de aprobación, dependencia de otros); sin embargo, las ideas irracionales que podrían mostrar relación con los apegos huidizos, están limitadas al perfeccionismo y la realización a través del logro. Por otra parte, las escalas que evalúan las relaciones románticas se limitan a la obtención de prototipos. Fher (1994), realizó un análisis factorial con los principales instrumentos que evaluaban estilos de amar. Los resultados señalaron que las 12 pruebas (22 subescalas) de amor consideradas se agrupaban en cuatro factores principales: creencias románticas, amor compañero, amor pasional y amor pragmático. De estas 12 escalas, seleccionamos la Escala de Actitudes Amorosas (LAS; Hendrick y Hendrick, 1986) por contener la escala que consideramos más adecuada para evaluar las ideas irracionales que podrían ser prototípicas de un sujeto huidizo. En resumen, frente a la falta de instrumentos que se adecuaron a nuestras necesidades, decidimos obtener las nuevas variables a través de la factorización de los ítems seleccionados y dar respuesta a nuestro objetivo, confirmando el modelo causal mostrado en la figura 5.10. El cuadro 6.1 resume los principales resultados hallados en el modelo causal en lo que respecta a la diferencia entre los estilos huidizos.

El huidizo alejado predijo:

- Directa y negativamente proximidad en el cuidado y ansiedad en la relación
- Directa y positivamente distancia cognitiva y retirada conductual
- Directa y positivamente ajuste en la relación
- La retirada conductual, la evitación de la proximidad y la distancia cognitiva (ésta última de forma indirecta) predijeron negativamente el ajuste en la relación. Sin embargo, el alejado informó de relaciones altamente satisfactorias y predijo positivamente el ajuste a la relación, confirmando la idealización característica de este estilo de apego.
- ◆ El alejado muestra pensamientos y conductas coherentes en relación a su evitación de las relaciones y una idealización positiva de la relación de pareja.

**Cuadro. 6.1.** Diferencias entre los estilos alejado y temeroso en el comportamiento en las relaciones íntimas

El **huidizo temeroso** predijo:

- Directa y positivamente distancia cognitiva
- Directa y negativamente ajuste en la relación
- El temeroso predijo distancia cognitiva, pero, a diferencia del estilo alejado, no predijo negativamente ansiedad, ni tuvo un efecto directo sobre la retirada conductual. Por el contrario mostró, en comparación al estilo alejado, un cuidado compulsivo en la relación que le acerca a las características conductuales del apego preocupado (ver tabla 5.14).
- ♦ El temeroso aparenta distancia de las relaciones, pero se comporta manifestando preocupación e insatisfacción con las mismas.

**Cuadro. 6.1.** Diferencias entre los estilos alejado y temeroso en el comportamiento en las relaciones íntimas (cont.)

Partíamos de la consideración de que el temeroso mostraría una conducta en la relación similar al estilo preocupado, al tiempo que mantendría pensamientos con contenido de distancia emocional, al igual que el huidizo alejado. Los resultados sí señalan una mayor distancia cognitiva de estas personas (mayor fuerza de las predicciones y único estilo que predijo actitudes *Ludus* hacia el amor); sin embargo, no se relacionó con variables características de la dependencia afectiva, como la ansiedad o la proximidad en el cuidado, como sí lo hizo el apego alejado. Podemos considerar, por tanto, que el huidizo temeroso se comporta de forma distante cognitivamente, pero que en el contexto de una relación de pareja no muestra el patrón de conducta distante que sí manifiesta el huidizo alejado, sino una elevada insatisfacción que implica una elevada preocupación por las relaciones. Por otra parte, la distancia que presenta el temeroso es distinta, en motivación, a la encontrada en el huidizo alejado. Así, mientras que el apego alejado mantiene un distanciamiento conductual y afectivo debido a la infravaloración de las relaciones íntimas, la distancia que caracteriza al apego temeroso responde a un temor al rechazo y una elevada ansiedad por las relaciones. No obstante, debemos considerar que las variables obtenidas tras la factorización de los ítems seleccionados, al no provenir de estudios de validación previos, han podido implicar una menor fuerza en las predicciones. La construcción de cuestionarios específicos que valoren la respuesta en sus tres niveles, pero con contenido emocional, podría suponer un avance en las diferencias comportamentales de los estilos de apego. Sería interesante

seguir investigando estos aspectos en el marco de las relaciones de pareja para poder extraer conclusiones definitivas.

El último objetivo es *proporcionar un protocolo de actuación dentro de la terapia de pareja, desde el paradigma de la teoría del apego*. Para ello, nos basamos en los resultados obtenidos en esta y en investigaciones previas, para extraer las características de pensamiento particulares de cada estilo de apego. La finalidad es trabajar estas ideas desde el marco teórico y metodológico que nos ofrece la terapia cognitiva clásica (Beck, 1976, 1983; Burns 1980; Ellis, 1962, 1985), de forma que las limitaciones de ésta, en su consideración de la afectividad, y las limitaciones de la teoría del apego, a la hora de plantear una metodología de intervención, puedan ser superadas en un modelo integrador. En el siguiente apartado se expone este modelo.

#### **4. UN MODELO INTEGRADO: LAS IDEAS IRRACIONALES AFECTIVAS EN EL MARCO DE LA TERAPIA COGNITIVA**

Los estudios analizados hasta este momento, revelan la influencia de los modelos mentales de apego en multitud de facetas de la relación de pareja que repercuten sobre la calidad de la misma. Consideramos, por tanto, que la terapia de pareja se enriquecería con la inclusión en sus tratamientos de estas investigaciones. Por otra parte, entendemos que el marco de la terapia cognitiva es el modelo de intervención más adecuado en el tratamiento de las dificultades de relación, porque se centra, específicamente, en el cambio de los pensamientos disfuncionales y esquemas mentales, cuestiones clave en la terapia de pareja y en la teoría del apego. En concreto, la terapia cognitiva, unida a la conductual, ha demostrado ser el tipo de tratamiento más validado (Christensen y Heavey, 1999). Sin embargo, desde nuestro modo de entender la afectividad, estas terapias tienen un alcance limitado en lo que respecta al trabajo con los distintos estilos de apego: con el huidizo porque su autosuficiencia afectiva no se considera problemática y, con el temeroso y el preocupado, porque se trabaja el logro de la autosuficiencia equiparando dependencia y apego. Por otra parte, las terapias que se hacen eco de la teoría del

apego como la Terapia Focalizada en las Emociones (EFT; Greenberg y Johnson, 1985; Johnson, 1996) presentan a su vez una serie de limitaciones. En concreto, la EFT tiene como meta la utilización de la apertura emocional para modificar las interacciones de la pareja, validando las necesidades relativas al apego y fomentando la responsividad y la accesibilidad, aspectos esenciales para la creación de un vínculo de apego seguro en la pareja (Johnson, 2004; Jonson y Talitman 1997, Jonson, Bradley, Furrow, Lee, y Palmer, 2005). Sin embargo, Jonson y Talitman (1997), en un estudio sobre las variables que propiciaban el cambio en la EFT frente a la terapia de conducta clásica, concluyeron que la única variable relacionada con el apego con influencia sobre el resultado final de la terapia fue el aumento de la búsqueda de proximidad en el hombre. Consideramos que este hallazgo puede interpretarse no como un fomento del vínculo seguro, sino como una mejora en las habilidades de comunicación, de resolución de conflictos, etc. De hecho, la autora sugiere que, en el caso del estilo de apego alejado, es más difícil que se beneficie de la EFT y menos probable que termine la terapia con un aumento de la satisfacción con la relación. Encontramos, nuevamente, una focalización de la terapia en la dependencia afectiva y las interacciones clásicas demanda (en la mujer) – retirada (en el hombre), no diferenciando específicamente entre los estilos de apego. Si bien este ciclo interactivo se da con mayor frecuencia en parejas donde el hombre tiene un estilo de apego evitativo y la mujer dependiente (generando ciclos altamente disfuncionales), la mayor tendencia a la evitación del conflicto en el hombre ha sido explicada por Gottman y Levenson (1986), por el mayor arousal fisiológico que estos experimentan en las discusiones y que perciben como aversivo, y se ha señalado que estos ciclos puede que no dependan tanto del sexo como del deseo de conseguir poder y evitar el cambio (Noller, Beach y Osgarby, 1997).

El modelo de terapia planteado en este trabajo parte de la consideración de los modelos mentales como ideas o filosofías de vida de orden superior, de las que se derivan una serie de sentimientos y conductas, tal y como son definidas y tratadas por Ellis en su TRE. Las teorías y modelos de tratamiento derivados de los enfoques cognitivos parten del supuesto de que entre pensamientos, sentimientos y conducta existe una relación estrecha y causal. Concretamente, señalan que es la forma en que se enjuician e interpretan los acontecimientos, es decir, los pensamientos, los responsables de generar unas emociones y conductas determinadas. Así, por ejemplo,

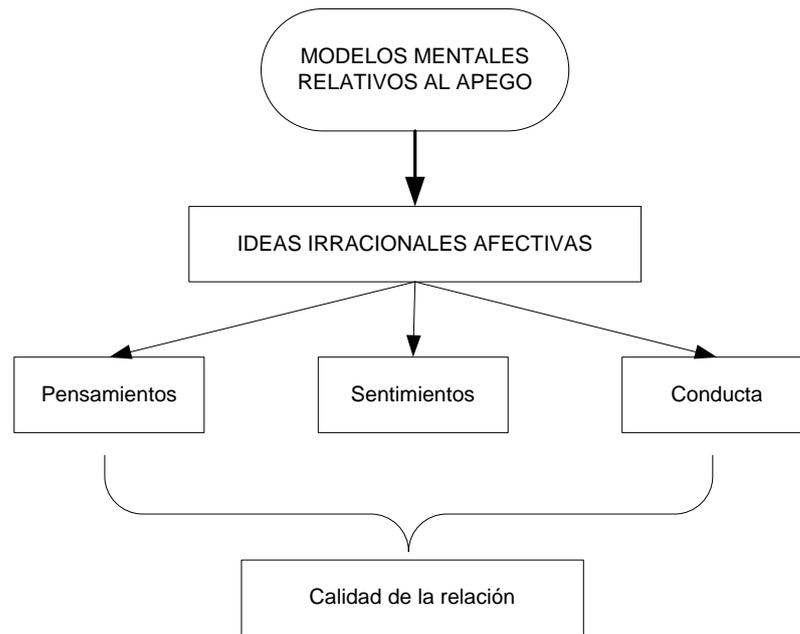
Epstein y Baucon (2002) afirman que la forma en que los miembros de la pareja perciben, evalúan e interpretan a sí mismos y a los sucesos de la relación, tiene un impacto significativo en la calidad de la relación. Estos pensamientos derivan a su vez de una serie de esquemas o supuestos personales que guían a los sujetos y que son variables de vulnerabilidad ante las perturbaciones del individuo. A grandes rasgos, las psicoterapias cognitivas tienen como objetivo modificar estos esquemas de procesamiento rígidos y disfuncionales cambiándolos por otros más adaptativos. En definitiva, la terapia cognitiva aplicada a parejas enseña a los miembros de una relación a modificar los patrones de pensamiento disfuncionales, con el objetivo de incrementar el ajuste y la felicidad en la relación.

Sin embargo, cuando analizamos las creencias disfuncionales relativas al amor propuestas por los cognitivistas, encontramos que las ideas irracionales relativas a la afectividad están limitadas a las características del estilo afectivo preocupado, al tiempo que se concede una priorización al logro del sentido de independencia, llegando a fomentar en algunas ocasiones la autosuficiencia afectiva. A pesar de ello, no consideramos que la RET desatienda el mundo afectivo de las personas, crítica a la que se ha visto enfrentada en numerosas ocasiones. Los cognitivistas parten de que el pensamiento es anterior a la emoción, señalando la emoción como sistema primitivo de procesamiento de la información. Es decir, los terapeutas cognitivos no niegan la importancia de la emoción; sin embargo, señalan que la forma de trabajar los problemas afectivos es a través de la cognición; sin lo cual no existiría mejoría. Igualmente, Beck afirma que la modificación de cualquier tipo de emoción (ansiedad, culpa, tristeza, etc.) debe combinarse con la exposición, puesto que es la *no ocurrencia* de lo temido lo que obliga a la persona a la reestructuración cognitiva. Así, el cognitivismo ve la emoción como origen (estímulo desencadenante) o como mantenedor (miedo a las relaciones, evitación de enfrentamientos, etc.) de las dificultades en la relación, pero los sigue considerando aspectos reducibles a un procesamiento erróneo de la información. Por el contrario, las nuevas terapias como el constructivismo (Guidano, 1995; Mahoney, 2000), la EFT (Greenberg y Johnson, 1985; Johnson, 1996) o los teóricos del apego comentados a lo largo de este trabajo, se han centrado en los aspectos emocionales derivados de las relaciones íntimas con personas significativas. Para estos investigadores, la amenaza del sistema afectivo es el responsable de la patología emocional e interpersonal del individuo.

Los nuevos avances en el estudio de la afectividad han demostrado que cierto tipo de emociones, más “primitivas” y simples, pueden producirse incluso sin intermediación cognitiva entre el estímulo y la emoción. LeDoux (1996) plantea este tipo de procesamiento en emociones como la reacción de miedo, es decir, emociones con contenido de supervivencia. Nosotros consideramos que los esquemas afectivos, debido a su automatización desde la infancia, y a su relevancia en la supervivencia de la especie (ver capítulo 1), pueden dispararse al estar condicionados a ciertas circunstancias externas. La nueva línea de investigación desde la neurociencia permitirá comprobar esta hipótesis. A pesar de apostar por esta teoría, consideramos que el modo de trabajar el malestar o la patología emocional es más eficaz cuando se realiza través de la discusión cognitiva y la exposición a la situación temida. Nos hacemos eco de las palabras de Dattilio y Epstein (2005) y las aplicamos a nuestro modelo de terapia:

Desafortunadamente, la flexibilidad y potencial integrador de la CBCT y la CBFT (*terapia cognitivo conductual en pareja y familia*) no ha sido reconocido en el campo de la terapia familiar, debido a lo que parece ser una persistente estrecha visión de este modelo en lo que respecta a su focalización en la cognición y en el análisis de conducta a un micro nivel, más que como patrones de interacción familiar en un macro nivel significativo y procesos de causación lineal (p. 10)

En 1994, Collins y Read sugirieron que, a pesar de que el estudio de los procesos cognitivos estaba en sus inicios en la literatura referente al apego adulto, los modelos mentales eran críticos en la forma como la gente piensa sobre sí mismos y sobre sus relaciones. Nuestro objetivo ha sido, en este sentido, relacionar las peculiaridades en la forma de razonamiento cognitivo, derivadas de los modelos de trabajo interno que presentan cada uno de los cuatro estilos afectivos, con el modo en que las personas expresan dichas necesidades en forma de pensamiento, conducta y emoción (ver figura 6.1).



**Figura 6.1.** Esquema de la influencia de las creencias irracionales afectivas sobre la relación

### *El estilo de apego huidizo alejado*

El modelo mental de una persona con un estilo de apego alejado, es decir, el modelo de trabajo interno que le permite mantener su sentimiento de seguridad, se caracteriza por la desconfianza y desvalorización del apoyo emocional de los demás, así como por una priorización del logro y cuestiones de éxito laboral frente a las afectivas. De este modelo cognitivo de nivel superior, se derivan una serie de ideas irracionales más concretas e idiosincrásicas como pueden ser “apoyarse en los demás es signo de debilidad”, “manifestar emociones implica una falta de capacidad para controlar los problemas personales”, “los demás me valoran por mi éxito”, “ser autosuficiente es la clave de mi felicidad personal”, etc. Estos pilares filosóficos e ideas asociadas se mantienen en calma mientras no se activa el sistema de apego, es decir, mientras no existan situaciones que supongan un reto emocional. Así, en sus relaciones personales un huidizo alejado mostrará cierta tendencia a comportarse de una forma determinada en, por ejemplo, el estilo de las conversaciones, la frecuencia de sus contactos, en la limitación de las confidencias con las amistades, etc., pero es cuando el sistema de apego se pone en marcha cuando puede observarse, más claramente, el efecto de este modo de pensar. El estilo alejado se define por ejercer un sobrecontrol del pensamiento con contenido emocional, y una elevada eficacia para suprimir emociones (consecuencia de su experiencia de control emocional),

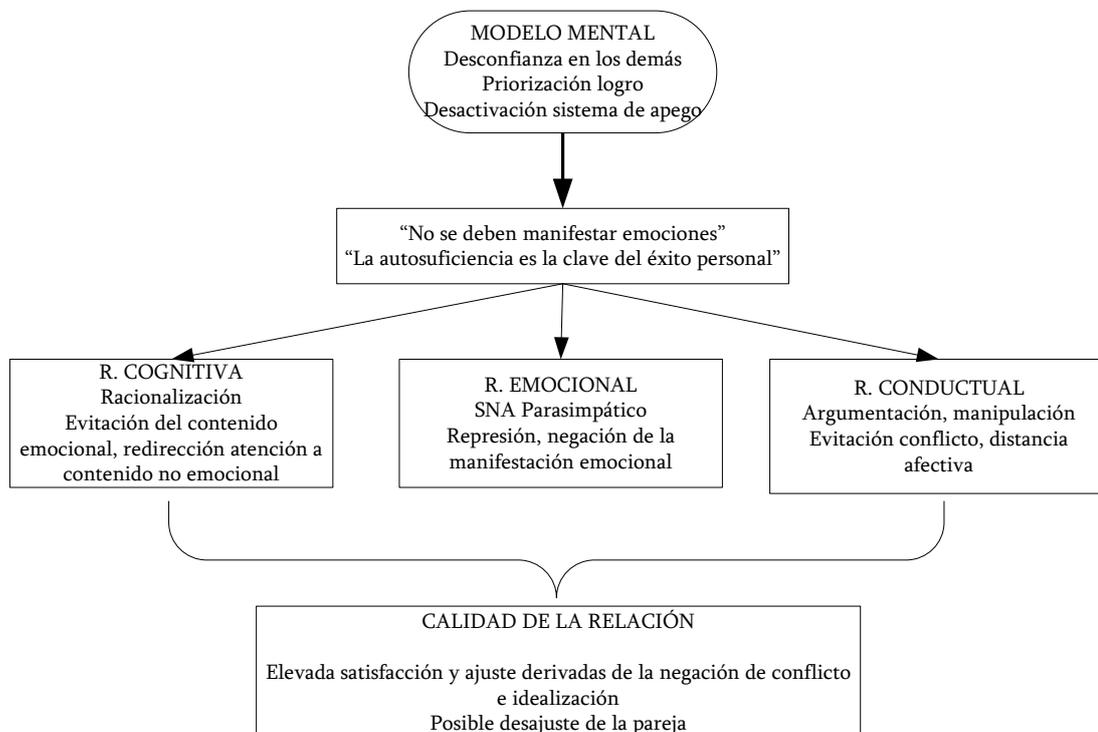
evitando así la activación del sistema de apego o escapando de él, si el sistema ya se ha puesto en marcha. Sin embargo, estas conductas no debieran suponer una dificultad en la evaluación de este estilo de apego, por el contrario, este control es, precisamente, un modo de actuar derivado de su modelo mental. Consecuencia de este tipo de pensamiento, la *respuesta emocional* y fisiológica que se deriva de la activación del sistema de apego, aparece constreñida, no mostrando signos visibles de alteración fisiológica. Sin embargo, los estudios que han tomado medidas de correlatos fisiológicos ante la exposición a situaciones de ansiedad, han encontrado una elevada reactividad fisiológica en el alejado (ver Mikulincer y Shaver, 2007 para una revisión), a pesar de su aparente invulnerabilidad. Estos resultados son similares a los encontrados por Sroufe y Waters (1977) en la “Situación Extraña” de Ainsworth, donde el alejado, a diferencia del seguro, no mostró un descenso de la tasa cardíaca en el episodio de reunión con la madre. De este modo, la respuesta emocional del alejado aparece inhibida con el objetivo de mantener su sistema de apego desactivado, consecuencia de sus experiencias de rechazo/intrusividad con el cuidador y porque no dispone de habilidades para el manejo de las situaciones negativas.

