
LA INFLUENCIA DE LOS ESTILOS DE APEGO EN LA REGULACIÓN DE LAS EMOCIONES Y LA SATISFACCIÓN EN LA PAREJA

THE INFLUENCE OF ATTACHMENT STYLES ON EMOTION REGULATION AND COUPLE SATISFACTION



Leonor Rocío Joulins Moyá

*Facultad HM de Ciencias de la Salud
Universidad Camilo José Cela*

email: ljoulinsmoya@gmail.com

RESUMEN

Para estudiar la afectividad humana, el marco de referencia es la teoría de apego. Además, se ha demostrado que los estilos de apego influyen los procesos de regulación emocional, así como pueden estar relacionados con ciertos comportamientos dentro de las relaciones de pareja. Los objetivos de esta investigación fueron estudiar la relación entre los estilos de apego, la regulación emocional y la satisfacción con la pareja, así como explorar las diferencias entre los diferentes tipos de apego respecto al uso de estrategias de regulación emocional y la satisfacción con la

ABSTRACT

To study human affectivity, the framework of reference is attachment theory. In addition, attachment styles influence the processes of emotional regulation and may be related to specific behaviours within couple relationships. This research aimed to study the relationship between attachment styles, emotional regulation, and satisfaction with the couple's relationship, as well as to explore the differences between the different types of attachment concerning the use of emotional regulation strategies and satisfaction with the couple's

pareja. Los resultados mostraron que las personas con estilos del apego inseguros utilizan una regulación menos favorable frente a las relaciones de pareja y a su satisfacción. Mientras que un apego seguro promueve estrategias favorables para las relaciones de pareja. Además, se observó que la edad y el sexo estaban relacionados con el tipo de estilos de apego desarrollados por el individuo.

PALABRAS CLAVE

Afectividad Humana; Tipos de Apego; Regulación Emocional; Satisfacción con la Pareja; Supresión Expresiva.

relationship. The results showed that people with insecure attachment styles use less favourable regulation strategies and have lower couple satisfaction. In contrast, secure attachment promotes favourable regulation strategies for the couple's relationship. In addition, age and gender were related to the type of attachment styles developed by the individual.

KEYWORDS

Human Affectivity; Attachment Types; Emotional Regulation; Couple Satisfaction; Expressive Suppression.

INTRODUCCIÓN

Como ya señalara Aristóteles (384-322, a.C.), los seres humanos somos seres sociales por naturaleza. Por ello, la forma en como establecemos relaciones interpersonales ha sido un importante campo de investigación en diversas áreas de la psicología. Además, si existen problemas dentro de estas áreas, puede resultar una importante fuente de malestar. Por tanto, conocer estos problemas, saber cómo actuar frente a ellos y establecer nuevas perspectivas para llevar a cabo la terapia ante los problemas de pareja, puede ayudar a muchas personas a tener una mejor calidad de vida.

Cuando se trata de estudiar la afectividad humana, el marco de referencia suele ser la Teoría del Apego, (Bowlby entre 1969,1980). Esta teoría trata de explicar el efecto que tienen las experiencias tempranas con las figuras significativas en el desarrollo de la persona y sus consecuencias a nivel psicopatológico según si el estilo de apego desarrollado con la figura vincular es adaptativo o desadaptativo. Además, diversas investigaciones como la de Hazan y Shaver defendían que el comportamiento en las relaciones de pareja está moldeado por representaciones mentales cuyos orígenes estaban en las relaciones que el niño formaba con sus cuidadores primarios (Hazan y Shaver, 1987).