En la *respuesta conductual* se observa el distanciamiento físico de la pareja, escasa o nula expresividad emocional, minimizando de este modo la cercanía del otro y evitando el exceso de intimidad. La respuesta más característica de estos sujetos es la *respuesta cognitiva*, puesto que es la fuente de su escudo frente al mundo relacional. Esta respuesta puede observarse en un procesamiento de la información derivado de las ideas irracionales señaladas, que a su vez derivan y acrecentan las creencias (modelos mentales) que las originaron. De este modo, el alejado rehuye los aspectos relativos al mundo emocional y se integra en el mundo de la racionalización, desvalorización de la afectividad y priorización del logro.

El análisis funcional de la conducta de las personas evitativas alejadas muestra así que su patrón de respuesta característico se mantiene por la satisfacción (refuerzo negativo) que le confiere la evitación de las emociones (racionalizando, negando, evitando, etc.), que si bien a corto plazo le es beneficioso, a largo plazo le genera dinámicas de interacción disfuncionales en sus relaciones íntimas. Puede existir, además, refuerzo positivo por parte de los demás en su focalización al logro y el éxito

profesional. Al no modificar su respuesta, automatiza y refuerza los modelos mentales que la originaron.

Trabajar el modelo cognitivo de una persona alejada puede resultar complejo por varias motivos. En primer lugar, porque los valores sociales dominantes relativos a la valoración del logro y la individualidad, refuerzan el modo de actuación del alejado, percibiendo una falsa sensación de adaptación social. En esta línea y en segundo lugar, porque es un estilo que tiende a idealizar sus características personales, por lo que es difícil que reconozca su parte de responsabilidad en el malestar de la pareja, focalizándose en las limitaciones y errores de los demás. En tercer lugar, porque el alejado rechaza acceder a su mundo afectivo. El alejado no percibe malestar y, ante situaciones que activan su sistema emocional, utiliza la racionalización, reinterpretación e incluso la proyección en la pareja, por lo que es difícil que acceda a modificar su patrón de conducta y pensamiento. Por último, una dificultad añadida es que la terapia cognitiva actúa en el terreno en el que el alejado es un experto, como es el rebatir, discutir y contraargumentar. Resulta especialmente importante que el terapeuta decodifique las defensas de la persona y le confronte a las mismas, bien recurriendo al efecto que causa en los demás, bien anticipándose a sus propias argumentaciones. La figura 6.2 representa estas características.



**Figura 6.2.** Ideas irracionales y consecuencias sobre la relación en el apego alejado

En lo que respecta a la calidad de la relación de pareja, como consecuencia de la falta de autocrítica característica del alejado, derivado de su mecanismo de defensa, en nuestro estudio, este estilo informó de mantener unas relaciones ideales y ajustadas. Sin embargo, como describieran Main et al., (1985), la idealización de la figura de apego es un estado de mente característico de estas personas. Por otra parte, la percepción de ajuste de la pareja contrasta con las dificultades que presentan sus relaciones; de hecho, la investigación ha relacionado este estilo con dificultades para el compromiso, evitación de la intimidad, distancia, etc., variables que repercuten negativamente en la satisfacción, ajuste y longevidad de la relación.

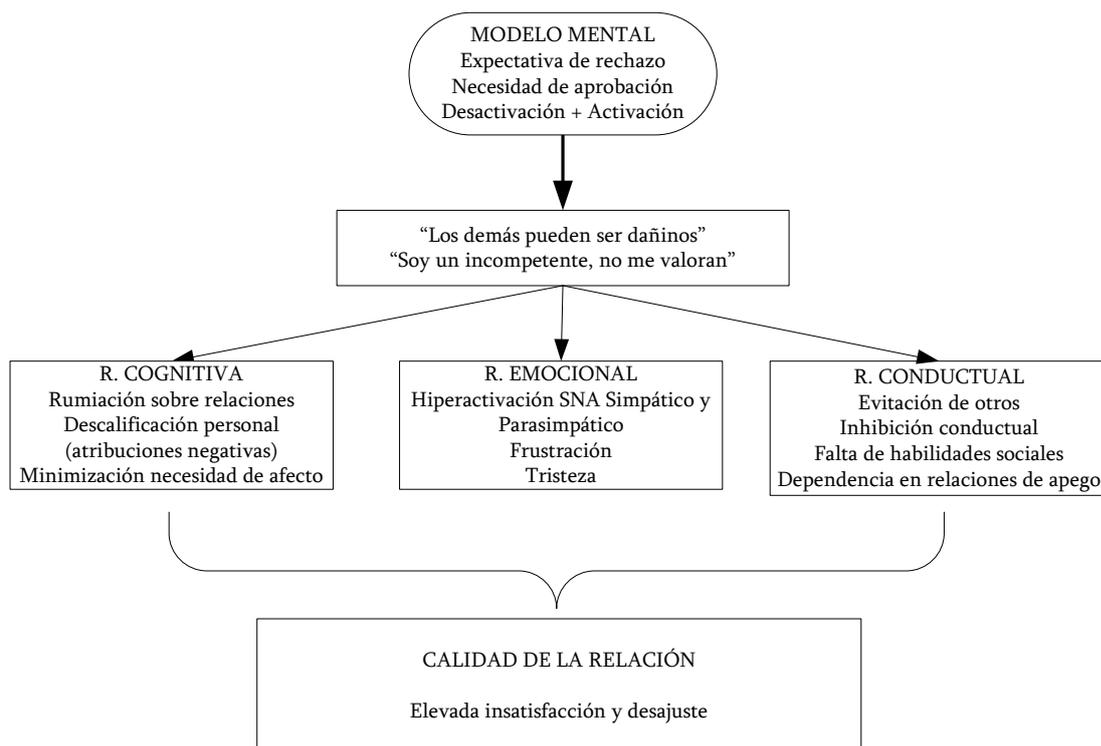
### *El estilo de apego huidizo temeroso*

La persona temerosa posee un modelo mental caracterizado por la coexistencia de, por un lado, la necesidad de conseguir afecto de los demás (elevada ansiedad), y por otro, la necesidad de protegerse contra el posible rechazo emocional de los otros y su consecuente dolor emocional (elevada evitación). Las ideas que derivan de este modelo podrían ser “No soy lo suficientemente bueno/a para nadie”, “lo más probable es que me rechace”, “si me quisiera sería feliz”, etc. Derivado de este modo de pensamiento, la *respuesta conductual* se caracteriza por la inhibición, escasas relaciones sociales, evitación de las relaciones íntimas, etc. No obstante, en las relaciones donde llega a formar vínculos sólidos, la respuesta conductual derivada de su elevada ansiedad, podría aparecer caracterizada por la dependencia, relaciones absorbentes, necesidad de proximidad, etc. La *respuesta cognitiva* supone la evitación de pensamientos dolorosos sobre uno mismo y los demás que, debido a su necesidad de mantener relaciones, confluyen con pensamientos sobre su inadecuación social, preocupación por las relaciones, la consideración negativa de uno mismo, recelo de las intenciones de la conducta de los demás, etc. Este estilo atribuye las experiencias negativas con los demás a características de su personalidad, lo que supone un riesgo para su bienestar psicológico. Por último, la *respuesta emocional* está cargada de tristeza, desesperanza, frustración e insatisfacción con uno mismo y con los demás.

La persona temerosa, al contrario que el alejado, es más probable que acuda a terapia debido al elevado malestar que le genera este tipo de pensamientos, siendo el grupo de apego que presenta un mayor número de problemas emocionales, tal como

vimos en capítulos anteriores. La terapia tiene su dificultad en el hecho de que lo que el temeroso tiene que afrontar en el proceso terapéutico, es lo que generalmente teme que suceda y evita (el daño emocional, los pensamientos negativos, etc.). Ha de trabajar, entre otras cosas, la baja tolerancia a la frustración, el temor a asumir riesgos y la valoración de los acercamientos de los demás en sí mismos, evitando que se reinterpreten en función de las experiencias pasadas de dolor. El análisis funcional nos señala nuevamente el refuerzo negativo como responsable del mantenimiento del modelo mental. La inhibición conductual, el no afrontar los temores, etc. hace que el temeroso evite las situaciones, sintiendo alivio a corto plazo, pero consolidando su modelo mental de relación. La evitación de la emoción, al igual que en el caso del huidizo alejado, impide que integre la experiencia nueva en el modelo mental preexistente, y por tanto, que adquiera habilidades para el manejo del estrés y la resolución de conflictos relacionales. La figura 6.3 resume estos planteamientos.

Interesantemente, pese a ser el estilo menos estudiado desde la teoría del apego, desde la terapia cognitiva el tratamiento del trastorno por evitación diseñado por Beck, resulta adecuado para la intervención con personas con estilo de apego temeroso. Este tipo de trastorno de personalidad (que tiene unos antecedentes parentales caracterizados por el rechazo y la crítica, al igual que el temeroso), comparte algunas de sus características definitorias: miedo al rechazo, autocrítica, distancia interpersonal en respuesta al temor a la evaluación o a la propia inseguridad, evitación cognitiva, conductual y emocional de su propia ansiedad, etc. El tratamiento se centra en la sustitución de estos esquemas disfuncionales por otros más adaptativos y en la realización de experimentos de exposición que desconfirmen estas creencias erróneas. No obstante, Bartholomew et al., (2001) diferencian el temeroso del trastorno por evitación debido a que aquel se manifiesta, principalmente, en las relaciones íntimas, mientras que la personalidad evitativa es inespecífica.



**Figura 6.3.** Ideas irracionales y consecuencias sobre la relación en el apego temeroso

La calidad de las relaciones íntimas que mantiene el temeroso suele ser deficitaria, debido a que su inseguridad personal revierte en dificultades para la autoapertura por temor al rechazo, ansiedad y preocupación por las relaciones. Pero también por su falta de habilidades en el manejo de variables relacionales (comunicación, cuidado, resolución de conflictos, etc.) y su estilo de pensamiento caracterizado por la rumiación y focalización en aspectos negativos.

### *El estilo de apego preocupado*

Las personas preocupadas o dependientes han sido ampliamente descritas por las terapias cognitivas. Sin embargo, desde la teoría del apego puede completarse y entenderse mejor el patrón característico de estos sujetos. Así, el modelo mental afectivo que caracteriza a estas personas es un sentimiento de inconsistencia en el comportamiento y la disponibilidad afectiva de los demás, basando su valía en el “sentirse querido” por los demás. Las ideas concretas que derivan de este modelo podrían ser “prefiere a sus amigos que a mí”, “yo debería bastarle para ser feliz”, “si no está atento a mis necesidades en todo momento es que no le importo”, etc. Como consecuencia, la *respuesta conductual* se caracteriza por enfados, quejas constantes,

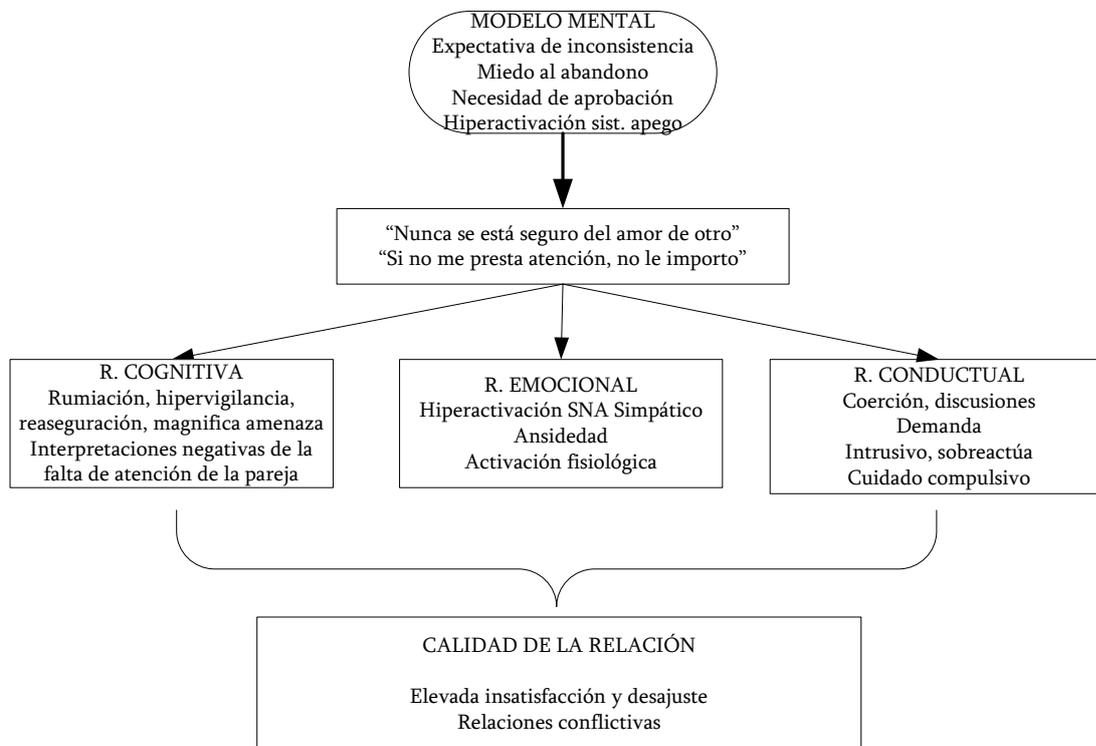
celos, conducta de búsqueda, discusiones, demandas constantes de atención, preguntas de confirmación de que son queridos, etc. La motivación de su conducta es la búsqueda de proximidad de la figura de apego, que se encuentra hiperactivada por la falta de confianza en la disponibilidad del otro. Puede mostrar conductas de atención hipervigilante o cuidado compulsivo cuyo objetivo último sigue siendo el mantener a la figura de apego próxima, de forma que reduzca su incertidumbre sobre la relación. Consideramos que estas conductas pueden llegar a funcionar como rituales compulsivos que reducen la ansiedad producida por la incertidumbre (consecuencia que refuerza negativamente la conducta, a través del alivio de la ansiedad).

La *respuesta cognitiva* en el estilo de apego preocupado está altamente automatizada: pensamientos con contenido de sensación de abandono, de inseguridad en los sentimientos de los demás, interpretaciones negativas de la falta de atención de la pareja, etc. Aparece, así, un estilo de pensamiento obsesivo con rumiaciones sobre las actuaciones (reales o no) de la pareja que hiperactivan su visión negativa, anticipando de este modo malestar con la relación. Trabajar los pensamientos concretos de estas personas es difícil, puesto que lleva pareja una elevada activación emocional que es incompatible con la intervención basada en reevaluación cognitiva; sería conveniente, por ejemplo, escalonar la intervención comenzando por las situaciones que considere menos amenazantes para su seguridad. Desde la neurociencia, tal como señalaba Schore, la hiperactivación del sistema nervioso autónomo simpático característica del preocupado, podría ser la responsable de estas peculiaridades en la respuesta.

Por último, la *respuesta emocional* se caracteriza por una elevada activación fisiológica y síntomas de ansiedad. Interesantemente, algunos estudios (Mikulincer y Shaver, 2003) han encontrado que la activación manifestada por este estilo se encuentra exacerbada, discrepando con las mediciones fisiológicas efectuadas.

Además del refuerzo negativo señalado anteriormente, el análisis funcional revela que este tipo de conducta se mantiene, principalmente, por un refuerzo positivo: a través de sus demandas constantes, consiguen que los demás accedan a sus deseos y se mantengan próximos. La conducta de la pareja aparece reforzada negativamente al desaparecer la situación de malestar cuando cede a las peticiones de la pareja dependiente. Este patrón de respuesta, sometido a un refuerzo intermitente,

está muy consolidado y automatizado (figura 6.4). La modificación de estos esquemas de procesamiento implica la discusión de los pensamientos disfuncionales relativos a la dependencia afectiva y falta de valía principalmente, y la generación de alternativas racionales. Este proceso puede verse favorecido si la persona mantiene una relación con una figura de apego sensible, constante y responsiva en sus interacciones que no tema ni rehuya las muestras de afecto y sepa mostrarle que estará ahí si lo necesita, es decir, un sujeto afectivamente seguro. Recordemos que la inseguridad del ambivalente deriva de la inconsistencia de los cuidadores, lo que le lleva a mostrar una necesidad de reasegurar que sus necesidades afectivas estarán cubiertas que le permita superar su miedo al abandono. No obstante, el trabajo hacia la autonomía emocional no precisa de una relación de pareja,



**Figura 6.4.** Ideas irracionales y consecuencias sobre la relación en el apego preocupado

Las relaciones de pareja están caracterizadas por la insatisfacción, el conflicto, etc. debido a que sus actuaciones perpetúan el sentimiento de inconsistencia y la falta de disponibilidad de la pareja (como vimos anteriormente, su excesiva demanda acaba causando la retirada del compañero, confirmando el temor de partida del dependiente) y a su atención hipervigilante sobre el afecto negativo (Collins y Read, 1994; Feeney, Noller y Callan, 1994). La hiperactivación del preocupado, la

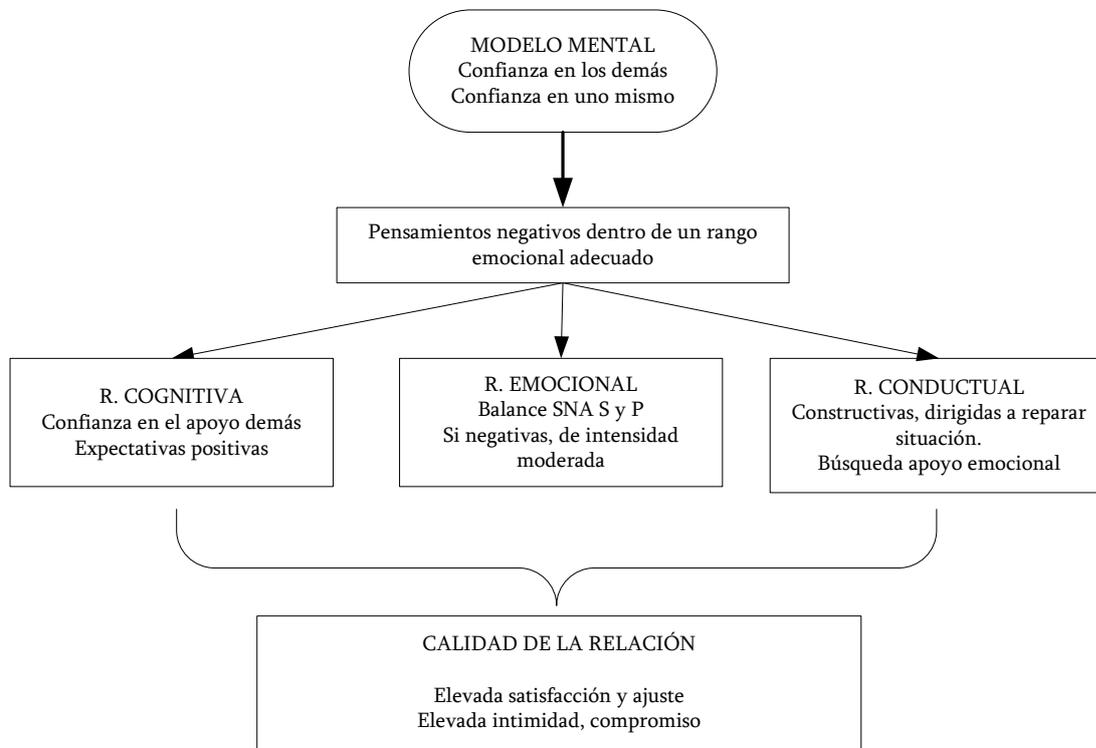
exacerbación de sus necesidades de cercanía (Cassidy, 1994) y su tendencia a exagerar la amenaza de la relación (Mikulincer y Shaver, 2003), nos permite hipotetizar que el preocupado utiliza, en parte, las discusiones como estrategia para mantener cercana la figura de apego.

### *El estilo de apego seguro*

Por último, el modelo mental de una persona con un estilo de apego seguro está caracterizado por la confianza básica en los demás y en sí mismo, y por la capacidad de regulación emocional. Las ideas disfuncionales están presentes en todas las personas en mayor o menor medida, siendo los criterios de ajuste a la realidad y objetividad (¿qué pruebas tengo de que este pensamiento sea real?), intensidad de la emoción (¿qué malestar emocional me produce?), utilidad (¿me sirve para ser feliz?) y forma (siempre, nunca, nadie), lo que hace que las ideas sean consideradas como disfuncionales o no. En el caso del seguro, si bien puede presentar creencias irracionales relativas a la afectividad, consideramos que, generalmente, no cumple los criterios señalados para considerarlas como disfuncionales y, en caso de llegar a serlo, su mayor flexibilidad cognitiva, tolerancia (Mikulincer y Florian, 1998) y apertura a nuevos aprendizajes, hace que la intervención con estas personas resulte más efectiva. En este sentido, Whisman y Allan, (1996) encontraron que, comparados con los apegos inseguros, es menos probable que las personas seguras mantengan creencias disfuncionales sobre las relaciones de pareja.

La *respuesta cognitiva* en los apegos seguros se caracteriza por la confianza y las expectativas positivas, lo que hace que se implique en *conductas* que promueven la resolución constructiva del conflicto, la comunicación empática y una búsqueda de apoyo emocional en los demás en los momentos de necesidad. En consecuencia la *respuesta emocional*, aparece generalmente con una intensidad moderada. Es decir, ante una situación que active su sistema de apego, puede sentir tristeza, pero es difícil que el malestar acabe causando sintomatología depresiva, primero, por la flexibilidad cognitiva que le permite regular eficazmente los pensamientos disfuncionales y adaptarse a la situación de malestar y, segundo, por su capacidad para iniciar conductas constructivas que solucionen la situación activadora. Esta capacidad de regulación emocional hace que el seguro integre la experiencia y

aumente su capacidad para afrontar situaciones de malestar futuras. La figura 6.5. esquematiza las características del apego seguro.



**Figura 6.5.** Activación del sistema de apego en el apego seguro

La mayor flexibilidad mental de este estilo, hace que las dificultades de la relación se vean como algo inherente a la misma. Al no percibir amenaza, es más constructivo en sus interacciones, lo que junto a su estilo de comportamiento en las relaciones íntimas (sensibilidad, proximidad, compromiso, etc.), hace que las relaciones sean, al menos potencialmente, más satisfactorias, comprometidas e íntimas.

Dentro de la relación de pareja, los apegos inseguros fallan en la utilización de las estrategias primarias de apego, la búsqueda de proximidad y consuelo, por lo que utilizan estrategias de apego secundarias: la hiperactivación, en el caso del preocupado, la desactivación, en el caso del alejado y ambas estrategias secundarias, en el sujeto temeroso (Cassidy y Kobak, 1988; Mikulincer y Shaver, 2003, 2007). El proceso terapéutico se dirige así a “restaurar el sentimiento de seguridad en el apego y facilitar la formación de estrategias de regulación del afecto basadas en la seguridad” (Mikulincer, Shaver y Pereg, 2003; p.100). La modificación de las dinámicas de relación disfuncionales se produce a través de la reestructuración

cognitiva, y el cambio en las pautas de conducta que refuerzan y mantienen las ideas disfuncionales.

Con respecto al tratamiento de las ideas irracionales afectivas, y siguiendo el planteamiento de la TRE (Ellis, 1957, 1960, 1982) éstas ideas deben identificarse, discutirse y buscar alternativas racionales, de forma que generen pensamientos, sentimientos y conductas adaptadas. Para que este cambio sea efectivo en fases posteriores, la terapia ha de trabajar el modelo mental de relación que se encuentra en un nivel de abstracción superior, y que generado, principalmente, en la interacción con la familia de origen y experiencias relacionales, guían los sentimientos, pensamientos y expectativas de las relaciones en la edad adulta (Bretherton 1985 y 1990; citado en Baldwin, et al., 1996; Bretherton y Munholland, 1999), en palabras de Ellis, "los humanos se relacionan y responden a los demás a través de los modos en que perciben, interpretan y evalúan a sí mismos, el mundo y el futuro" (Ellis, 1957, 1960).

De forma complementaria a la terapia cognitiva, la intervención conductual, que forma parte del tratamiento cognitivo-conductual (TRE, TCC y CBFT), asume que la satisfacción de la pareja es, en gran medida, consecuencia de las interacciones que se producen entre sus miembros. Puesto que el conductismo entiende la problemática interpersonal como un aprendizaje disfuncional, defienden que las interacciones negativas producen disminución de reforzadores y focaliza el tratamiento en el aumento de las interacciones satisfactorias (aumento de conductas positivas, comunicación, resolución de conflictos, etc.). Generalmente, el orden de intervención comienza centrado en aspectos conductuales en un intento por aumentar la valencia positiva de la pareja y la satisfacción. De esta forma, se aumenta la implicación en la terapia y se generan expectativas positivas que favorecen el cambio. Encontramos así, técnicas como "los días del amor", aumento de la frecuencia de actividades placenteras, etc. Estas terapias trabajan, asimismo, habilidades comunicativas, habilidades de resolución de conflictos y resolución de problemas, áreas en las que la mayoría de parejas que acuden a terapia son deficitarias (Epstein y Baucom, 2002; Shi, 2003).

En conclusión, una terapia efectiva para el tratamiento de las disfunciones emocionales derivadas de los modelos mentales afectivos pasa por un aumento de la valencia positiva de la relación, un aprendizaje de aquellas áreas en las que la pareja

sea deficitaria y un cambio en la forma de interpretar el mundo relacional. Es en este último aspecto donde la inclusión de la teoría del apego resulta esencial en el trabajo efectivo de los modelos mentales de relación.

# CAPÍTULO VII

---

Conclusión



En este último apartado, destacamos lo que, a nuestro entender, ha supuesto la realización de esta investigación en el avance y comprensión de los estilos de apego adulto y de las relaciones de pareja, así como las líneas de investigación que consideramos pueden avanzar en este conocimiento.

Los resultados presentados en apartados anteriores coinciden, en su mayor parte, con aquellas investigaciones realizadas desde la teoría apego y que han sido comentadas en los capítulos teóricos. En lo que respecta a la seguridad afectiva, nuestros resultados han confirmado la mayor sensibilidad y proximidad en el cuidado, que revierte en una mayor satisfacción y ajuste con la relación. Con respecto al estilo preocupado, nuestra investigación ha confirmado la disfuncionalidad que caracteriza a este estilo de apego en sus relaciones de pareja. Su actitud altamente demandante, su control y celotipia, así como los conflictos permanentes en la relación, generan sentimientos e interacciones altamente perjudiciales para la satisfacción y ajuste a la relación. En lo que respecta los estilos inseguros huidizos, a pesar de que la tipología de los cuatro estilos de apego (Bartholomew, 1990; Bartholomew y Horowitz, 1991; Feeney, Noller y Hanrahan, 1994) está constatada desde inicios de la década de los 90, los investigadores han continuado publicando resultados relativos, principalmente, a la tipología de tres estilos (Hazan y Shaver, 1987). En consecuencia, el análisis de los estilos huidizos (alejado y temeroso) y su relación con variables de la relación aparece, frecuentemente, sesgado en sus interpretaciones y limitado en su aplicación.

Con respecto al estilo temeroso, los resultados han confirmado parcialmente nuestra hipótesis sobre su mayor similitud, en el contexto de una relación de pareja, con el estilo preocupado. Nuestro estudio ha concluido que este estilo de apego expresa simultáneamente actitudes de distanciamiento cognitivo y consideración del amor como juego más extremas incluso que en el propio alejado, al tiempo que no manifiesta una retirada conductual, ni una evitación de la intimidad tan evidente como cabría esperar de su expresión desvalorada de los vínculos afectivos. La elevada insatisfacción y desajuste en la relación, confirman esta tendencia puesto que, a pesar de mostrar actitudes de distancia afectiva, la insatisfacción percibida le delata como altamente preocupado por las dinámicas de la relación.

Por su parte, el huidizo alejado manifiesta una conducta coherente con su modelo mental relativo a la necesidad de distancia afectiva. Interesantemente, este estilo mostró las mayores puntuaciones en todas las variables que evaluaron calidad en la relación (satisfacción y ajuste a la relación). Estos datos, no obstante, no significan que la persona alejada mantenga relaciones armoniosas. Los datos encontrados nos permiten sugerir que la persona alejada, en su afán por obviar los conflictos inherentes a cualquier relación, idealiza a la pareja, a la relación y, sobre todo, su papel en la misma. Así, por ejemplo, encontramos una diferencia estadísticamente significativa en la percepción de ajuste en la mujer alejada frente a la percepción de su pareja. Otros resultados en esta línea los encontramos en los modelos causales donde, a pesar de predecir significativamente y con efecto directo, variables con una predicción sobre la insatisfacción y el desajuste a la relación (distancia cognitiva y conductual, retirada en el cuidado), el alejado predijo al mismo tiempo significativa y positivamente el ajuste a la relación. De hecho, la conducta de retirada (*withdrawal*) característica de este estilo en el manejo del conflicto, está considerada como un indicador del nivel de malestar e insatisfacción de la relación, sobre todo cuando se da junto al estilo demandante de la mujer (Christensen y Heavey, 1990). De esta forma, encontramos una tendencia hacia la idealización tanto en el recuerdo de la relación con los padres (George et al., 1985), en la valoración de su autoestima (Feeney, 1994; Mayseless, 1996) y, de acuerdo con nuestros resultados, en la valoración de su comportamiento en la relación de pareja y en la calidad de la misma. Estos hallazgos revelan la importancia de comparar la visión que el alejado tiene de sí mismo, de su imagen hacia los demás y de su comportamiento en las relaciones, con una valoración objetiva de la realidad. Por ejemplo, los cuestionarios de evaluación podrían ser contestados por ambos miembros de la pareja.

Finalmente, con respecto a la definición del estilo alejado, consideramos además, que la investigación debe avanzar en la comprensión del mismo en los siguientes aspectos.

En primer lugar, las características que definen a este estilo son acordes a los valores sociales dominantes que realzan la importancia de la individualidad y la orientación al logro. Sería interesante la utilización de escalas de deseabilidad social, que detectaran la tendencia hacia el ajuste social de la persona evaluada,

principalmente en lo que respecta a la distinción de la autonomía característica del seguro, frente a la autosuficiencia del alejado, ya que algunas personas con apego seguro podrían confundirse con el diagnóstico de apego alejado. Si bien nuestros datos obtienen una proporción muy superior de personas seguras, consideramos probable que esta tendencia sea reforzada conforme aumente la presión social hacia el individualismo.

En segundo lugar, definimos al alejado como una persona que, como estrategia de control para la desactivación de su sistema de apego, puede mostrar comportamientos manipulativos, dirigiendo sus interacciones de un modo racional y sin implicación afectiva, lo que puede conducir a sentimientos de inferioridad, rechazo y cierto sentimiento de culpabilidad en la pareja, sobre todo, si utilizan la devaluación como mecanismo de defensa. La pareja del alejado puede sentir, ante este tipo de interacción, que se comporta de un modo irracional o extremadamente emocional, cuando es la pareja alejada quien mantiene la discusión focalizada en argumentaciones racionales, evitando discutir a nivel de sentimientos. En este sentido, consideramos importante resaltar que el alejado puede mostrar, en el contexto de una relación íntima, cierta capacidad empática a nivel racional, pero sin embargo, no es capaz de empatizar emocionalmente, primero, por su tendencia a racionalizar los sentimientos propios y los de la pareja, y segundo, por su propensión a evitar la implicación emocional y la falta de capacidad cognitiva para su afrontamiento. Así, ante situaciones de conflicto, puede mostrar distanciamiento afectivo del conflicto, racionalizándolo, intentando mantener la situación centrada en los hechos y no en las emociones, cortando la discusión, etc. o bien “manipular” los hechos con el objetivo de dirigir las responsabilidades a la pareja y evitar la activación de su sistema emocional. Confirmar esta hipótesis supone realizar investigaciones observacionales centradas en las dinámicas de interacción de las parejas.

Finalmente, y en tercer lugar, nos gustaría señalar la importancia de idear terapias que contemplen las dinámicas de la persona alejada como objetivo de cambio terapéutico. Es difícil que este estilo de apego acuda a terapia puesto que su minimización de los conflictos, el hecho de que su autosuficiencia esté basada en el logro profesional, junto a su menor grado de compromiso con la relación, hace que

sea más fácil que opte por la separación o divorcio, tal y como ha sido confirmado por diversas investigaciones (Hazan y Shaver, 1987; Kirkpatrick y Davis, 1994), antes que enfrentarse a un proceso terapéutico que implica romper las barreras emocionales que le sirven como mecanismo de regulación. Por otra parte, las terapias no consideran las dificultades de relación características del estilo alejado como objetivo terapéutico. Como comentamos en la parte teórica, Ellis, padre de las terapias cognitivas, llega incluso a fomentar, en su discusión racional, la personalidad huidiza. Sin embargo, este estilo de apego sí puede mostrar malestar emocional altamente disfuncional debido a sus relaciones íntimas. En situaciones de activación del sistema de apego, la falta de capacidad para el manejo de emociones negativas hace que el alejado reequilibre su sistema a través de estrategias de evitación, pero consideramos que una activación aguda (muerte de un ser querido, enfermedad terminal, etc.) puede suponer un reto insuperable para el alejado.

Nos gustaría finalizar este trabajo enfatizando la importancia de aunar los planteamientos derivados de la teoría del apego y los procedentes de la terapia cognitiva. La necesidad de formar vínculos emocionales es, como señalábamos al comienzo de nuestro trabajo, una necesidad primaria durante toda la vida. La teoría del apego, con su vasto conocimiento sobre la afectividad, entendida como necesidad básica, supone un avance en las técnicas de intervención. Por un lado, descifra los elementos más esenciales de las dinámicas de interacción afectiva y el origen de las mismas, y por otro, tiene presente que la búsqueda del sentimiento de seguridad afectiva no es disfuncional, como sí lo es la necesidad imperiosa de sentirse querido por los demás. Por otra parte, la claridad expositiva de la terapia cognitiva, su capacidad para la modificación de formas de procesamiento disfuncionales, su sólido cuerpo de conocimientos clínicos, así como la agudeza y originalidad de sus planteamientos, pueden dar a la teoría del apego un marco ideal para la aplicación clínica de sus postulados teóricos.

Para concluir este trabajo queremos señalar que, debido a la parcelación de la realidad que supone la realización de una tesis doctoral, son muchas las cuestiones que quedan por resolver. De ellas, nos parece especialmente interesante el estudio de la evolución de los vínculos desde las primeras fases de la relación controlando el efecto de variables como son los cambios en las circunstancias vitales, relaciones significativas, etc., que puedan implicar una reorganización cualitativa del modelo mental. Por otra parte, se necesitaría confirmar los resultados relativos al ajuste diádico y la satisfacción global con la relación obtenidos por las personas huidizas alejadas y que son contrarios a lo hallado en estudios anteriores. En este sentido, resulta especialmente interesante la nueva dirección que están tomando las investigaciones en lo que respecta a la valoración de los correlatos fisiológicos, marcadores hormonales y de actividad neuronal, asociados a los vínculos de apego y las relaciones afectivas en general. Por último, la puesta a prueba del modelo de terapia cognitiva planteado en parejas con problemas de relación derivados de los vínculos de apego, requiere la experimentación con parejas clínicas que posibilite la evaluación de su eficacia.



## BIBLIOGRAFÍA

---



- Abraham K. (1924). A short study of the development of the libido, viewed in the light of mental disorders. En K. Abraham (Ed.), *Collected papers in psychoanalysis, 1973*, (pp. 418-501). London: Hogarth Press.
- Acker, M. y Davis, M.H. (1992). Intimacy, Passion and Commitment in adult romantic relationships: a test of the Triangular Theory of Love. *Journal of Social and Personal Relationships, 9*, 21-50.
- Ainsworth, M.D.S. (1963). The development of infant-mother interaction among the Ganda. En B. M. Foss (Ed.), *Determinants of infant behaviour: II* (pp. 67-112). New York: Wiley
- Ainsworth, M.D.S. (1967). *Infancy in Uganda: Infant care and the growth of love*. Baltimore: Johns Hopkins University Press.
- Ainsworth, M.D.S. (1969). Object relations, dependency and attachment: A theoretical review of the infant-mother relationship. *Child Development, 40*, 969-1025.
- Ainsworth, M.D.S. (1989). Attachments beyond infancy. *American Psychologist, 44*, 709-716.
- Ainsworth, M.D.S., Blehar, M.C., Waters, E. y Wall, S. (1978). *Patterns of Attachment: A Psychological Study of the Strange Situation*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Ainsworth, M.D.S. y Wittig, B. A. (1969). Attachment and exploratory behaviour of one-year-olds in a strange situation. En B.M. Foss (Ed.), *Determinants of infant behaviour: IV*(pp. 111-136). London: Methuen.
- Alonso-Arbiol, I., Balluerka, N. y Shaver, P.R. (2007). A Spanish version of the Experiences in Close Relationships (ECR) Adult Attachment Questionnaire. *Personal Relationships, 1*, 45-64.
- Amato, P. R. (2007). Transformative processes in marriage: Some thoughts from a sociologist. *Journal of Marriage and Family, 69*, 305-309.
- Anders, S.L. y Tucker, J. S. (2000). Adult attachment style, interpersonal communication competence and social support. *Personal Relationships, 7*, 379-389.
- Bakan, D. (1966). *The duality of human existence: Isolation and communion in Western man*. Boston: Beacon.
- Bakermans-Kranenburg, M.J. y Van IJzendoorn, M.H. (1993). A psychometric study of the Adult Attachment Interview: Reliability and discriminant validity. *Developmental Psychology, 29*, 870-879.
- Baldwin, M.W. y Fehr, B. (1995). On the instability of attachment style ratings. *Personal Relationships, 2*, 247-261.
- Baldwin, M.W., Keelan, J.P.R, Fehr, B., Enns, V. y Kon-Rangarajoo, E. (1996). Social-Cognitive conceptualization of attachment working models: availability and accessibility effects. *Journal of Personality and Social Psychology, 71*, 94-109.
- Balint, M. (1952). On love and hate. *International Journal of Psychoanalysis, 33*, 355-362.
- Banse, R. (2004). Adult attachment and marital satisfaction: Evidence for dyadic configuration effects. *Journal of Social and Personal Relationships, 21*, 273-282.