Una de las clasificaciones más extendidas de los estilos de apego es de la de Bartholomew y Horowitz (1991) en la que se establecen cuatro tipos de apego. En primer lugar, el apego seguro describe personas con un modelo mental positivo de sí mismos y de los demás, que desean establecer intimidad y se sienten cómodos dentro de ella. Además, son personas que no suelen presentar problemas interpersonales dentro de sus relaciones (Feeney y cols., 1994; Mikulincer, 1998). En segundo lugar, el apego evitativo representa a personas que tienen un modelo mental positivo de sí mismos y negativo de los demás (Bartholomew y Horowitz, 1991). Estas personas muestran poca necesidad afectiva, además de una elevada orientación al logro (Mayseless, 1996), suelen mostrar un elevado malestar en situaciones de intimidad y no desean establecerlas (Feeney y cols., 1994). En tercer lugar, el apego ansioso representa a personas que tienen un modelo negativo de sí mismo y positivo de los demás (Bartholomew y Horowitz, 1991). Estas personas suelen mostrar conductas de dependencia emocional, y tienen una necesidad constante de aprobación (Feeney y cols., 1994). También, suelen buscar constantemente confirmación de que son queridas. Esto se explica por un inmenso temor al abandono, que a veces desemboca en problemas de hostilidad y celotipia (Melero y Cantero, 2008). En cuarto y último lugar, el apego ambivalente o desorganizado describe personas que tienen un modelo negativo de sí mismos y de los demás (Bartholomew y Horowitz; 1991), se sienten incómodas en situaciones de intimidad, tienen mucha necesidad de aprobación y consideran que las relaciones son algo secundario frente a cuestiones profesionales o laborales (Feeney y cols., 1994; Mayseless, 1996). También representa personas con necesidades de apego frustradas por lo que necesitan contacto social e intimidad, pero al tener un miedo elevado al rechazo, evitan las relaciones activamente (Melero y Cantero, 2008).

En base a esta clasificación destacan los modelos operativos internos (MOI) para definir los estilos de apego. Los MOI son esquemas o representaciones mentales que el individuo tiene de sí mismo y de los demás, y guían la manera en la que se desenvuelve en los diferentes contextos interpersonales (Marrone, 2001). Según la clasificación de los MOI, los estilos de apego se definen con dos grandes dimensiones, una dimensión de ansiedad que se relaciona con la imagen que se tiene de uno mismo y el grado de ansiedad que se siente acerca del hecho de ser abandonado y/o rechazado. Y otra dimensión de evitación que se asociaría con la imagen que se tiene de los demás y el grado de evitación que la persona presenta frente a sus relaciones cercanas (Guzmán y Contreras; 2012).

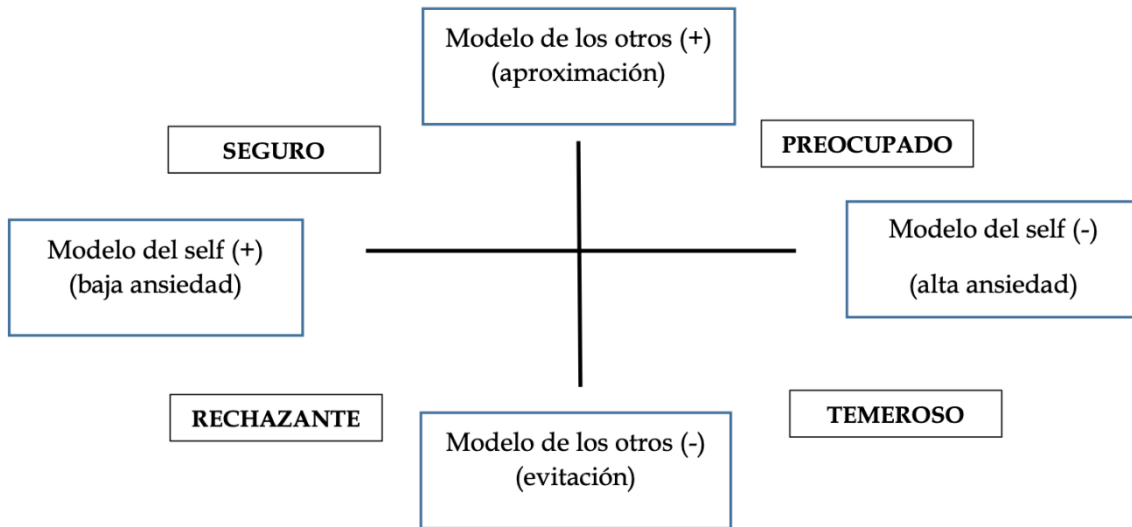


Figura 1. Modelo de dos dimensiones y cuatro categorías (Bartholomew y Horowitz, 1991). Adaptado de Bartholomew, Kwong y Hart (2001).