- Bartholomew, K. (1990). Avoidance of intimacy: An attachment perspective. *Journal of Social and Personal Relationships*, 7, 147-178.
- Bartholomew, K. (1994). Assessment of individual differences in adult attachment. *Psychological Inquiry*, 5, 23-67.
- Bartholomew, K., Henderson, A. y Dutton, D. (2001). Insecure attachment and abusive intimate relationships. In C. Clulow (Ed.), *Adult attachment and couple psychotherapy: The 'secure base' in practice and research* (pp. 43-42). London: Brunner-Routledge.
- Bartholomew, K. y Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 224-226.
- Bar-Yam Hassan, A., and Mar-Yam, M., (1987). Interpersonal development across the life span: Communion and its interaction with agency in psychosocial development. *Contributions to human development*, 18, 102-128.
- Baron, R. M., y Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1173-1182.
- Basson, R. (2001). Using a different model for female sexual response to address women's problematic low sexual desire. *Journal of Sex and Marital Therapy*, 27, 395-403.
- Batalova, J.A. y Coen, P.N. (2002). Premarital Cohabitation and Housework: Couples in Cross-National Perspective. *Journal of Marriage and Family* 64, 743-755.
- Baucom, D.H. y Epstein, N. (1990). *Cognitive-Behavioural Marital Therapy*. New York: Brunner/Mazel.
- Baucom, D.H., Epstein, N., Sayers, S. y Sher, T.G. (1989). The role of cognitions in marital relationships: definitional, methodological, and conceptual issues. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 57, 31-38.
- Beck, A.T. (1964). Thinking and Depression: II. Theory and Therapy, *Archives of General Psychiatry* 10, 561-71.
- Beck, A.T. (1976). *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. New York: International Universities Press.
- Beck, A.T. (1983). Cognitive therapy of depression. En P.J. Clayton y J.E. Barret (Eds.), *Treatment of depression: Old controversies and new approaches* (pp. 265-290). Nueva York: Rawes Dresl.
- Beck, A.T., Rush, A.J., Shaw, B.F. y Emery, G. (1979). *Cognitive Therapy of Depression*. New York: Guilford.
- Beck, A. T. (1988). *Love is never enough*. New York: Harper & Row.
- Belsky, J. (1999). Modern evolutionary theory and patterns of attachment. En Cassidy y P. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research and clinical applications* (pp. 141-161). New York: Guilford Press.
- Belsky, J. y Cassidy, J. (1994). Attachment and close relationships: An individual difference perspective. *Psychological inquiry*, 5, 27-30.

- Belsky, J. y Isabella, R. (1988). Maternal, infant and social-contextual determinants of attachment security. En J. Belsky y T. Nezworski (Eds.), *Clinical implications of attachment* (pp. 41-94). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Belsky J., Rovine M. y Taylor D. G. (1984). The Pennsylvania infant and family development project, III: The origins of individual differences in infant-mother attachment: Maternal and infant contributions. *Child Development*, 55, 718-728.
- Bennett, N. G., Blanc, A.K. y Bloom, D.E. (1988). Commitment and the modern union: Assessing the link between premarital cohabitation and subsequent marital stability. *American Sociological Review* 53, 127-38.
- Benoit, D. y Parker, K.C.H. (1994). Stability and transmission of attachment across three generations. *Child Development*, 65, 1444-1456.
- Bentler, P.M. (1992). *EQS: Structural Equations Program Manual*. Los Angeles: BMDP Statistical Software.
- Berkman, L., Leo-Summers, C. y Horowitz, R. (1992). Emotions support and survival after myocardial infarction: A prospective population-based study of the elderly. *Annals of Internal Medicine* 117, 1003-09.
- Berscheid, E. y Reis, H. (1997). *Attraction and close relationships. Handbook of social psychology* (4 Ed.). New York: McGraw-Hill.
- Birnbaum, G.E. (2007). Attachment orientations, sexual functioning, and relationship satisfaction in a community sample of women. *Journal of Social and Personal Relationships*, 1, 21-35.
- Birnbaum, G.E., Orr, I., Mikulincer, M. y Florian, V. (1997). When marriage breaks up: Does attachment style contribute to coping and mental health? *Journal of Social and Personal Relationships*, 14, 643-654.
- Bittman, M. y Pixley, J. (1997). *The double life of the family. Myth, hope, and experience*. Sydney: Allen and Unwin.
- Black, J.E. y Greenough, W.T. (1986). Induction of pattern in neural structure by experience: Implications for cognitive development. En M.E. Lamb, A.L. Brown, y B. Rogoff (Eds.), *Advances in developmental psychology* (pp. 1-50). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Bookwala, J. y Zdaniuk, B. (1998). Adult attachment styles and aggressive behavior within dating relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 15, 175-190.
- Bloom, B.L., Asher, S.J. y White, S.W. (1978). Marital disruption as a stressor: A review and an analysis, *Psychological Bulletin*, 85, 867-894.
- Blom, T. and van Dijk, L. (2007). The role of attachment in couple relationships described as social systems. *Journal of Family Therapy*, 29, 69-87.
- Bogaert, A. y Sadava, S. (2002). Adult attachment and sexual behaviour. *Personal Relationships*, 9, 191-204.
- Bowlby, J. (1951). *Maternal care and mental health*. WHO. Monograph Series, 2. Genova: WHO.

- Bowlby, J. (1958). The nature of the child's tie to his mother. *International Journal of Psychoanalysis*, *39*, 350-373.
- Bowlby, J. (1959). Separation anxiety. *International Journal of Psychoanalysis*, *41*, 1-25.
- Bowlby, J. (1960). Grief and mourning in infancy and early childhood. *The Psychoanalytic study of the child*, *15*, 9-52.
- Bowlby, J. (1969/82). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment*. (2<sup>a</sup> ed., 1982). New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss: Vol. 2. Separation: Anxiety and anger*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1979). *The making and breaking of affectional bonds*. London: Tavistock.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss: Vol. 3. Loss, sadness and depression*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1988). The nature of the child's to his mother. *International Journal of Psychoanalysis*, *39*, 350-373, original 1951. Classic Paper Citation classic commentaries, de <http://garfield.library.upenn.edu/classics1988/A1988P099200001.pdf>
- Bowlby, J. y Ainsworth, M.D.S. (1965). *Child care and the growth of love*. (2nd Ed.). London: Penguin.
- Bradbury, T. N. y Fincham, F. D. (1990). Attributions in marriage: Review and critique. *Psychological Bulletin*, *107*, 3-33.
- Bradbury, T. N. y Fincham, ED. (1993). Assessing dysfunctional cognition in marriage: A reconsideration of the Relationship Belief Inventory. *Psychological Assessment*, *5*, 92-101.
- Brehm, S. S. 1985. *Intimate relationships*. New York: Random House.
- Brennan, K. A., Clark, C.L y Shaver, P.R. (1998). Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview. En J.A. Simpson y W.S. Rholes (Eds.), *Attachment Theory and Close Relationships* (pp. 46-76). New York: Guilford Press.
- Brennan, K.A. y Morris, K.A. (1997). Attachment styles, self-esteem, and patterns of seeking feedback from romantic partners. *Personality and Social Psychological Bulletin*, *23*, 23-31.
- Brennan, K.A. y Shaver, P.R. (1995). Dimensions of adult attachment, affect regulation and romantic relationship functioning. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *21*, 267-283.
- Bretherton, I. (1985). Attachment theory: Retrospect and prospect. In I. Bretherton y E. Waters (Eds.), *Growing points of attachment theory and research*, pp. 3-35. Chicago: University of Chicago Press.
- Bretherton, I. y Munholland, K.A. (1999). Internal working models in attachment relationships. En J. Cassidy y P.R. Shaver (eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (pp. 89-113). New York: Guilford Press.
- Burleson, B.R y Denton, W.H, (1997). The relationship between communication skills and marital satisfaction: Some moderating effects. *Journal of the Marriage and the Family*, *59*, 884-902.

- Burns, D.D. (1980). *Feeling Good. The new mood therapy*. New York: Willian Morrow and Company, Inc.
- Burns, D. D. y Sayers, S. L. (1992). Development and validation of a brief relationship satisfaction scale. Unpublished manuscript.
- Butzer, B. y Campbell, L. (2008). Adult attachment, sexual satisfaction, and relationship satisfaction: A study of married couples. *Personal Relationships, 1*, 141-154.
- Byrne, B.M. (1994). *Structural equation modeling with EQS and EQS/Windows*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Cáceres, C. J. (1996). *Manual de Terapia de Pareja e Intervención en Familias*. Madrid: Fundación Universidad Empresa.
- Campbell, L., Simpson, J.A., Kashy, D.A. y Fletcher, G.J.O. (2001). Ideal standards, the self, and flexibility of ideals in close relationships. *Personality and Social Psychology Bulletin, 27*, 447-462.
- Cantero, M.J. (1996). Patrones interaccionales madre-hijo y conducta de apego en la prevención del desarrollo de conductas coercitivas infantiles: Un estudio longitudinal. Tesis doctoral no publicada. Universidad de Valencia, Facultad de Psicología.
- Cantero, M.J. (2001). Vinculaciones afectivas a lo largo del ciclo vital. Proyecto docente no publicado. Universidad de Valencia.
- Carlson, M. y Earls, F. (1997). Psychological and neuroendocrinological sequelae of early deprivation institutionalized children in Romania. *Annals of the New York Academy of Sciences, 807*, 419-428.
- Carlson, V., Cicchetti, D., Barnett, D. y Braunwald, K. (1989). Disorganized/disoriented attachment relationships in maltreated infants. *Developmental Psychology, 25*, 525-531.
- Carnelley, K.B., Pietromonaco, P.R. y Jaffe, K. (1994). Depression, working models of others and relationship functioning. *Journal of Personality and Social Psychology, 66*, 127-140.
- Cassidy, J. (1994). Emotion regulation: Influences of attachment relationships. *Monographs of the Society for Research in Child Development, 59*, 228-283.
- Cassidy, J. (1999). The nature of the child's ties. En J. Cassidy y P. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research and clinical applications* (pp. 3-20). New York: Guilford Press.
- Cassidy, J. y Kobak, R. (1988). Avoidance and its relation to other defensive processes. En I. Belsky y T. Nezworski (Eds.), *Clinical Implications of Attachment* (pp. 300-323). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Chou, C. y Bentler, P.M. (1990). Model modification in covariance structure modelling: A comparison among likelihood ratio, Lagrange multiplier, and Wald tests. *Multivariate Behavioral Research, 25*, 115-136.
- Christensen, A. (1988). Dysfunctional interaction patterns in couples. En P. Noller y M. A. Fitzpatrick (Eds.), *Perspectives on Marital Interaction*, (pp. 31-52). Clevedon: Multilingual Matters.

- Christensen, A. y Heavey, C. L. (1990). Gender, power and marital conflict. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 73-85.
- Christensen, A. y Heavey, C. L. (1999). Interventions for Couples. *Annual Review of Psychology* 50, 165-190.
- Christopher, F. S. y Cate, R. M. (1988). Premarital sexual involvement: A developmental investigation of relational correlates. *Adolescence*, 23, 793-803.
- Christopher, F. S. y Sprecher, S. (2000). Sexuality in marriage, dating, and other relationships: A decade review. *Journal of Marriage and the Family*, 62, 999-1017.
- Clements, M., Cordova, A., Markman, H. y Laurenceau, J. (1997). The erosion of marital satisfaction over time and how to prevent it. In R.J. Sternberg y M. Hojjat (Eds.), *Satisfaction in Close Relationships*. New York: Guilford Press.
- Collins, C. (1996). Working models of attachment: Implications for explanation, emotion, and behaviour. *Journal of Personality and Social Psychology*. 71, 810-832.
- Collins, N. R. y Read, S. J. (1990). Adult attachment, working models and relationship quality in dating couples. *Journal of personality and Social Psychology*, 58, 644-663.
- Collins, N. R. y Read, S. J. (1994). Cognitive representations of attachment: The structure and function of working models. En K. Bartholomew y D. Perlman (Eds.), *Advances in Personal Relationships* (pp. 53-90). London: Jessica Kingsley Publishers.
- Collins, N.L. y Feeney, B.C. (2000). A safe haven: An attachment theory perspective on support seeking and caregiving in intimate relationships. *Journal of Personality and Social Psychology* 78, 1053-1073.
- Coltrane, S. (2000). Research on household labor: Modeling and measuring the social embeddedness of routine family work. *Journal of Marriage and the Family*, 62, 1208-1233.
- Conger, R., Elder, G.H., Jr., Lorenz, F.O., Conger, K.J., Simons, R.L., Whitbeck, L.B., Huck, S. y Melby, J.N. (1990). Linking economic hardship to marital quality and instability. *Journal of Marriage and the Family*, 52, 643-656.
- Cowan, P.A., y Cowan, C.P. (2001). A couple perspective on the transmission of attachment patterns. En C. Clulow (Ed.), *Adult attachment and couple psychotherapy: The "secure base" in practice and research* (pp. 62-82). London: Brunner-Routledge.
- Crittenden, P.M. (1992). Children's strategies for coping with adverse home environments: an interpretation using attachment theory. *Child Abuse and Neglect* 16, 329-343.
- Crittenden, P.M. (1997). Patterns of attachment and sexual behavior: Risk of Dysfunction versus opportunity for creative integration. En L. Atkinson y K. J. Zucker (Eds.), *Attachment and Psychopathology* (pp.47-93). New York: Guilford.
- Crowell, J.A., Fraley, R.C. y Shaver, P.R. (1999). Measurement of individual differences in adolescence and adult attachment. En J. Cassidy y P.R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (pp. 434-465). New York: Guilford Press.

- Crowell, J.A. y Treboux, D. (2001). Attachment and security in adult partnership. En C. Clulow (Ed.), *Adult attachment and couple psychotherapy: The "secure base" in practice and research* (pp. 28-42). London: Brunner-Routledge.
- Damasio, A. R. (1994). *Descartes' Error: Emotion, Reason, and the Human Brain*. New York: Avon Books.
- Damasio, A.R. (1995). Toward a neurobiology of emotion and feeling: Operational concepts and hypotheses. *The Neuroscientist*, 1, 19-25.
- Dattilio, F.M. y Epstein, N.B. (2005). Introduction to the special section: The role of cognitive-behavioral interventions in couple and family therapy. *Journal of Marital Family Therapy*, 31, 7-13.
- Davila, J. (2003). Attachment processes in couple therapy: Informing behavioural models. En S.M. Johnson y V. E. Whiffen (Eds.), *Attachment processes in couple and family therapy* (pp. 124-143). New York: Guilford.
- Davis, D., Shaver, P.R. y Vernon, M.L. (2004). Attachment Style and Subjective Motivations for Sex. *Personality and Social Psychological Bulletin*, 30, 1076-1090.
- Davis, D., Shaver, P.R., Widaman, K.F., Vernon, M.L., Follette, W.C. y Beitz, K. (2006). "I can't get no satisfaction": Insecure attachment, inhibited sexual communication, and sexual dissatisfaction. *Personal Relationships*, 13, 465-483.
- Diamond, L. M., Hicks, A. M., y Otter-Henderson, K. (2006). Physiological evidence for repressive coping among avoidantly attached adults. *Journal of Social and Personal Relationships*, 23, 205-229.
- Dion, K.L. y Dion, K.K. (1988). Romantic Love: Individual and Cultural differences. In R. Sternberg y C. Barnes (Eds.), *The Psychology of Love*. New Haven y London: Yale University Press.
- Doherty, N. A. y Feeney, J. A. (2004). The composition of attachment networks throughout the adult years. *Personal Relationships*, 11, 469-488.
- Duncan, S. (2003). *Mothers, Care and Employment: Values and Theories*. CAVA Working Paper 1, University of Leeds.
- Dutton, D. G., Saunders, K., Starzomski, A. J. y Bartholomew, K. (1994). Intimacy-anger and insecure attachment as precursors of abuse in intimate relationships. *Journal of Applied Social Psychology*, 24, 1367-1386.
- Eidelson, R.J. y Epstein, N. (1982). Cognition and relationship maladjustment: Development of a measure of dysfunctional relationship beliefs. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 50, 715-720.
- Ellis, A. (1957/1975). *How to live with a neurotic: At home and at work*. New York: Crown. Rev. ed., Hollywood, CA: Wilshire Books.
- Ellis, A. (1958). *Rational psychotherapy*. *Journal of General Psychology*, 59, 35-49. Reprinted. New York: Institute for Rational-Emotive Therapy.
- Ellis, A. (1960). *The Art and Science of Love*. New York: Lyle Stuart.
- Ellis, A. (1962). *Reason and emotion in psychotherapy*. Secaucu, NJ: Citadel.

- Ellis, A. (1976). Techniques of handling anger in marriage. *Journal of Marriage and Family Counseling*, 2, 305-316.
- Ellis, A. (1982). Rational-emotive family therapy. In A. M. Horne y M.M. Ahlsen (Eds.). *Family counseling and therapy* (pp. 302-328). Itasca, IL: Peacock.
- Ellis, A. (1985). Expanding the ABC's concept of rational-emotive therapy. In M. Mahoney y A. Freeman (eds.) *Cognition and Psychotherapy* (pp. 313-323). New York: Plenum.
- Ellis, A. y Grieger, R. (1981). *Manual de Terapia Racional-Emotiva*. Bilbao, DDB (org. 1977).
- Ellis, A. y Harper, R.A. (1961). *A guide to rational living*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Ellis, A., Sichel, J.L., Yeager, R. J., Dimattia, D.J. y Digiuseppe, R. (1989). *Rational emotive couples therapy*. New York: Pergamon Press.
- Epstein, N.B. (1986). Cognitive marital therapy multilevel assessment and intervention. *Journal of Rational Emotive Therapy*, 4, 68-81.
- Epstein, N. B., y Baucom, D. H. (2002). *Enhanced cognitive-behavioral therapy for couples: A contextual approach*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Epstein, N.B., Baucom, D.H. y Daiuto, A. (1997). Cognitive-Behavioral Couples Therapy. En W.K. Halford y H.J. Markman (Eds.). *Clinical Handbook of marriage and couples intervention* (pp. 415-449). New York: John Wiley and Sons.
- Erikson, E. H. (1950). *Childhood and society*. New York: Norton.
- Erikson, E.H. (1959). *Identity and the life cycle*. New York: International Universities Press.
- Esmond, J., Dickinson, J.I. y Moffat, A. (1998). *What makes for successful and unsuccessful relationships?* Paper presented at Changing families, challenging futures, 6<sup>th</sup> Australian Institute of Family Studies Conference. Melbourne, Australia.
- Fairbairn, W. R. D. (1952). *An object relations theory of the personality*. New York: Basic Books.
- Feeney, B. C. y Collins, N. L. (2001). Predictors of caregiving in adult intimate relationships: An attachment theoretical perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 972-994.
- Feeney, B. C. y Collins, N. L. (2003). Motivations for caregiving in adult intimate relationships: Influences on caregiving behaviour and relationship functioning. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29, 950-968.
- Feeney, J.A. (1994). Attachment style, communication patterns, and satisfaction across the life cycle of marriage. *Personal Relationships*, 1, 333-348.
- Feeney, J.A. (1996). Attachment, caregiving and marital satisfaction. *Personal relationship*, 3, 401-416.
- Feeney, J.A. (1999a). Adult romantic attachment and couple relationships. En J. Cassidy y P.R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (pp. 355-377). New York: Guilford Press.
- Feeney, J.A. (1999b). Adult attachment, emotional control, and marital satisfaction. *Personal Relationships* 6, 169-185.

- Feeney, J. A., Hohaus, L., Noller, P., y Alexander, R. (2001). *Becoming parents: Exploring the bonds between mothers, fathers and their infants*. New York: Cambridge University Press.
- Feeney, J., Hohaus, L., Noller, P. y Alexandre, R.P. (2003). *Becoming parents. Exploring the bonds between mothers, fathers, and their infants*. Cambridge, U.K.: Cambridge University Press.
- Feeney, J.A. y Noller, P. (1990). Attachment style as a predictor of adult romantic relationships. *Journal of personality and Social Psychology*, *58*, 281-291.
- Feeney, J.A. y Noller, P. (1991). Attachment style and verbal descriptions of romantic partners. *Journal of Social and Personal Relationships*, *8*, 187-215.
- Feeney, J.A. y Noller, P. (1992). Attachment style and romantic love: Relationship dissolution. *Australian Journal of Psychology*, *44*, 69-74.
- Feeney, J.A. y Noller, P. (1996). *Adult attachment*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Feeney, J. A., Noller, P. y Callan, V.J. (1994). Attachment style, communication and satisfaction in the early years of marriage. En D. Perlman y K. Bartholomew (Eds.), *Advances in personal relationships* (pp. 269-308). London: Jessica Kingsley.
- Feeney, J. A., Noller, P. y Hanrahan, M. (1994). Assessing adult attachment. En M. B. Sperling y W. H. Berman (Eds), *Attachment in adults: Clinical and developmental perspectives* (pp. 128-152). New York: Guilford Press.
- Feeney, J. A., Noller, P. y Patty, J. (1993). Adolescents' interactions with the opposite sex: Influence of attachment style and gender. *Journal of Adolescence*, *16*, 169-186.
- Feeney, J.A., Passmore, N.L. y Peterson, C.C. (2007). Adoption, attachment and relationship concerns: A study of adult adoptees. *Personal Relationships*, *14*, 129-147.
- Feldman, C. M. y Ridley, C. A. (2000). The role of conflict-based communication responses and outcomes in male domestic violence toward female partners. *Journal of Social and Personal Relationships*, *17*, 552-573.
- Feliu, M. H. y Güell, M. A. (1992). *Relación de pareja. Técnicas para la convivencia*. Barcelona. Martínez Roca.
- Fehr, B. (1994). Prototype-based assessment of laypeople's views of love. *Personal Relationships* *1*, 309-331.
- Fincham, F. D., Beach, S. R. y Baucom, D. H. (1987). Attribution processes in distressed and nondistressed couples: 4. Self-partner attribution differences. *Journal of Personality and Social Psychology*, *52*, 739-748.
- Fincham, F.D. y Bradbury, T.N. (1992). Assessing attributions in marriage: The relationship attribution measure. *Journal of Personality and Social Psychology*, *62*, 457-468.
- Fisher, H.E., Aron, A. y Brown, L.L. (2006). Romantic love: a mammalian brain system for mate choice. *Philosophical Transactions of the Royal Society B*, *361*, 2173-2186.
- Fischer, H.E., Aron, A., Mashek, D., Li, H., Strong, G. y Brown, L.L. (2002). Review: The neural mechanisms of mate choice: A Hypothesis. *Neuroendocrinology Letters*, *23*, 92-97.

- Fisher, J. y Crandell, L. (2001). Patterns of relating in the couple. En C. Clulow (Ed.), *Adult attachment and couple psychotherapy: The 'secure base' in practice and research* (pp.15-27). London: Brunner-Routledge.
- Fletcher, G. J. O., Simpson, J. A. y Thomas, G. (2000). The measurement of perceived relationship quality components: A confirmatory factor analytic approach. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26, 340-354.
- Fonagy, P. (1999a). Psychoanalytic theory from the viewpoint of attachment theory and research. En J. Cassidy y P.R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research and clinical applications* (pp. 595-624). New York: Guilford Press.
- Fonagy, P. (1999b). Male perpetrators of violence against women: An attachment theory perspective. *Journal of Applied Psychoanalytic Studies*, 1, 7-27.
- Fonagy, P. (2004). *Teoría del apego y psicoanálisis*. Barcelona: Espaxs (Orig. 2001).
- Fonagy P., Redfern S. y Charman T. (1997). The relationship between belief-desire reasoning and a projective measure of attachment security (SAT). *British Journal of Developmental Psychology*, 15, 51-61.
- Fonagy, P., Steele, H. y Steel, M. (1991). Maternal representations of attachment during pregnancy predict the organization of infant mother attachment at one year of age. *Child Development*, 62, 891-905.
- Fraley, R.C. y Davis, K.E. (1997). Attachment formation and transfer in young adults' close friendships and romantic relationships. *Personal Relationships*, 4, 131-144.
- Fraley, R.C., Davis, K.E., y Shaver, P.R. (1998). Dismissing-avoidance and the defensive organization of emotion, cognition, and behavior. In J.A. Simpson y W.S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (pp. 249-279). New York: Guilford Press.
- Fraley, R.C y Shaver, P.R. (1997). Adult attachment and the suppression of unwanted thoughts. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 1080-1091,
- Fraley, R.C. y Shaver, P.R. (1998). Airport separations: A naturalistic study of adult attachment dynamics in separating couples. *Journal of Personality and Social Psychology* 75, 1198-1212.
- Fraley, R. C. y Shaver, P. R. (2000). Adult romantic attachment: Theoretical developments, emerging controversies, and unanswered questions. *Review of General Psychology*, 4, 132-154.
- Fraley, R.C. y Waller, N.G. (1998). Adult attachment patterns. A test of the typological model. En J. Simpson y W.S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (pp. 3-24). New York: Guilford Press.
- Fraley, R. C., Waller, N. G. y Brennan, K. A. (2000). An item-response theory analysis of self-report measures of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 350-365.
- Franz, C.E. y White, K.M. (1985). Individuation and attachment in personality development: Extending Erikson's theory. *Journal of personality*, 53, 224-256.

- Frazier, P. A. y Esterly, E. (1990). Correlates of Relationship Beliefs: Gender, Relationship Experience and Relationship Satisfaction *Journal of Social and Personal Relationships*, 7, 331-352.
- Frazier, P. A., Byer, A. L., Fischer, A. R., Wright, D. M. y DeBord, K. A. (1996). Adult attachment style and partner choice: Correlational and experimental findings. *Personal Relationships*, 3, 117-137.
- Freud, A. y Burlingham, D. (1942). *War and children*. New York: Medical war books.
- Freud, A. y Burlingham, D. (1944). *Infants without families*. New York: International Universities Press.
- Freud, S. (1925). The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud, Volume XX (1925-1926): An Autobiographical Study, Inhibitions, Symptoms and Anxiety, The Question of Lay Analysis and Other Works, 271-274.
- Freud, S. (1939/40) *An outline of psychoanalysis*. Standard Edition, 23, 141-207.
- Fuertes, A. (2000). Relaciones afectivas y satisfacción sexual en la pareja. *Revista de Psicología Social*, 15, 343-356.
- Fuller, T.L. y Fincham, F.D. (1995). Attachment style in married couples: Relation to current marital functioning, stability over time, and method of assessment. *Personal Relationships*, 2, 17-34.
- Martínez, J.L. y Fuertes, A. (1999). Importancia del clima familiar y la experiencia de pareja en las relaciones de amistad adolescentes. *Revista de Psicología Social*, 14, 235-250.
- Geiss, S.K. y O'Learly, K.D. (1981). Therapist ratings of frequency and severity of marital problem: Implications for research. *Journal of the Marriage and the Family Therapy*, 7, 515-520.
- George, C., Kaplan, N. y Main, M. (1985). *Attachment interview for adults*. Unpublished manuscript, University of California at Berkeley.
- George, C. y Solomon, J. (1999). Attachment and caregiving: The attachment behavioural system. En J. Cassidy y P. R. Shaver (Eds), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (pp. 649 – 670). New York: Guilford Press.
- George, C. y West, M. (1999). Developmental vs. social personality models of adult attachment and mental ill health. *British Journal of Medical Psychology*, 72, 285-303.
- Gewirtz, J. L. (1969). Mechanisms of social learning: some roles of stimulation and behavior in early human development. En D. A. Goslin (Ed.), *Handbook of socialization theory and research* (pp. 57-212). Chicago: Rand McNally.
- Gewirtz, J. L. (1972a). Attachment, dependence, and a distinction in terms of stimulus control. En J. L. Gewirtz (Ed.), *Attachment and dependency* (pp. 139-177). Oxford, England: Winston.
- Gewirtz, J. L. (1972b). On the selection and use of attachment and dependence indices. In J. L. Gewirtz (Ed.), *Attachment and dependency* (pp. 179-215). Oxford, England: Winston.
- Goodwin, R. y Findlay, C. (1997). "We were just fated together"... Chinese love and the concept of *yuan* in England and Hong Kong. *Personal Relationships*, 4, 85-92.

- Gottman, J. (1993). A theory of marital dissolution and stability. *Journal of Family Psychology, 7*, 57-75.
- Gottman, J. M. (1994a). *What predicts divorce: The relationship between marital process and marital outcomes*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Gottman, J. (1994b). *Why marriages succeed or fail*. New York: Simon and Schuster.
- Gottman, J.M. (1998). Psychology and the study of marital processes. *Annual Review of Psychology, 49*, 169-197.
- Gottman, J. M. y Levenson, R.W. (1986). Assessing the role of emotion in marriage. *Behavioral Assessment, 8*, 31-48.
- Gottman, J.M., y Levenson, R.W. (1999). Dysfunctional marital conflict: Women are being unfairly blamed. *Journal of Divorce and Remarriage, 31*, 1-17.
- Gottman, J. M. y Notarius, C. I. (2000). Decade Review: Observing Marital Interaction. *Journal of Marriage and Family, 62*, 927-947.
- Gottman, J.M. y Silver, N. (2001). *Siete reglas de oro para vivir en pareja*. Plaza y Janés.
- Graham, J. M., y Conoley, C. W. (2006). The role of marital attributions in the relationship between life stressors and marital quality. *Personal Relationships, 13*, 231-241.
- Greenberg, L.S., y Johnson, S.M. (1985). Emotionally focused therapy: An affective systematic approach. En N.S. Jacobson y A.S. Gurman (Eds.), *Handbook of clinical and marital therapy*. New York: Guilford Press.
- Greenberg, L.S. y Paivio, S. (2000). Trabajar con las emociones en psicoterapia. Paidós.
- Griffin, D. y Bartholomew, K. (1994a). Models of the self and other: Fundamental dimensions underlying measures of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology, 67*, 430-445.
- Griffin, D. W. y Bartholomew, K. (1994b). The metaphysics of measurement: The case of adult attachment. In L. Bartholomew y D. Perlman (Eds.), *Advances in personal relationships*. (pp. 17-52). London: Jessica Kingsley.
- Grossmann, K. E., Grossmann, K. y Schwan, A. (1986). Capturing the wider view of attachment: A reanalysis of Ainsworth's strange situation. En C. E. Izard y P. B. Read (Eds), *Measuring emotions in infants and children* (pp. 124-171). New York: Cambridge University Press.
- Guidano, V. (1995) Constructivist Psychotherapy: A Theoretical Framework. En N.R. Neimeyer y M.J. Mahoney (Eds.), *Constructivism in Psychotherapy*, (pp. 93-110). Washington, DC: APA.
- Gupta, S. (1999). The effects of marital status transitions on men's housework performance. *Journal of Marriage and the Family, 61*, 700-711.
- Hamilton, C. E. (2000) Continuity and discontinuity of attachment from infancy through adolescence. *Child Development, 71*, 690-694.
- Harlow, H. F. (1958). The nature of love. *The American Psychologist, 3*, 673-685.
- Harlow, H.F. y Harlow, M.K. (1962). Social deprivation in monkeys. *Scientist American, 207*, 136-146.

- Harlow, H.F. y Harlow, M.K. (1965). Learning to love. *American Scientist*, *54*, 244-272.
- Harlow, H.F. y Zimmerman, R.R. (1958). The Development of Affectional Responses in Infant Monkeys. *Proceedings of the American Philosophical Society*, *5*, 501-509.
- Harlow, H.F. y Zimmerman, R.R. (1959). Affectional responses in infant monkeys. *Science*, *130*, 421-432.
- Hatfield, E. (1988). Passionate and Companionate Love. En R. J. Sternberg y M. L. Barnes (Eds.), *The psychology of love* (pp. 191-217). New Haven, CT: Yale University Press.
- Hatfield, E., y Walster, G. W. (1978). *A new look at love*. Reading, MA: Addison-Wesley.
- Hazan, C., Campa, M. y Gur-Yaish, N. (2006). Attachment across the lifespan. En A. Kruglanski y J. Forgas (Series Eds.) y P. Noller y J. Feeney (Vol. Eds.), *Frontiers in Social Psychology: Vol. 1. Close relationships: Functions, forms and processes* (pp. 189-209). Hove, England: Psychology Press.
- Hazan, C. y Diamond, L.M. (2000). The place of attachment in human mating. *Review of General Psychology*, *4*, 186-204.
- Hazan, C. y Shaver, P.R. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, *52*, 511-524.
- Hazan, C. y Shaver, P.R. (1990). Love and work: An attachment-theoretical perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, *59*, 270-280.
- Hazan, C. y Zeifman, D. (1994). Sex and the psychological tether. En D. Perlman y K. Bartholomew (Eds.), *Advances in personal relationships* (Vol. 5, pp. 151-180). London: Kingsley.
- Hazan, C. y Zeifman, D. (1999). Pair bonds as attachments: Evaluating the evidence. En J. Cassidy y P.R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research and clinical applications* (pp. 336-354). New York: Guilford Press.
- Hazan, C., Zeifman, D. y Middleton, K. (1994). Adult romantic attachment, affection, and sex. Paper presented at the 7th International Conference on Personal Relationships, Groningen, The Netherlands.
- Henderson, A., Bartholomew, K., y Dutton, D.G. (1997). He loves me; He loves me not: Attachment and separation resolution of abused women. *Journal of Family Violence*, *12*, 169-191.
- Henderson, A.J.Z., Bartholomew, K., Trinke, S.J. y Kwong, M.J. (2005). When Loving Means Hurting: An Exploration of Attachment and Intimate Abuse In a Community Sample. *Journal of Family Violence*, *20*, 219-230.
- Hendrick, S. (1988). A generic measure of relationship satisfaction. *Journal of Marriage and the Family*, *50*, 93-98.
- Hendrick, S.S., Dicke, A. y Hendrick, C. (1998). The relationship assessment scale. *Journal of Social and Personal Relationships*, *15*, 137-142.
- Hendrick, C. y Hendrick, S.S. (1986). A theory and method of love. *Journal of Personality and Social Psychology*, *50*, 392-402.
- Hendrick, C. y Hendrick, S.S. (1988). Lovers wear rose-colored glasses. *Journal of Social and Personal Relationships*, *5*, 161-183.

- Hendrick, C. y Hendrick, S.S. (1990). A relationship specific version of the Love Attitudes Scale. *Journal of Social Behavior and Personality*, 5, 239-254.
- Hendrick, C. y Hendrick, S.S. (1995). Gender differences and similarities in sex and love. *Personal Relationships*, 2, 55-65.
- Hendrick, S.S. y Hendrick, C. (1997). Love and satisfaction. En R.J. Sternberg y M. Hojjat (Eds.), *Satisfaction in close relationships* (pp. 56-78). New York: Guilford Press.
- Hendrick, C., Hendrick, S.S. y Adler, N.L. (1988). Romantic relationships: Love, satisfaction, and staying together. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 980-988.
- Hertsgaard, L., Gunnar, M., Erickson, M.F. y Nachimias, M. (1995). Adrenocortical responses to the strange situation in infants with disorganized/disoriented attachment relationships. *Child Development*, 66, 1100-1106.
- Hinde, R. A. (1984). Why do the sexes behave differently in close relationships? *Journal of Social and Personal Relationships*, 1, 471-501.
- Hofer, M. (1983). On the relationship between attachment and separation processes in infancy. En R. Plutchik y H. Kellerman (Eds.), *Emotion: Theory, research and experience*, vol. 2, (pp. 199-219). New York: Academic Press.
- Holman, T.B., y Jarvis, M.O. (2003). Hostile, volatile, avoiding, and validating couple conflict types: An investigation of Gottman's couple-conflict types. *Personal Relationships*, 10, 267-282.
- Holman, T.B. y Li, B.D. (1997). Premarital factors influencing perceived readiness for marriage. *Journal of Family Issues*, 18, 124-144.
- House, J. S., Landis, K. R. y Umberson, D. (1988). Social relationships and health. *Science*, 241, 540-545.
- Hull, C.L. (1943). *Principles of behavior*. Nueva York: Appleton-Century Crofts.
- Hull, C.L. (1952). *A behavior system: An introduction to behavior theory concerning the individual organism*. New Haven: Yale University Press.
- Hyde, J. S. y DeLamater, J.D. (2000). *Understanding human sexuality*. Boston: McGraw Hill.
- Isabella, R. A. (1993). Origins of attachment: maternal interactive behaviour across the first year. *Child Development*, 64, 605-621.
- Isabella, R.A. y Belsky, J. (1991). Interactional synchrony and the origins of infant – mother attachment: A replicant study. *Child Development*, 62, 373-384.
- Jacobson, E. (1954). The self and the object world: vicissitudes of their infantile cathexes and their influence on ideational affective development. *Psychoanalytic study of the child*, 9, 75-127. New York: International Universities Press.
- Jacobson, E. (1964). *The Self and the Object World*. New York: International Universities Press.
- Johnson, S. M., y Talitman, E. (1997). Predictors of success in emotionally focused marital therapy. *Journal of Marital and Family Therapy*, 23, 135-152.
- Johnson, S.M. (1996). *The practice of emotionally focused marital therapy: Creating connection*. New York: Brunner/Mazel (now Taylor/Routledge).