Parece establecido en la literatura que los estilos de apego inseguros se relacionan con problemas dentro de las relaciones de pareja y los problemas en este ámbito pueden terminar afectando a otras áreas de la vida, ya que se conoce que las parejas con conflictos mantenidos presentan más problemas de salud física y emocional (Gottman y Levenson, 1999). De esta forma, numerosas investigaciones (Rivera, 2006; Guzmán y Contreras; 2012; Hazan y Shaver; 1987) nos aportan información sobre la relación entre el estilo de apego y la satisfacción con las relaciones. Por ejemplo, tanto el apego ansioso como evitativo facilitan la aparición de celos y obsesión con la pareja, lo que desemboca en una menor satisfacción marital (Rivera, 2006). Por otro lado, Guzmán y Contreras (2012) señalan que el apego de la otra persona en la relación de pareja puede afectar a la satisfacción dentro de ésta. Defendían que la díada que predecía peor satisfacción marital era el apego evitativo junto con el apego temeroso ansioso, ya que el individuo con apego evitativo va a evitar situaciones de intimidad, mostrar su emociones o sentimientos ante la pareja, etc. mientras que la persona con apego ansioso tiene la necesidad de aprobación constante.

Por otro lado, estos estilos de apego, como se mencionó anteriormente, también afectan al cómo se viven e interpretan las situaciones interpersonales, por lo que van a tener un peso importante a la hora de regular las emociones. De esta manera, ajustar las emociones a la experiencia es fundamental para la satisfacción dentro de la relación de pareja (Bruto, 1998, 2001; Peña Sarrionandia y cols., 2015). En una relación

amorosa, este ajuste se puede interpretar como un proceso de regulación bidireccional (Haase, 2014; Bruto, 2015; Horn y Maercker, 2016), ya que ambas partes han de regularse a sí mismas y ayudar también al ajuste emocional de la pareja. Este tipo de ajuste se asocia positivamente con la satisfacción y estabilidad emocional de la pareja (Mayordomo y Randall, 2013; Rusu y cols., 2019).

Por otro lado, no es sorprendente el papel que juega el apego en los procesos de regulación emocional. Por ejemplo, las personas con apego seguro no exacerban ni evitan las reacciones emocionales frente a los sucesos negativos. Sin embargo, las personas con apego evitativo suelen manejar estas situaciones distanciándose cognitivamente de ellas y desconectándose a nivel emocional (Frías y cols., 2014; Holmberg y cols., 2011; Pascuzzo y cols., 2013; Shallcross y Frazier, 2014). Por otro lado, las personas con apego ansioso suelen emplear un afrontamiento desde la angustia y exacerbando pensamientos rumiativos (Caldwell y Shaver, 2012; Garrison y cols., 2014; Reynolds y cols., 2014; Silva y cols., 2012). De esta forma, parece que los estilos de apego inseguros, relacionados con estas estrategias de regulación emocional desadaptativas, comprometen la satisfacción con la pareja (Yarkovsky, 2017). Tani y cols. (2015) encontraron que la desregulación emocional afectaba a la intimidad entre los miembros de la pareja, ya que estas evitaban el contacto íntimo y expresaban temor por ser controlados por el otro miembro de la pareja, lo que predecía la aparición de miedos a nivel conexión emocional con la pareja y dependencia. A su vez, otros estudios (Paley y cols., 1999; Farrell y cols., 2016; Lemay y Dudley, 2011) han encontrado que la regulación de la conducta y las emociones de las personas están relacionadas con la regulación que tiene la pareja, ya que las estrategias de regulación emocional son un proceso dinámico que influye y es influido por factores intrapersonales e interpersonales (Grandey y Melloy, 2017). Por ejemplo, es posible encontrar parejas que tienden a reprimir u ocultar sus emociones, activando así los temores de apego del otro individuo, reforzando una orientación de apego ansiosa (Brandão y cols., 2020). De esta manera, una buena regulación emocional se traduce en un factor protector del vínculo en la relación de pareja y, en consecuencia, de la satisfacción con ésta.

Gracias a numerosas investigaciones (Melero y Cantero; 2008; Hazan y Shaver; 1987; Guzmán y Contreras; 2012; Gross, 1998; Tani y cols., 2015) se conoce ampliamente el campo del apego, la satisfacción relacional y la regulación emocional. Sin embargo, casi no se ha explorado como estas variables pueden verse afectadas por variables sociodemográficas. Por ejemplo, se han considerado diferencias entre hombres y mujeres, pero no se ha incluido en las variables el tiempo que lleva el participante en una relación de pareja, el estado civil, o la edad (Bruto, 1998, 2001; Grandey y Melloy, 2017; Veloso y cols., 2011; Bartholomew y Horowitz, 1991).