- Johnson, S.M. (2004). *The practice of emotionally focused marital therapy: Creating connection*. New York: Bruner-Routledge.
- Johnson, S.M., Bradley, B., Furrow, J., Lee, A. y Palmer, G. (2005) *Becoming an Emotionally Focused Couples Therapist: A work book*. New York: Brunner Routledge.
- Jones, R. G. (1968). *A factor measure of Ellis Irrational Belief System, with personality and maladjustment correlates*. Doctoral Dissertation, Texas Techological College.
- Jonson, M.B. y Bradburry, T.N. (1999). Marital satisfaction and topographical assessment of marital interaction: A longitudinal analysis of newlywed couples. *Personal Relationships*, 6, 19-40.
- Kamo, Y. (1988). Determinants of household division of labor. *Journal of Family Issues*, 9, 177-200.
- Karney, B. R. y Bradbury, T. N. (2000). Attributions in marriage: State or trait? A growth curve analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 295-309.
- Keddi, B. y Seidenspinner, G. (1991). Arbeitsteilung und partnerschaft. En H. Bertram, (Ed.), *Die familie in Westdeutschland. Stabilität und wandel familialer lebensformen*. (pp 159-192). Opladen: Leske und Budrich.
- Kelly, V.C. (1995). Sometimes It's Wrong to be Right. *Bulletin of the Tomkins Institute*, 2, 35-39.
- Kiecolt-Glaser, J., Fisher, L., Ogrocki, P., Stout, J.C., Speicher, C.E. y Glaser, R. (1987). Marital quality, marital disruption, and immune function. *Psychosomatic Medicine* 49, 13-34.
- Kiecolt-Glaser, J. K., Malarkey, W. B., Chee, M., Newton, T., Cacioppo, J. T., Mao, H. y Glaser, R. (1993). Negative behavior during marital conflict is associated with immunological down-regulation. *Psychosomatic Medicine*, 55, 395-409.
- Kiecolt-Glaser, J. K. y Newton, T. L. (2001). Marriage and health: His and hers. *Psychological Bulletin*, 127, 472-503.
- Kirkpatrick, L. A. y Davis, K. E. (1994). Attachment style, gender, and relationship stability: A longitudinal analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66, 502-512.
- Kirkpatrick, L. A. y Hazan, C. (1994). Attachment styles and close relationships: A four-year prospective study. *Personal Relationships*, 1, 123-142.
- Klein, M. (1932). The psychoanalysis of children. En *The writings of Melanie Klein*. London: Hogarth, 1975.
- Klein, M. (1959). Our adult word and its roots in infancy. En R. Money-Kyrle (Ed.), *The writings of Melanie Klein* (pp. 247-263). London: Hogart, 1975.
- Klein, R. y Johnson, M.P. (1994). Strategies of couple conflict. En S. Duck (Eds.) *Handbook of personal relationships*. (pp. 469-486). New York: Willey.
- Klusmann, D. (2002). Sexual motivation and the duration of partnership. *Archives of Sexual Behavior*, 31, 275-287.
- Kobak, R. R. y Duemmler, S. (1994). Attachment and conversation: Toward a discourse analysis of adolescent and adult security. En K. Bartholomew y D. Perlman (Eds.), *Attachment processes in adulthood* (pp. 121-149). London: Jessica Kingsley Publisher.

- Kobak, R. R., y Hazan, C. (1991). Attachment in marriage: Effects of security and accuracy of working models. *Journal of Personality and Social Psychology*, *60*, 861-869.
- Kobak, R. R. y Sceery, A. (1988). Attachment in late adolescence: Working models, affect regulation and representations of self and others. *Child Development*, *59*, 135-146.
- Kunce, L.J. y Shaver, P.R (1994). An attachment-theoretical approach to caregiving in romantic relationships. En K. Bartholomew y D. Perlman (Eds.), *Advances in Personal relationships* (pp. 205-237). London: Jessica Kingsley Publishers.
- Kurder, L.A. (1993). Nature and prediction of changes in marital quality for first-time parent and nonparent husbands and wife. *Journal of family psychology*, *66*, 413-424.
- Labrador, F.J. (1994). *Disfunciones sexuales*. Madrid. Fundación Universidad Empresa.
- Lafuente, M. J. (1992). Los padres como figuras de apego a lo largo del ciclo vital. *Revista de Psicología de la Educación*, *4*, 81-98.
- Lafuente, M. J. (1994). El desplazamiento escalonado de los componentes del apego desde las figuras parentales a los iguales a lo largo de la vida. *Revista de Psicología de la Educación*, *15*, 5-21.
- Latty-Mann, H. y Davis, K. E. (1996). Attachment theory and partner choice: Preference and actuality. *Journal of Social and Personal Relationships*, *13*, 5-23.
- Lauer, J. C. y Lauer, R. H. (1986). *Til death do us part*. New York: Haworth Press.
- Lawrance, K. y Byers, E. S. (1995). Sexual satisfaction in long-term heterosexual relationships: The Interpersonal Exchange Model of Sexual Satisfaction. *Personal Relationships*, *2*, 267-285.
- Le, B. y Agnew, R. (2003). Commitment and its theorized determinants: A meta-analysis of the Investment Model. *Personal Relationships*, *10*, 37-57.
- LeDoux, J.E. (1994). The amygdale: contributions to fear and stress. *Seminal Neuroscience* *6*, 231-237.
- LeDoux, J.E. (1996). *The Emotional Brain: the Mysterious Underpinnings of Emotional Life*. Nueva York: Simon and Schuster.
- LeDoux, J.E. (1997). *Parallel Memories: Putting emotions back into the brain*. A talk with Joseph LeDoux. Recuperado 4 de octubre del 2005, de [http://www.edge.org/3rd\\_culture/ledoux/ledoux\\_p1.html](http://www.edge.org/3rd_culture/ledoux/ledoux_p1.html)
- LeDoux, J.E. (2000). Emotion circuits in the brain. *Annual Review of Neuroscience*, *23*, 155-184.
- Lee, J.A. (1973). *The colors of love: an exploration of the ways of living*. Don Mills: New Press.
- Lee, J. A. (1988). Love-styles. En R. J. Sternberg y M. L. Barnes (Eds.), *The psychology of love* (pp. 38-67). New Haven: Yale University Press.
- Levy, M.B. y Davis, K.E. (1988). Love styles and attachment styles compared: Their relations to each other and to various relationship characteristics. *Journal of Social and Personal Relationships*, *5*, 439-471.

- Lewis, J. (1999). *Individualism and Commitment in Marriage and Cohabitation*, London: Lord Chancellor's Department Research Program.
- Lewis, R.A. y Spanier, E.B. (1979). Theorizing about the quality and stability of marriage. In W.R. Burr, R. Hill, F.I. Nye, y I.L. Reiss (Eds.), *Contemporary theories about the family* (pp. 268-294). New York: Free Press.
- Liberman, R., Wheeler, E.G., de Visser, L., Kuehnel, J. y Kuehnel, T. (1987). *Manual de terapia de pareja*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Liu, D., Dioria, J., Tannenbaum, B., Caldji, C., Francis, D., Freedman, A., Sharma, S., Pearson, D., Plotsky, P.M. y Meaney, M.J. (1997). Maternal care, hippocampal glucocorticoid receptors, and hypothalamic-pituitary-adrenal responses to stress. *Science*, 277, 1659-1662.
- López, F. (1993). El apego a lo largo del ciclo vital. En M.J. Ortiz y S. Yarnoz (Eds.), *Teoría del apego y relaciones afectivas* (pp. 11-62). Bilbao: Universidad del País Vasco/Euskal Erico Unibertsitatea.
- López, F. (1999). Evolución del apego desde la adolescencia hasta la muerte. En F. López, I. Etxebarria, M.J. Fuentes y M.J. Ortiz (Eds), *Desarrollo afectivo y social* (pp.41-66). Psicología. Pirámide.
- López, F. y Ortiz, M.J. (1999). El desarrollo del apego durante la infancia. En F. López, I. Etxebarria, M.J. Fuentes, y M.J. Ortiz (Eds.), *Desarrollo afectivo y social* (pp. 41-66). Madrid: Pirámide.
- Lorenz, K. (1935). Der Kumpan in der Umwelt des Vogels. Der artgenose als ausläsendes moment sozialer verhaltenswersen. (The companion in the bird's world). *Journal für Ornithologie*, 83, 137-413. (Traducción abreviada en ingles publicada en 1937 en *Auk*, 54, 245-273).
- Lorenz, K.Z. (1950). The comparative method in studying innate behaviour patterns. *Symposia of the Society for Experimental Biology*, 4, 221-268.
- Lorenz, K. (1952). *King Solomon's Ring*. New York: Crowell.
- Lyons-Ruth, K., Connell, D. B., Grunebaum, H. U. y Botein, S. (1990). Infants at social risk: Maternal depression and support services as mediators of infant development and of attachment. *Child Development*, 61, 85-98.
- MacDonald, G. y Jessica, H. (2006). Family approval as a constraint in dependent regulation: Evidence from Australia and Indonesia. *Personal Relationships*, 13, 183-194.
- Mahler, M., Pine, F. y Bergman, A. (1975). *The psychological birth of the human infant: Symbiosis and individuation*. New York: Basic Books.
- Mahler, M. y McDevitt, J. (1982). Thoughts on the emergence of the sense of self, with particular emphasis on the body self. *Journal of the American Psychoanalytic Association* 30, 827-848.
- Mahoney, M. J. (2000). Behaviorism, cognitivism, and constructivism: Reflections on persons and patterns in my intellectual development. En M. R. Goldfried (Ed.), *How therapists change: Personal and professional reflections* (pp. 183-200). Washington, D.C.: American Psychological Association.

- Main, M. y Cassidy, J. (1988). Categories of response to reunion with the parent at age 6: Predictable from infant attachment classifications and stable over a 1 month period. *Developmental Psychology*, 24, 415-426.
- Main, M. y Goldwyn, R. (1985). *Adult attachment classification system*. Unpublished manuscript. University of California, Berkeley.
- Main M. y Hesse E. (1990). Parents' unresolved traumatic experiences are related to infant disorganized attachment status: Is frightened and/or frightening parental behavior the linking mechanism? En D.C.M. Greenberg y E.M. Cummings (Eds), *Attachment in the preschool years: Theory, research and intervention* (pp. 161-182). Chicago: University of Chicago Press.
- Main, M., Kaplan, N. y Cassidy, J. (1985). Security in infancy, childhood and adulthood: A move to the level of representation. En I. Bretherton y E. Waters (Eds.), *Growing points of attachment theory and research. Monographs of the Society for Research in Child Development*, 50, 66-104.
- Main, M. y Solomon, J. (1986). Discovery of an insecure disorganized/disoriented attachment pattern: Procedures, findings and implications for the classification of behavior. En T.B. Brazelton y M.W. Yogman (Eds.), *Affective development in infancy* (pp. 95-124). Norwood, NJ: Ablex.
- Main, M. y Solomon, J. (1990). Procedures for identifying infants as disorganized/disoriented during the Ainsworth Strange Situation. En M.T. Greenberg, D. Cicchetti y E.M. Cummings (Eds.), *Attachment in the preschool years. Theory, research and intervention*. (pp 121-160). Chicago: The University of Chicago Press.
- Main, M. y Weston, D.R. (1982). Avoidance of the attachment figure in infancy: Descriptions and interpretations. En C.M. Parkes y J. Stevenson-Hinde (Eds), *The place of attachment in human behaviour* (pp. 31-59). New York: Basic Books.
- Maret, E. y Finlay, B. (1984). The Distribution of Household Labor Among Women in Dual-earner Families. *Journal of Marriage and the Family* 46, 357-364.
- Markman, H.J. (1991). Constructive conflicts is not a an oxymoron. *Behavioural assessment*, 13, 83-96.
- Marrone, M. (2001). *La teoría del apego: Un enfoque actual*. Madrid: Psimática.
- Marsha, J. y Matyastik Baier, M.E. (1999). Reliability and validity of the relationship Assessment Scale. *American Journal of Family Therapy*, 27, 137-147.
- Marston, P. J., Hecht, M. L., Manke M. L., McDaniel, S. y Reeder, H. (1998). The subjective experience of intimacy, passion, and commitment in heterosexual loving relationships. *Personal Relationships*, 5, 15-30.
- Mayseless, O. (1991). Adult attachment patterns and courtship violence. *Family Relations*, 40, 21-28.
- Mayseless, O. (1996). Attachment patterns and their outcomes. *Human Development*, 39, 206-223.

- Mayseless, O., Bartholomew, K., Henderson, A. y Trinke, S. (2004) "I was more her Mom than she was mine": Role reversal in a community Sample. *Family Relations*, 53, 78-86.
- Mayseless, O., Sharabany, R. y Sagi, A. (1997). Attachment concerns of mothers as manifested in parental, spousal, and friendship relationships. *Personal Relationships*, 4, 255-269.
- Melero, R. (2001). Construcción y validación de un cuestionario de apego adulto en población española. Trabajo de investigación no publicado. Universidad de Valencia, Facultad de Psicología.
- Mikulincer, M. (1997). Adult attachment style and information processing: Individual differences in curiosity and cognitive closure. *Journal of Personality and Social Psychology* 72, 1217-1230.
- Mikulincer, M. (1998). Attachment Working Models and the sense of trust: An exploration of interaction goals and affect regulation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 1209-1224.
- Mikulincer, M. (2006). Attachment, caregiving, and sex within romantic relationships: A behavioural system perspective. En M. Mikulincer y G.S. Goddman (Eds.), *Dynamics of romantic love* (pp. 23-44). New York: Guilford Press.
- Mikulincer, M. y Daphna, A. (1999). Attachment working models and cognitive openness in close relationships: A test of chronic and temporary accessibility effects. *Journal of Personality and Social Psychology*. 77, 710-725.
- Mikulincer, M., Dolev, T. y Shaver, P. R. (2004). Attachment-Related Strategies During Thought-Suppression: Ironic Rebounds and Vulnerable Self-Representations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87, 940-956.
- Mikulincer, M. y Florian, V. (1998). The relationship between adult attachment styles and emotional and cognitive reactions to stressful events. En J. Simpson, y S. Rholes, (Eds.) *Attachment theory and close relationships* (pp. 143-165). New York: Guilford
- Mikulincer, M., Florian, V. y Weller, A. (1993). Attachment styles, coping strategies, and posttraumatic psychological distress: The impact of the Gulf War in Israel. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 817-826.
- Mikulincer, M. y Nachshon, O. (1991). Attachment styles and patterns of self disclosure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 321-331.
- Mikulincer, M. y Orbach (1995). Attachment styles and repressive defensiveness: The accessibility and architecture of affective memories. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 917-925.
- Mikulincer, M. y Selinger, M. (2001). The interplay between attachment and affiliation systems in adolescents' same-sex friendship: The role of attachment style. *Journal of Social and Personal Relationships*, 18, 81-106.
- Mikulincer, M. y Shaver, P.R. (2003). The attachment behavioural system in adulthood: Activation, psychodynamics, and interpersonal processes. En M.P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (pp. 53-132). New York: Academic Press.

- Mikulincer, M. y Shaver, P.R. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics y change*. New York: Guilford Press.
- Mikulincer, M., Shaver, P.R. y Pereg, D. (2003). Attachment theory and affect regulation: The dynamics, development, and cognitive consequences of attachment-related strategies. *Motivation and Emotion*, 27, 77-102.
- Nathanson, D.L. (1993). *Nathanson's Affect Pattern Chart*. Sitio web del Silvan S. Tomkins Institute: <http://www.tomkins.org/PDF/library/articles/affectpatternchart.pdf>
- Nelson, C.A. y Bloom, F.E. (1997). Child development and neuroscience. *Child Development*, 68, 970-978.
- Noller, P. (1994). Relationships with parents in adolescence: Process and outcome. En R. Montemayor, G.R. Adams y T.P. Gullotta (Eds.), *Personal relationships during adolescence* (pp. 37-77). Thousand Oak, CA: Sage.
- Noller, P. (2006). Marital relationships. En P. Noller y J.A. Feeney (Eds.), *Close relationships: Functions, forms and processes* (pp. 67-88). New York: Psychology Press.
- Noller, P., Beach, S. y Osgarby, S. (1997). Cognitive and affective processes in marriage. En W.K. Halford y H.J. Markman (Eds.), *Clinical handbook and couple intervention*. New York: Wiley.
- Noller, P., Feeney, J. A., Bonnell, D. y Callan, V. J. (1994). A longitudinal study of conflict in early marriage. *Journal of Social and Personal Relationships*, 11, 233-252.
- Noller, P. y Fitzpatrick, M.A. (1990). Marital communication. *Journal of the Marriage and the Family*, 52, 832-843.
- Noller, P. y Fitzpatrick, M. A. (1993). *Communication in family relationships*. New York: Prentice-Hall.
- Norton, R. (1983). Measuring marital quality: A critical look at the dependent variable. *Journal of Marriage and Family*, 45, 141-151.
- O'Conors, P. y Brown, G. (1984). Supportive relationships: factor fancy?. *Journal of Personal and Social Relationship* 1, 159-75.
- O'Connor, T.G. y Rutter, M. (2000). Attachment disorder behavior following early severe deprivation: extension and longitudinal follow-up. *American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 39, 703-712.
- Ortiz Barón, M. J., Gómez Zapiain, J. y Apodaca, P. (2002). Apego y satisfacció afectivo-sexual en la pareja. *Psicothema*, 2, 469-475.
- Parker, G. (1989). The parental bonding instrument: psychometric properties reviewed. *Psychiatric Developments* 4, 317-356.
- Parker, G., Tupling, H. y Brown, L. B. (1979). A parental bonding instrument. *British Journal of Medical Psychology*, 52, 1-10.
- Pérez, S. (2001). Psicoteràpia de parella. Un estudi longitudinal. Tesi Doctoral no publicada. Facultat de Psicologia, Ciències de l'Educació i de l'Esport, Blanquerna, Universitat Ramon Llull.

- Phillips, D., Simpson, J.A., Lanigan, L. y Rholes, S.W. (1995). *Providing social support: a study of adult attachment styles*. Paper presented at the joint meeting of the European Association of Social Psychology and the Society of Experimental Social Psychology, Washington, DC.
- Pietromonaco, P.R. y Carnelley, K.B. (1994). Gender and working models of attachment: Consequences for perceptions of self and adult romantic relationships. *Personal Relationships, 1*, 63-82.
- Pistole, M.C. (1989). Attachment in adult romantic relationships: Style of conflict resolution and relationship satisfaction. *Journal of Social and Personal Relationships, 6*, 505-512.
- Pretzer, J., Epstein, N. y Fleming, B. (1987). The role of cognitive appraisal in self-reports of marital communication. *Behavior Therapy, 18*, 51-69.
- Rao, K. V. y DeMaris, A. (1995). Coital frequency among married and cohabiting couples in Couples in the United States. *Journal of Biosocial Science 27*, 135-150.
- Reis, H.T., Senchak, M. y Solomon, B. (1985). Sex differences in the intimacy of social interaction: Further examination of potential explanations. *Journal of Personality and Social Psychology, 48*, 1204-1217.
- Reissman, C., Aron, A. y Bergen, M. R. (1993). Shared activities and marital satisfaction: Causal direction and self-expansion versus boredom. *Journal of Social and Personal Relationships, 10*, 243-254.
- Rholes, W. S., Simpson, J. A. y Stevens, J. G. (1998). Attachment orientations, social support, and conflict resolution in close relationships. En J. A. Simpson and W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (pp. 166-188). New York: Guilford Press.
- Roberts, N. y Noller, P. (1998). The associations between adult attachment and couple violence. The role of communication patterns and relationship satisfaction. En Simpson y Rholes (Eds). *Attachment theory and close relationships* (pp. 317-350). New York: Guilford Press.
- Robinson, L.C. y Blanton, P.W. (1993). Marital strengths in enduring marriages. *Family Relations, 42*(1), 38-46.
- Robles, T.F. y Kiecolt-Glaser, J.K. (2003). The physiology of marriage: Pathways to health. *Psychology and Behavior, 79*, 409-416.
- Roloff, M. E. y Ifert, D. (1998). Antecedents and consequences of explicit agreements to declare a topic taboo in dating relationships. *Personal relationships, 5*, 191-205.
- Rubin, Z. (1970). Measurement of romantic love. *Journal of Personality and Social Psychology, 16*, 265-273.
- Rubin, Z. (1973). *Liking and loving*. New York: Holt, Rinehart and Winston.
- Rusbult, C. E. (1980). Commitment and satisfaction in romantic associations: a test of investment model. *Journal of Experimental Social Psychology, 16*, 172-186.
- Rusbult, C. E. (1983). A longitudinal test of the investment model: the development (and deterioration) of satisfaction and commitment in heterosexual involvements. *Journal of Personality and Social Psychology, 45*, 101-117.

- Rusbult, C. E. y Buunk, B. P. (1993). Commitment processes in close relationships: An interdependence analysis. *Journal of Social and Personal Relationships*, *10*, 175-205.
- Rutter, M., Andersen-Wood, L., Beckett, C., Bredenkamp, D., Castle, J., Groothues, C., Kreppner, J., Keaveney, L., Lord, C. y O'Connor, T.G. (1999). Quasi-autistic patterns following severe early global privation. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, *40*, 537-549.
- Sanders, J. (1960a). The background of safety. En *From safety to superego: Selected Papers of Joseph Sandler*. London: Karnac, 1975.
- Sanders, J. (1960b). On the concept of superego. *Psychoanalytic Study of the Child*, *15*, 128-162. New York: International University Press.
- Sanz, A. (2000). *La vida en pareja. Cómo resolver las dificultades de la comunicación*. Madrid: Temas de hoy.
- Schaffer, H. R. y Emerson, P. E. (1964). The development of social attachments in infancy. *Monographs for the Society for Research in Child Development*, *29*(3, Serial Nº 94).
- Schmitt, D. (2004). Patterns and universals of adult romantic attachment across 62 cultural regions. Are models of self and of other pancultural constructs? *Journal of Cross-Cultural Psychology*, *35*, 367-402.
- Schore, A. N. (1994). *Affect regulation and the origin of the self: The neurobiology of emotional development*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Schore, A.N. (1996). The experience-dependent maturation of a regulatory system in the orbital prefrontal cortex and the origin of developmental psychopathology. *Development and Psychopathology*, *8*, 59-87.
- Schore, A.N. (2002). The neurobiology of attachment and early personality organization. *Journal of Prenatal and Perinatal Psychology and Health*, *16*, 249-264.
- Schore, A. N. (2003a). *Affect dysregulation and the disorders of the self*. New York: Norton.
- Schore, A. N. (2003b). *Affect regulation and the repair of the self*. New York: Norton.
- Senchak, M. y Leonard, K. E. (1992). Attachment styles and marital adjustment among newlywed couples. *Journal of Social and Personal Relationships*, *9*, 51-64.
- Schafer, E. y Bartholomew, K. (1994). Reliability and stability of adult attachment patterns. *Personal Relationships*, *1*, 23-43.
- Shaver, P.R, Belsky, J. y Brennan, K.A. (2000). The Adult Attachment Interview and self-reports of romantic attachment: Associations across domains and methods. *Personal Relationships*, *7*, 25-43.
- Shaver, P.R. y 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*, 536-545.
- Shaver, P.R. y Hazan, C. (1988). A biased overview of the study of love. *Journal of Social and Personal Relationships*, *5*, 473-501.
- Shaver, P.R., Hazan, C. y Bradshaw, D. (1988). Love as attachment: The integration of three behavioural systems. En R.J. Sternberg y M. Barnes (Eds.), *The psychology of love* (pp. 68-99). New Haven, CT: Yale University Press.

- Shaver, P.R. y Mikulincer, M. (2002). Attachment related psychodynamics. *Attachment and Human Development*, 4, 133-161.
- Shi, L. (2003). The Association Between Adult Attachment Styles and Conflict Resolution in Romantic Relationships. *American Journal of Family Therapy*, 31, 143-157.
- Siegel, D.J. (1999). *The development mind: Toward a neurobiology of interpersonal experience*. New York: Guilford Press.
- Siegel, D.J. (2001). Toward an interpersonal neurobiology of the development mind: attachment relationships, "mindsight", and neural integration. *Infant Mental Health Journal*, 22, 67-94.
- Simpson, J.A. (1990): The influence of attachment styles on romantic relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 59, 971-980.
- Simpson, J.A. (1999). Attachment theory in modern evolutionary perspective. En Cassidy y Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research and clinical applications* (pp. 115-140). New York: Guilford Press.
- Simpson, J.A., Campbell, B. y Berscheid, E. (1986). The association between romantic love and marriage: Kephart twice revisited. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 12, 363-372.
- Simpson, J.A., y Gangestad, S.W. (1991). Individual differences in sociosexuality: evidence for convergent and discriminant validity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 870-883.
- Simpson, J.A., Rholes, W.S. (1998). Attachment in adulthood. En J.A. Simpson y W.S. Rholes (Eds.), *Attachment Theory and Close Relationships* (pp. 3-24). New York: Guilford Press.
- Simpson, J.A., Rholes, W.S. y Nelligan, J.S. (1992). Support seeking and support giving within couples in an anxiety provoking situation: The role of attachment styles. *Journal of personality and social psychology*, 62, 434-446.
- Simpson, J.A., Rholes, W.S. y Phillips, D. (1996). Conflict in close relationships: An attachment perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 899-914.
- Smith, P.B. y Pederson, D.R. (1988). Maternal sensitivity and patterns of infant-mother attachment. *Child Development*, 59, 1097-1101.
- Snyder, D. K., Mangrum, L. E. y Wills, R. M. (1993). Predicting couples' response to marital therapy: A comparison of short- and long-term predictors. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61, 61-69.
- Solomon, J. y George, C. (1999). The caregiving system in mothers of infants: A comparison of divorcing and married mothers. *Attachment and Human Development*, 1, 171-190.
- Spangler, G. y Grossman, K. (1993). Biobehavioural organization in securely and insecurely attached infants. *Child Development*, 64, 1439-1450.
- Spanier, G. B. (1976). Measuring dyadic adjustment: new scales for assessing the quality of marriage and similar dyads. *Journal of Marriage and the Family*, 38, 15-28.
- Spitz, R. (1959). *A genetic field theory of ego formation: Its implications for pathology*. New York: International Universities Press.

- Spitz, R. (1965). *The first year of life*. New York: International Universities Press.
- Sprecher, S. (2002). Sexual satisfaction in premarital relationships: Associations with satisfaction, love, commitment, and stability. *Journal of Sex Research, 39*, 190-96.
- Sprecher, S. y Feilmee, D. (1992). The influence of parents and friends on the quality and stability of romantic relationships: A three-wave longitudinal investigation. *Journal of Marriage and the Family, 54*, 888-900.
- Sroufe, L. A. (1983). *Infant-caregiver attachment and patterns of adaptation in preschool: The roots of maladaptation and competence*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Sroufe, L. A. (1988). The role of infant-caregiver attachment in development. En J. Belsky y T. Nezworski (Eds.), *Clinical implications of attachment* (pp. 18-40). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Sroufe, L.A. y Waters, E. (1977). Attachment as an organizational construct. *Child Development, 48*, 1184-1199.
- Steele, H., Steele, M. y Fonagy, P. (1996). Associations among attachment classifications of mothers, fathers, and their infants: Evidence for a relationship-specific perspective. *Child Development, 67*, 541-555.
- Stein, H., Koontz, A.D., Fonagy, P., Allen, J.G., Fultz, J.G., Brethour Jr. y Allen, D. (2002). Adult attachment: What are the underlying dimensions? *Psychology and Psychotherapy: theory, Research and Practice, 75*, 77-91.
- Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological Review, 93*, 119-135.
- Sternberg, R.J. (1988). *The triangle of love*. New York: Basic Books, Inc. Publishers.
- Sternberg, R.J. (1998). *Cupid's arrow: The course of love through time*. New York: Cambridge University Press.
- Suh, E.J., Moskowitz, D.S., Fournier, M.A. y Zuroff, D.C. (2004). Gender and relationships: Influences on agentic and communal behaviours. *Personal Relationships, 11*, 41-59.
- Tomkins, S. (1962). *Affect, Imagery, Consciousness, Vol. I. The positive affects*. New York: Springer.
- Tomkins, S. (1963/91). *Affect, Imagery, Consciousness, Vol. II. The negative affects: Anger and fear*. New York: Springer.
- Tomkisin, S. (1972). Affect as the primary motivational system. En Arnold, M. (Eds.). *Feelings and Emotions* (pp. 101-121). New York: Academic Press.
- Tomkins, S. (1992). *Affect imagery consciousness Volume IV: Cognition*. New York: Springer.
- Tucker, J.S. y Anders, S.L. (1999). Attachment style, interpersonal perception accuracy, and relationship satisfaction in dating couples. *Personality and Social Psychological Bulletin, 25*, 403-412.
- Twenge, M., Campbell, W.K. y Foster, C. A. (2003). Parenthood and Marital Satisfaction: A Meta-Analytic Review. *Journal of Marriage and Family, 65*, 574-583.

- Van IJzendoorn, M. H. (1995). Adult attachment representations, parental responsiveness, and infant attachment: A meta-analysis on the predictive validity of the Adult Attachment Interview. *Psychological Bulletin*, *117*, 387-403.
- Wallerstein, J. y Blakeslee, S. (1995). *The Good Marriage*. New York: Warner Books.
- Wamboldt, F.S. y Reiss, D. (1989). Defining a family heritage and a new relationship: Two central themes in the making of a marriage. *Family Process*, *28*, 317-335.
- Waters, E., Merrick, S., Treboux, D., Crowell, J. y Albersheim, L. (2000). Attachment security in infancy and early adulthood: A twenty-year longitudinal study. *Child Development*, *71*, 684-689.
- Waters, E., Weinfield, N. S. y Hamilton, C. E. (2000). The stability of attachment security from infancy to adolescence and early adulthood: General discussion. *Child Development*, *71*, 703-706.
- Watson, R. E. L. (1983). Premarital cohabitation vs. traditional courtship: Their effects on subsequent marital adjustment. *Family Relations*, *32*, 139-147.
- Weiss, R.S. (1982). Attachment in adult life. En C.M. Parkes y J. Stevenson-Hinde (Eds.), *The place of attachment in human behaviour* (pp. 171-184). New York: Basic Books.
- Weiss, R. S. (1991). The attachment bond in childhood and adulthood. En C. M. Parker, J. Stevenson-Hinde, y P. Marris (Eds.), *Attachment across the life cycle*. London: Routledge.
- Weissman, A. N. y Beck, A. T. (1978). *Development and validation of the Dysfunctional Attitudes Scale: A preliminary investigation*. Paper presented at the 86th Annual Convention of the American Psychological Association, Toronto.
- Weissman, M.M. (1987). Advances in psychiatric epidemiology: Rates and risks for major depression. *American Journal of Public Health* *77*, 445-451.
- West, M., Rose, M.S., Verhoef, M.J., Spreng, S. y Bobey, M. (1998). Anxious attachment and self-reported depressive symptomatology in women. *Canadian Journal of Psychiatry*, *43*, 294-296.
- West, M. y Sheldon-Keller, A. (1994). *Patterns of relating*. New York: Guilford Press.
- Whisman, M. A. y Allan, L. E. (1996). Attachment and social cognition theories of romantic relationships: Convergent or complementary perspectives? *Journal of Social and Personal Relationships*, *13*, 263-278.
- Whitaker, D.J., Beach, S.R.H., Etherton, J., Wakefield, R. y Anderson, P.L. (1999). Attachment and expectations about future relationships: Moderation by accessibility. *Personal Relationships*, *6*, 41-56.
- Winnicott, D.W. (1953). Transitional objects and transitional phenomena. *International Journal of Psychoanalysis*, *34*, 1-9.
- Winnicott, D. W (1960). The theory of the parent-infant relationship. *International Journal of Psychoanalysis*, *41*, 585-595.
- Winnicott, D. W (1965). *The maturational processes and the facilitating environment*. London: Hogarth.

Yeh, H.C., Lorenz, F.O., Wickrama, K.A.S., Conger, R.D. y Elder, G.H. (2006). Relationships among sexual satisfaction, marital quality, and marital instability at midlife. *Journal of Family Psychology, 20*, 329- 343.

Zeifman, D. y Hazan, C. (1997). A process model of adult attachment formation. En S. Duck, (Ed.), *Handbook of personal relationships*. (pp. 179-196). New York: Willey.

**ANEXOS**

---





VNIVERSITAT Đ VALÈNCIA

A continuación encontrarás una serie de cuestionarios diseñados para el estudio de algunas características de las relaciones de pareja. Te pedimos que contestes con la **mayor sinceridad posible** respecto al modo en el que tú vives tu relación de pareja. No te dejes llevar por lo que crees que es lo mejor visto socialmente o por lo que se supone más se valora en una relación. Cada relación es única y nos interesa el modo en que tú vives la tuya.

**Gracias por tu colaboración**

#### DATOS PERSONALES

*Edad* \_\_\_\_\_

*Sexo*            Hombre     Mujer

*Estado civil* \_\_\_\_\_

*Nº de hijos* \_\_\_\_\_

*Nivel de Estudios* \_\_\_\_\_

*Profesión que desempeña* \_\_\_\_\_

*Duración total de la relación* \_\_\_\_\_

*Años de noviazgo antes de convivir* \_\_\_\_\_

*Años de convivencia* \_\_\_\_\_

**CUESTIONARIO DE APEGO PARENTAL**  
(Parker, G., Tupling, H. y Brown, L.B., 1979)

Este cuestionario enumera una serie de *actitudes y conductas* que hacen referencia a *tus padres*. Para responder a las preguntas *piensa en la relación que mantuviste con tus padres hasta que tuviste 16 años* y no en la relación que mantienes actualmente con ellos. Rodea con un círculo la respuesta adecuada a cada cuestión siguiendo la siguiente escala:

3	2	1	0
Siempre o casi siempre	Bastantes veces	Algunas veces	Nunca o casi nunca

**MI MADRE**

1. Me hablaba con voz cálida (cariñosa) y amigable .....	3	2	1	0
2. No me ayudó tanto como yo necesitaba .....	3	2	1	0
3. Me dejaba hacer las cosas que a mí me gustaba hacer .....	3	2	1	0
4. Era (parecía) emocionalmente fría conmigo .....	3	2	1	0
5. Parecía comprender mis problemas y preocupaciones .....	3	2	1	0
6. Era afectuosa conmigo .....	3	2	1	0
7. Le gustaba que tomase mis propias decisiones .....	3	2	1	0
8. No deseaba que yo me hiciera mayor .....	3	2	1	0
9. Intentaba controlar todo lo que yo hacia .....	3	2	1	0
10. Invadía mi intimidad (mi vida privada) .....	3	2	1	0
11. Disfrutaba hablando de cosas conmigo .....	3	2	1	0
12. Me sonreía con frecuencia .....	3	2	1	0
13. Me trataba como si fuera un/a niño/a.....	3	2	1	0
14. Parecía que no comprendía lo que yo necesitaba o quería.....	3	2	1	0
15. Me dejaba decidir cosas por mí mismo/a.....	3	2	1	0
16. Me hacía sentir que yo no era deseado/a.....	3	2	1	0
17. Conseguía hacerme sentir mejor cuando estaba desanimado/a .....	3	2	1	0
18. No hablaba mucho conmigo .....	3	2	1	0
19. Intentaba hacerme dependiente de ella .....	3	2	1	0
20. Creía que yo no podía cuidar de mí mismo/a si ella no estaba a mi lado	3	2	1	0
21. Me daba tanta libertad como yo quería.....	3	2	1	0
22. Me dejaba salir tantas veces como yo quería.....	3	2	1	0
23. Era sobreprotectora conmigo.....	3	2	1	0
24. No me alababa o elogiaba .....	3	2	1	0
25. Me dejaba vestirme como yo quería.....	3	2	1	0

**CUESTIONARIO DE APEGO PARENTAL**

(Parker, Tupling y Brown, 1979)

Este cuestionario enumera una serie de *actitudes y conductas* que hacen referencia a *tus padres*. Para responder a las preguntas *piensa en la relación que mantuviste con tus padres hasta que tuviste 16 años* y no en la relación que mantienes actualmente con ellos. Rodea con un círculo la respuesta adecuada a cada cuestión siguiendo la siguiente escala:

3	2	1	0
Siempre o casi siempre	Bastantes veces	Algunas veces	Nunca o casi nunca

**MI PADRE**

1. Me hablaba con voz cálida (cariñosa) y amigable.....	3	2	1	0
2. No me ayudó tanto como yo necesitaba.....	3	2	1	0
3. Me dejaba hacer las cosas que a mí me gustaba hacer.....	3	2	1	0
4. Era (parecía) emocionalmente frío conmigo.....	3	2	1	0
5. Parecía comprender mis problemas y preocupaciones.....	3	2	1	0
6. Era afectuoso conmigo.....	3	2	1	0
7. Le gustaba que tomase mis propias decisiones.....	3	2	1	0
8. No deseaba que yo me hiciera mayor.....	3	2	1	0
9. Intentaba controlar todo lo que yo hacía.....	3	2	1	0
10. Invasión de mi intimidad (mi vida privada).....	3	2	1	0
11. Disfrutaba hablando de cosas conmigo.....	3	2	1	0
12. Me sonreía con frecuencia.....	3	2	1	0
13. Me trataba como si fuera un/a niño/a.....	3	2	1	0
14. Parecía que no comprendía lo que yo necesitaba o quería.....	3	2	1	0
15. Me dejaba decidir cosas por mí mismo/a.....	3	2	1	0
16. Me hacía sentir que yo no era deseado/a.....	3	2	1	0
17. Conseguía hacerme sentir mejor cuando estaba desanimado/a.....	3	2	1	0
18. No hablaba mucho conmigo.....	3	2	1	0
19. Intentaba hacerme dependiente de él.....	3	2	1	0
20. Creía que yo no podía cuidar de mí mismo/a si él no estaba a mi lado.....	3	2	1	0
21. Me daba tanta libertad como yo quería.....	3	2	1	0
22. Me dejaba salir tantas veces como yo quería.....	3	2	1	0
23. Era sobreprotector conmigo.....	3	2	1	0
24. No me alababa o elogiaba.....	3	2	1	0
25. Me dejaba vestirme como yo quería.....	3	2	1	0

### CUESTIONARIO DE RELACIÓN

(Bartholomew, K. y Horowitz, L.M., 1991)

1) A continuación, aparecen cuatro descripciones de formas de relacionarse. Por favor, lee cada una de ellas y **RODEA** la letra que corresponda al estilo que **mejor** te describe o esté más **cercano** al modo en que generalmente te comportas en tus relaciones íntimas.