Por lo tanto, este estudio tiene dos objetivos principales: 1) Estudiar si existen diferencias entre los estilos de apego (seguro, evitativo, ansioso, desorganizado) en regulación emocional (reevaluación cognitiva, supresión expresiva) y en la satisfacción con la pareja; y 2) Examinar cómo los estilos de apego predicen el desempeño en las relaciones de pareja.

Dentro de estos objetivos se hipotetiza, en primer lugar, que los estilos de apego inseguros (desorganizado, evitativo y ansioso) se relacionen con la estrategia de regulación emocional de supresión expresiva, mientras que el estilo de apego seguro se relacione con la estrategia de regulación emocional de reevaluación cognitiva. También, se espera que los estilos de apego inseguros y la supresión expresiva se relacionen con una baja satisfacción con la pareja, mientras que el apego seguro y la reevaluación cognitiva se asocien con niveles mayores de satisfacción con la pareja. Finalmente, se espera encontrar diferencias en el desempeño en las relaciones de pareja en función del tipo de apego.

MÉTODO

Muestra

La muestra está formada por 102 participantes de los cuales 72 eran mujeres y 30 eran hombres, con una media de edad de 30,24 años ($SD = 13,20$). Siendo la edad media de las mujeres de 30,99 años ($SD = 13,86$) y la edad media de los hombres de 28,43 años ($SD = 11,48$).

Con respecto los datos demográficos de la muestra, la mayor parte de la muestra tenían licenciatura (69%) frente a bachillerato (22%), doctorado (5%) y secundaria (2%). En cuanto al ámbito laboral, el 47% de los participantes estaban activos laboralmente, el 44% eran estudiantes, el 6% estaban jubilados y el 3% estaban en el paro. En lo concerniente al estado civil, el 56% se encontraban en una relación de pareja con un tiempo medio de 6,61 años de relación ($SD = 9,24$), el 23% estaban solteros/as, el 17% estaban casados/as y el 3% estaban divorciados. Por último, en lo que respecta al sexo de la pareja, el 68% de las parejas eran hombres y el 30% eran mujeres. La mayor parte de nuestra muestra fueron mujeres y casi todas las parejas recogidas en este estudio eran parejas heterosexuales. El 2% prefirió preferir no revelar el sexo de su pareja.

Instrumentos

En primer lugar, se aplicó la Escala de Satisfacción en la Pareja (ESP-10; González-Rivera, 2004; adaptación española de González-Rivera y Veray-Alicea, 2018) este instrumento está compuesto por 10 ítems (i.e. estoy satisfecho en mi relación de pareja) y mide la satisfacción de la pareja mediante una autoevaluación positiva o negativa que la persona realiza sobre su relación de pareja actual. A los participantes se les pregunta el grado en el que están de acuerdo con cada uno de los ítems del cuestionario sobre una escala tipo Likert de 4 puntos, siendo 1 “Totalmente en desacuerdo” y 4 “Totalmente de acuerdo”. Esta escala se corrige sumando las respuestas a los ítems (cuanto mayor es la puntuación, mayor es la satisfacción con la pareja y viceversa). La fiabilidad de este cuestionario resultó ser excelente ($\alpha = 0.91$).

En segundo lugar, completaron el Cuestionario de Apego Adulto (Melero y Cantero; 2008) que mide los diferentes tipos de apego. Está integrado por 40 ítems (i.e. Tengo confianza en mí mismo) y mide cuatro escalas, cada una representando un tipo de apego. Se les pregunta a los participantes qué grado de acuerdo tienen con cada uno de los ítems presentados en una escala de tipo Likert de 6 puntos, siendo 1 “Totalmente en desacuerdo” y 6 “Totalmente de acuerdo”. La primera escala mide apego ansioso, con una fiabilidad buena ($\alpha = 0.86$). La segunda escala mide apego desorganizado / ambivalente con una fiabilidad aceptable ($\alpha = 0.75$). La tercera escala mide apego seguro con una fiabilidad cuestionable ($\alpha = 0.62$). Por último, la cuarta escala mide apego evitativo con una fiabilidad aceptable ($\alpha = 0.70$). Este cuestionario se corrige sumando los ítems de cada escala.