- A. Me resulta relativamente fácil intimar emocionalmente con los demás. Estoy cómodo apoyándome o dependiendo de otros y cuando los demás dependen o se apoyan en mí. No me preocupa estar sólo o que los demás no me acepten.
- B. Me siento algo incómodo cuando intimo con los demás. Quiero tener relaciones cercanas emocionalmente, pero me resulta difícil confiar completamente en los demás o depender de ellos. A veces me preocupa que me hieran si intimo demasiado con ellos.
- C. Me gustaría tener relaciones de una gran intimidad con los demás, pero a menudo me encuentro con que los demás no quieren intimar tanto como a mí me gustaría. Me siento incómodo si no tengo relaciones cercanas, pero a veces me preocupa que los demás no me valoren tanto como yo les valoro.
- D. Estoy cómodo en las relaciones en las que no se intima emocionalmente. Es muy importante para mí sentir que soy independiente y autosuficiente, y prefiero no apoyarme o depender de los demás y que los demás no se apoyen o dependan de mí.

2) Ahora, por favor, elige una posición en la escala para cada uno de los cuatro estilos de relación anteriores de acuerdo con el grado en el que crees que se corresponden con tu forma de relacionarte. Asegúrate que rodeas **un número para cada estilo**.

	En absoluto parecido a mi		Algo parecido a mi			Muy parecido a mi	
<b>Estilo A.</b>	1	2	3	4	5	6	7
<b>Estilo B.</b>	1	2	3	4	5	6	7
<b>Estilo C.</b>	1	2	3	4	5	6	7
<b>Estilo D.</b>	1	2	3	4	5	6	7

**ESCALA DE CUIDADOS**  
(Kunce, L y Shaver, P., 1994)

Las afirmaciones que aparecen a continuación hacen referencia a cuestiones relacionadas con la interacción en la pareja. Para cada una de ellas rodea el número que mejor describe el modo en que te comportas en dichas situaciones. Contesta a las preguntas teniendo presente tu relación de pareja.

*Escala de respuesta*

	1	2	3	4	5	6
	Totalmente en desacuerdo	Bastante en desacuerdo	Algo en desacuerdo	Algo de acuerdo	Bastante de acuerdo	Totalmente de acuerdo
1. Tiendo a ser muy dominante cuando intento ayudar a mi pareja .....	1	2	3	4	5	6
2. Cuando mi pareja llora o está afligido, mi primer impulso es cogerle o tocarle .....	1	2	3	4	5	6
3. A menudo me “envuelvo” demasiado en los problemas y necesidades de mi pareja .....	1	2	3	4	5	6
4. Ayudo a mi pareja sin llegar a sobreimplicarme en sus problemas .....	1	2	3	4	5	6
5. Creo problemas al tomar como míos los problemas de mi pareja .....	1	2	3	4	5	6
6. Cuando ayudo a mi pareja en algo, tiendo a querer hacer las cosas a mi manera .....	1	2	3	4	5	6
7. Siempre sé cuando mi pareja necesita consuelo, incluso cuando no me lo pide .....	1	2	3	4	5	6
8. Me siento cómodo/a apoyando a mi pareja cuando necesita muestras físicas de apoyo y tranquilidad .....	1	2	3	4	5	6
9. A veces, no me doy cuenta o malinterpreto las señales de mi pareja en busca de ayuda y comprensión .....	1	2	3	4	5	6
10. Siempre respeto la habilidad de mi pareja para tomar sus propias decisiones y resolver sus propios problemas .....	1	2	3	4	5	6
11. Puedo ayudar a mi pareja a resolver sus problemas sin tomar el control .....	1	2	3	4	5	6
12. A veces aparto a mi pareja cuando me tiende la mano porque necesita un beso o un abrazo .....	1	2	3	4	5	6
13. Siempre apoyo los esfuerzos que hace mi pareja para solucionar sus problemas .....	1	2	3	4	5	6
14. No me gusta que mi pareja esté necesitada y se apegue a mí .....	1	2	3	4	5	6
15. Soy muy bueno/a reconociendo las necesidades y sentimientos de mi pareja, incluso cuando son diferentes de los míos .....	1	2	3	4	5	6

**Escala de respuesta**

	1	2	3	4	5	6
	Totalmente en desacuerdo	Bastante en desacuerdo	Algo en desacuerdo	Algo de acuerdo	Bastante de acuerdo	Totalmente de acuerdo
16. Tiendo a asumir los problemas de mi pareja y entonces sentirme cargado/a por ellos ...	1	2	3	4	5	6
17. Cuando mi pareja está llorando o está emocionalmente afectada, a veces me apetece retirarme .....	1	2	3	4	5	6
18. Cuando mi pareja me cuenta un problema, a veces me paso criticando sus intentos de manejarlo .....	1	2	3	4	5	6
19. Cuando es importante, me preocupo de mis propias necesidades antes de preocuparme de las de mi pareja .....	1	2	3	4	5	6
20. Cuando ayudo a mi pareja a resolver un problema, soy mucho más “cooperativo/” que “controlador/a” .....	1	2	3	4	5	6
21. Estoy muy atento/a a las señales no verbales de ayuda y apoyo de mi pareja.....	1	2	3	4	5	6
22. Demasiado a menudo, no me doy cuenta cuando mi pareja está triste o preocupada por algo .....	1	2	3	4	5	6
23. Cuando es necesario, puedo decir “no” a las peticiones de ayuda de mi pareja sin sentirme culpable .....	1	2	3	4	5	6
24. A veces no me doy cuenta de las sutiles señales que muestran como se está sintiendo mi pareja .....	1	2	3	4	5	6
25. Soy bueno/a reconociendo cuando mi pareja necesita mi ayuda o apoyo y cuando preferiría manejar las cosas por sí misma .....	1	2	3	4	5	6
26. Generalmente termino diciéndole a mi pareja lo que tiene que hacer cuando está intentando tomar una decisión .....	1	2	3	4	5	6
27. Puedo evitar fácilmente implicarme demasiado o ser excesivamente sobreprotector/a con mi pareja .....	1	2	3	4	5	6
28. Cuando mi pareja está preocupada o disgustada, me acerco a él para darle apoyo o consuelo .....	1	2	3	4	5	6
29. No soy muy bueno/a sintonizando con las necesidades y sentimientos de mi pareja.....	1	2	3	4	5	6
30. A veces me aparto cuando mi pareja intenta conseguir un abrazo tranquilizador de mi .....	1	2	3	4	5	6
31. Cuando mi pareja parece que quiere o necesita un abrazo, me alegra dárselo .....	1	2	3	4	5	6
32. Tiendo a sobreimplicarme en los problemas y dificultades de mi pareja .....	1	2	3	4	5	6

## ESCALA DE ACTITUDES AMOROSAS

(Hendrick, C. y Hendrick, S., 1986)

Las afirmaciones de la siguiente lista reflejan diferentes actitudes en el amor. Para cada una de ellas, rodea el número que mejor corresponda con tu actitud. Los ítems se refieren a una relación amorosa específica, responde a las preguntas teniendo presente a su pareja.

### *Escala de respuesta*

	1	2	3	4	5
	Desacuerdo total	Desacuerdo moderado	Neutral	Moderadamente de acuerdo	Completamente de acuerdo
1. Mi pareja y yo nos sentimos mutuamente atraídos en cuanto nos conocimos .....	1	2	3	4	5
2. A mi pareja y a mí nos une una misma “química” corporal .....	1	2	3	4	5
3. Nuestra manera de hacer el amor es muy intensa y satisfactoria .....	1	2	3	4	5
4. Siento que mi pareja y yo estamos hechos el uno para el otro .....	1	2	3	4	5
5. Mi pareja y yo nos implicamos física y emocionalmente con rapidez .....	1	2	3	4	5
6. Mi pareja y yo nos comprendemos de verdad .....	1	2	3	4	5
7. Mi pareja cumple con mi estándar ideal de belleza/elegancia .....	1	2	3	4	5
8. Intento mantener a mi pareja un tanto insegura acerca de mi compromiso con él/ella .....	1	2	3	4	5
9. Considero que lo que mi pareja no sabe de mí no puede dañarle .....	1	2	3	4	5
10. A veces he tenido que abstenerme de hablarle de mis otras parejas .....	1	2	3	4	5
11. Yo podría dar por terminada mi relación de manera fácil y rápida .....	1	2	3	4	5
12. A mi pareja no le gustaría que le contase algunas cosas que he hecho con otras personas .....	1	2	3	4	5
13. Cuando noto que mi pareja está muy pendiente de mí, me gustaría distanciarme	1	2	3	4	5
14. Disfruto practicando el “juego del amor” (flirteo) con mi pareja y con otros/as .....	1	2	3	4	5
15. Me resulta difícil decir exactamente cuándo nuestra amistad se convirtió en amor .....	1	2	3	4	5
16. Para ser auténtico, nuestro amor requiere antes unos “retoques” .....	1	2	3	4	5
17. Creo que mi pareja y yo siempre seremos amigos .....	1	2	3	4	5
18. Nuestro amor es de lo mejorcito porque ha nacido de una larga amistad .....	1	2	3	4	5
19. Nuestra amistad se fue convirtiendo en amor con el tiempo .....	1	2	3	4	5
20. Nuestro amor es realmente una amistad profunda, no una emoción misteriosa, mística .....	1	2	3	4	5

**Escala de respuesta**

	1	2	3	4	5
	Desacuerdo total	Desacuerdo moderado	Neutral	Moderadamente de acuerdo	Completamente de acuerdo
21. Nuestra relación amorosa es de lo más satisfactoria porque se desarrolló a partir de una buena amistad .....	1	2	3	4	5
22. Tuve en cuenta lo que mi pareja iba a ser en la vida antes de comprometerme con él/ella .....	1	2	3	4	5
23. Antes de elegir a mi pareja traté de planificar minuciosamente mi vida .....	1	2	3	4	5
24. Al elegir a mi pareja, pensé que sería mejor amar a alguien con una experiencia similar a la mía .....	1	2	3	4	5
25. Lo principal al elegir mi pareja fue considerar cómo le caería a mi familia .....	1	2	3	4	5
26. Un factor importante al elegir mi pareja fue considerar si sería buen/a padre/madre ....	1	2	3	4	5
27. Algo que tuve en cuenta al elegir mi pareja es cómo iba a influir en mi carrera .....	1	2	3	4	5
28. Antes de comprometerme del todo con mi pareja traté de imaginarme cómo serían de compatibles nuestros respectivos antecedentes hereditarios en caso de que fuéramos a tener hijos .....	1	2	3	4	5
29. Cuando las cosas no van bien entre nosotros, se me revuelve el estómago .....	1	2	3	4	5
30. Si rompiésemos, cogería tal depresión que incluso llegaría a pensar en el suicidio .....	1	2	3	4	5
31. A veces me excita tanto estar enamorado de mi pareja que no puedo dormir .....	1	2	3	4	5
32. Cuando mi pareja no me presta atención, me pongo malo/a .....	1	2	3	4	5
33. Desde que me enamoré de mi pareja, me resulta difícil concentrarme en cualquier otra cosa .....	1	2	3	4	5
34. No puedo relajarme al sospechar que mi pareja está con otra persona .....	1	2	3	4	5
35. Si mi pareja lleva un rato ignorándome, a veces hago tonterías para tratar de atraer su atención .....	1	2	3	4	5
36. Siempre trato de ayudar a mi pareja en los momentos difíciles .....	1	2	3	4	5
37. Prefiero sufrir yo a permitir que él/ella sufra .....	1	2	3	4	5
38. No consigo ser feliz a menos que ponga su felicidad por delante de la mía .....	1	2	3	4	5
39. Por lo general prefiero sacrificar mis propios deseos en aras de que él/ella consiga los suyos .....	1	2	3	4	5
40. Todo cuanto poseo es para que mi pareja lo use como quiera .....	1	2	3	4	5
41. Aunque mi pareja esté enfadada conmigo, la sigo queriendo total e incondicionalmente .....	1	2	3	4	5
42. Puedo soportarlo todo por el bien de mi pareja .....	1	2	3	4	5

**ESCALA DE SATISFACCIÓN**

(Hendrick, S., 1988)

Por favor, para cada una de las siguientes afirmaciones, **rodea la letra** que mejor describe tu relación en función del continuo que aparece debajo.

1. ¿Hasta que punto tu pareja satisface tus necesidades?

A	B	C	D	E
Pobremente				Muy bien

2. En general, ¿cómo de satisfecha estás en tu relación?

A	B	C	D	E
Insatisfecha				Muy satisfecha

3. ¿Cómo de buena es tu relación comparada con la mayoría?

A	B	C	D	E
Pobre				Excelente

4. ¿Con qué frecuencia desearías no haber comenzado esta relación?

A	B	C	D	E
Nunca				Muy a menudo

5. ¿Hasta que punto tu relación ha cubierto tus expectativas originales?

A	B	C	D	E
Casi nada				Completamente

6. ¿Cuánto quieres a tu pareja?

A	B	C	D	E
No mucho				Mucho

7. ¿Cuántos problemas hay en tu relación?

A	B	C	D	E
Muy pocos				Muchos

### ESCALA DE AJUSTE DIÁDICO (Spanier, G., 1976)

La mayoría de las personas muestran algún tipo de desacuerdos en sus relaciones. Indique, por favor, el grado aproximado de acuerdo o desacuerdo entre usted y su pareja en cada uno de los elementos que figuran a continuación.

	Siempre de acuerdo	Casi siempre de acuerdo	Desacuerdo ocasional	Desacuerdo frecuente	Casi siempre desacuerdo	Siempre desacuerdo
1. Manejo de la economía doméstica .....	5	4	3	2	1	0
2. Tiempo de ocio .....	5	4	3	2	1	0
3. Religión .....	5	4	3	2	1	0
4. Demostraciones de cariño .....	5	4	3	2	1	0
5. Amistades .....	5	4	3	2	1	0
6. Relaciones sexuales .....	5	4	3	2	1	0
7. Muestras de educación (conductas correctas o apropiadas) .....	5	4	3	2	1	0
8. Filosofía de la vida .....	5	4	3	2	1	0
9. Relaciones con los familiares próximos .....	5	4	3	2	1	0
10. Cosas y objetivos considerados importantes .....	5	4	3	2	1	0
11. Cantidad de tiempo pasado juntos .....	5	4	3	2	1	0
12. Toma de decisiones importantes .....	5	4	3	2	1	0
13. Tareas domésticas .....	5	4	3	2	1	0
14. Intereses y actividades de ocio .....	5	4	3	2	1	0
15. Decisiones en relación con el futuro de uno .....	5	4	3	2	1	0

	Siempre	Casi siempre	A menudo	A veces	Casi nunca	Nunca
16. ¿Con qué frecuencia hablan o consideran la posibilidad de divorciarse, separarse o de poner fin a su relación? .....	0	1	2	3	4	5
17. ¿Con qué frecuencia usted o su pareja se van de casa tras una riña? .....	0	1	2	3	4	5
18. ¿Con qué frecuencia considera que la relación entre usted y su pareja funciona, en general, adecuadamente? .....	5	4	3	2	1	0
19. ¿Confía usted en tu pareja? .....	5	4	3	2	1	0
20. Se arrepiente en alguna ocasión de haberse casado o de haberse ido a vivir juntos?.....	0	1	2	3	4	5
21. ¿Con qué frecuencia discuten usted y su pareja? .....	0	1	2	3	4	5
22. ¿Con qué frecuencia acaban usted y su pareja por perder el control en el transcurso de una discusión? .....	0	1	2	3	4	5

23. ¿Besa usted a su pareja?	Todos los días	Casi todos los días	A veces	Casi nunca	Nunca
	4	3	2	1	0
24. ¿Participan usted y su pareja juntos en actividades externas a la familia?	En casi todas	En la mayoría	En algunas	En casi ninguna	Nunca
	4	3	2	1	0

¿Con qué frecuencia diría que lo siguiente ocurre entre usted y su pareja?

	Nunca	Menos de una vez al mes	Una o dos veces al mes	Una o dos veces a la semana	Una vez al día	Más a menudo incluso
25. Tienen ustedes un intercambio enriquecedor de ideas.....	0	1	2	3	4	5
26. Se ríen juntos.....	0	1	2	3	4	5
27. Dialogan tranquilamente sobre cualquier cosa.....	0	1	2	3	4	5
28. Colaboran juntos en un proyecto.....	0	1	2	3	4	5

Hay algunos aspectos en los que las parejas están a veces de acuerdo y a veces en desacuerdo. Indique si alguno de los elementos señalados a continuación ha sido motivo de discordia o de diferencias de opinión en la relación de pareja en las últimas semanas. (Señale *sí* o *no*).

Sí No

- 29. 0 1 Demasiado cansancio para practicar el sexo
- 30. 0 1 Ausencia de muestras de cariño

31. Los puntos que aparecen debajo de estas líneas representan grados diversos de felicidad en la relación de pareja. El punto central ("feliz") representa el grado de felicidad de la mayor parte de las relaciones. Rodee con un círculo, por favor, el punto que describa mejor el grado de felicidad, tras hacer un balance global, de su relación de pareja.



32. ¿Cuál de las frases que figuran a continuación describe mejor sus sentimientos acerca del futuro de su relación de pareja?

- 5 Quiero a toda costa que mi relación tenga éxito y haría cualquier cosa por conseguirlo.
- 4 Tengo mucho interés en que mi relación tenga éxito, y haré todo lo que pueda para conseguirlo.
- 3 Tengo mucho interés en que mi relación tenga éxito, y pondré de mi parte lo necesario para conseguirlo
- 2 Sería muy agradable si mi relación de pareja tuviera éxito, pero no puedo hacer mucho más de lo que ya hago ahora para conseguirlo.
- 1 Sería muy agradable si mi relación de pareja tuviera éxito, pero me niego a hacer más de lo que ya hago ahora para contribuir a que la pareja vaya bien
- 0 Mi relación de pareja no puede tener éxito nunca, y yo no puedo hacer más de lo que hago para mantener a la pareja con éxito