En tercer lugar, completaron el Cuestionario de Regulación Emocional (ERQ; versión original de John y Gross; 2003; adaptación de Cabello y cols.; 2013). Es una medida de autoinforme formada por 10 ítems (i.e. guardo mis emociones para mí mismo) en los cuales se les pide a los participantes que indiquen su grado de acuerdo con las afirmaciones en una escala tipo Likert de 7 puntos siendo 1 “Totalmente en desacuerdo” y 7 “Totalmente de acuerdo”. Estos ítems permiten medir dos estrategias de regulación emocional, la de Reevaluación Cognitiva, se midió con una fiabilidad alta ($\alpha = 0.80$) y la de Supresión Expresiva, también con alta fiabilidad ($\alpha = 0.85$). Este cuestionario se corrige sumando los ítems de cada subescala y haciendo la media de cada una, después se tienen que comparar estas medias con los valores normales de la población general según si son hombres o mujeres.

El procedimiento de aplicación fue un muestro por bola de nieve a partir de un enlace online distribuido a través de diferentes redes sociales, por lo tanto, es una muestra de conveniencia. Todas las respuestas fueron anónimas para aumentar el grado de sinceridad.

Diseño y análisis de datos

En primer lugar, para caracterizar la muestra se llevaron a cabo análisis descriptivos en los cuales se preguntó por: edad, sexo, nivel máximo de estudios alcanzado, situación laboral, estado civil, tiempo que se lleva dentro de una relación, y el sexo de la pareja.

En segundo lugar, se dividió la muestra para llevar a cabo los objetivos propuestos. Para el primer objetivo (Estudiar si existen diferencias entre los estilos de apego -seguro, evitativo, ansioso, desorganizado- en regulación emocional, reevaluación cognitiva, supresión expresiva y en la satisfacción con la pareja) se utilizó únicamente la muestra con pareja. Y para el segundo objetivo (examinar cómo los estilos de apego predicen el desempeño en las relaciones de pareja) se utilizó la totalidad de la muestra.

Para explorar las posibles diferencias entre los distintos tipos de apego en las estrategias de regulación emocional y la satisfacción de la pareja se llevó a cabo un análisis de varianza, ANCOVA, utilizando como covariable el sexo (hombre, mujer), tras haber comprobado los principios de normalidad y homogeneidad. Se realizó con cada uno de los estilos de apego como variables independientes y con las variables de Satisfacción con la Pareja, la Reevaluación Cognitiva y la Supresión Expresiva como variables dependientes, después se llevaron a cabo las pruebas post-hoc de Bonferroni para ver dónde se encontraban exactamente las diferencias explicitadas por el ANCOVA.

Para dividir a los participantes en los diferentes grupos de apego, se consideró la puntuación total que sacó cada uno de los participantes en cada escala del cuestionario de apego adulto, se comprobó en la tabla de corrección del cuestionario en qué intervalo y percentil se encontraba esta puntuación según si estaba en un nivel muy alto, alto, moderado/alto, moderado, bajo/moderado, bajo o muy bajo y una vez establecido el nivel en el que se encontraba el participante, se acotó a tres niveles metiendo el muy alto, alto y moderado/alto en un nivel alto, el moderado en medio y el muy bajo, bajo y moderado/bajo en un nivel bajo. Para facilitar de esta forma el análisis de ANCOVA.

Después se realizó un análisis correlación de Pearson para explorar la relación entre los distintos tipos de apego, el sexo, la edad, el tiempo con la pareja y el estado civil. Para examinar si los estilos de apego pueden predecir un mejor o peor desempeño en las relaciones de pareja, se realizó un análisis de regresión utilizando como variable dependiente, el tiempo con la pareja, como covariable el sexo y como factores los diferentes tipos de apego.

Se utilizaron para el ANCOVA únicamente los datos de la muestra con pareja (n=79) y para el análisis de regresión, los datos de los todos participantes de la muestra con y sin pareja (n=102). El análisis se hizo con el programa estadístico de SPSS (versión 23).

RESULTADOS

En primer lugar, en la tabla 1 se muestran los resultados obtenidos con el ANCOVA para determinar si existen diferencias entre los diferentes tipos de apego en la regulación emocional y la satisfacción con la pareja.

No se observan resultados significativos en las diferencias con los apegos ansioso, desorganizado y evitativo en la regulación emocional o la satisfacción con la pareja. Sin embargo, sí que se encuentran diferencias significativas entre los niveles alto y bajos de apego seguro encontrando que aquellos participantes con menores niveles de apego seguro emplean en mayor medida la estrategia de supresión expresiva ($F = 9,46; p = < ,01$).

Tabla 1. ANCOVA comparando medias entre los diferentes tipos de apego en satisfacción con la pareja, reevaluación cognitiva y supresión expresiva.

| | Nivel de apego | Satisfacción con la pareja | | | | | Reevaluación cognitiva | | | | | Supresión expresiva | | | | |
|---------------------|----------------|----------------------------|------|------|----------|--------------------|------------------------|------|------|----------|--------------------|---------------------|--------|--------|----------|--------------------|
| | | Media | F | Sig. | η^2 | Potencia observada | Media | F | Sig. | η^2 | Potencia observada | Media | F | Sig. | η^2 | Potencia observada |
| Apego ansioso | 1 | 36,51 | | | | | 26,85 | | | | | 8,90 | | | | |
| | 2 | 32,01 | 2,72 | ,078 | ,125 | ,507 | 27,91 | ,654 | ,526 | ,033 | ,152 | 10,05 | ,407 | ,669 | ,021 | ,111 |
| | 3 | 34,72 | | | | | 29,42 | | | | | 9,97 | | | | |
| Apego desorganizado | 1 | 33,97 | | | | | 29,30 | | | | | 9,90 | | | | |
| | 2 | 35,00 | ,471 | ,628 | ,024 | ,121 | 25,64 | 1,08 | ,349 | ,054 | ,226 | 9,00 | ,183 | ,834 | ,010 | ,076 |
| | 3 | 35,58 | | | | | 28,43 | | | | | 9,68 | | | | |
| Apego evitativo | 1 | 33,30 | | | | | 26,67 | | | | | 9,24 | | | | |
| | 2 | 36,03 | 1,10 | ,342 | ,055 | ,229 | 33,07 | 3,11 | ,056 | ,141 | ,565 | 8,25 | 1,06 | ,356 | ,053 | ,222 |
| | 3 | 34,98 | | | | | 26,75 | | | | | 10,56 | | | | |
| Apego seguro | 1 | 35,75 | | | | | 27,26 | | | | | 13,05 | | | | |
| | 2 | 34,55 | ,595 | ,556 | ,030 | ,142 | 27,02 | ,591 | ,559 | ,030 | ,141 | 9,13 | 9,46** | ,000** | ,333 | ,970 |
| | 3 | 33,88 | | | | | 29,33 | | | | | 7,16 | | | | |

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

Tabla 2. Matriz de correlaciones de Pearson

| Variables | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) | (6) | (7) | (8) |
|--------------------------|-------|---------|---------|-------|--------|---------|-------|-------|
| (1) Sexo | | | | | | | | |
| <i>R de Pearson</i> | _____ | | | | | | | |
| (2) Edad | | | | | | | | |
| <i>R de Pearson</i> | 0,09 | _____ | | | | | | |
| (3) Tiempo con la pareja | | | | | | | | |
| <i>R de Pearson</i> | 0,14 | 0,87*** | _____ | | | | | |
| (4) Estado civil | | | | | | | | |
| <i>R de Pearson</i> | 0,08 | -0,28** | -0,29** | _____ | | | | |
| (5) Apego seguro | | | | | | | | |
| <i>R de Pearson</i> | 0,25* | 0,01 | 0,06 | 0,02 | _____ | | | |
| (6) Apego ansioso | | | | | | | | |
| <i>R de Pearson</i> | 0,16 | -0,25* | -0,15 | -0,03 | -0,15 | _____ | | |
| (7) Apego desorganizado | | | | | | | | |
| <i>R de Pearson</i> | -0,04 | -0,05 | 0,02 | -0,00 | -0,18 | 0,45*** | _____ | |
| (8) Apego evitativo | | | | | | | | |
| <i>R de Pearson</i> | -0,14 | -0,16 | -0,30** | -0,06 | -0,24* | 0,13 | 0,19 | _____ |

Nota. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Con respecto al segundo objetivo, estudiar si los estilos de apego pueden predecir el desempeño dentro de una relación de pareja, se realizó un análisis de correlación de Pearson y un análisis de regresión. En primer lugar, se observaron correlaciones muy bajas en general. Sin embargo, sí que se observan relaciones significativas entre la edad y el tiempo con la pareja ($p = 0,001$), entre el estado civil y el tiempo con la pareja y ($p = 0,002$) y entre el estado civil y la edad ($p = 0,005$). Además, se observó que, a mayor edad, los participantes presentaban niveles más bajos de apego ansioso ($p = 0,01$) y las mujeres se relacionaban en mayor medida con el estilo de apego seguro ($p = 0,012$). Finalmente, se encontró que una menor duración de las relaciones de pareja se relacionaba con mayores niveles de apego evitativo ($p = 0,002$) (ver tabla 2).

En segundo lugar, en el análisis de regresión se observó que el modelo es significativo para la variable de tiempo con la pareja ($F = 3,21$; $p = .01$), explicando un 14% de la varianza, y la variable que es significativa es el apego evitativo ($\beta = -0,29$; $t = -2,98$; $p < .01$), el resto de los apegos no mostraron significación en el modelo ($p > .05$) (ver tabla 3). Es decir, que aquellos participantes con mayores niveles de apego evitativo muestran menor tiempo, en general, en las relaciones de pareja.

Tabla 3. Análisis de regresión que evalúa la influencia del estilo de apego sobre el tiempo que dura la relación.

| | B | E.T (B) | Beta | F | Sig. | R Cuadrado | R Cuadrado Corregido |
|---------------------|--------|------------|-------|-------|-------|---------------|----------------------------|
| Constante | 14,018 | 9,171 | | 3,217 | ,010* | ,144 | ,099 |
| Apego ansioso | -,174 | ,085 | -,221 | | | | |
| Apego desorganizado | ,201 | ,127 | ,170 | | | | |
| Apego seguro | -,076 | ,167 | -,046 | | | | |
| Apego evitativo | -,486 | ,163 | -,295 | | | | |
| Sexo | 3,064 | 2,025 | ,152 | | | | |

Nota. B = Coeficiente no estandarizado; E.T. (B) = Error típico de B; β = Coeficiente Estandarizado; F = Constante estadístico; RCuadrado = Coeficiente de Determinación; RCuadrado corregido = Coeficiente de determinación corregido; ** $p < .01$; * $p < .05$)

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Numerosos estudios se han centrado en la relación entre el estilo de apego y la satisfacción con la pareja (Feeney y Collins, 2001; Hazan y Shaver, 1987; Mikulincer y cols., 2002). También, diversos estudios han relacionado los estilos de apego con las estrategias de regulación emocional (Milazzi, 2018; Frías y cols., 2014; Holmberg y cols., 2011; Caldwell y Shaver, 2012; Garrison y cols., 2014; Cassidy, 1994; Viddal y cols., 2017). Sin embargo, existen pocos trabajos estudiando las diferencias que existen entre estos tipos de apego frente a las estrategias de regulación emocional y la satisfacción con la pareja, las posibles implicaciones que pueden tener los estilos de apego en el desempeño en las relaciones de pareja y las relaciones que pueden existir entre los diferentes tipos de apego y algunas variables sociodemográficas. Por este motivo, el propósito de la presente investigación fue explorar las diferencias existentes entre los diferentes tipos de apego seguro e inseguro, con las diferentes estrategias de regulación emocional y la satisfacción con la pareja, así como estudiar si existe alguna relación entre los diferentes tipos de apego y variables sociodemográficas como el sexo, la edad, el estado civil y el tiempo con la pareja o si existen diferencias entre los diferentes tipos de apego en el desempeño dentro de las relaciones de pareja.

Se esperaba encontrar resultados significativos en todas las dimensiones de los estilos de apego al igual que diferencias entre éstos en su interacción con la regulación emocional y la satisfacción con la pareja, pero con los datos obtenidos no se han confirmado todas las hipótesis. Las hipótesis confirmadas fueron que el apego seguro muestra diferencias en regulación emocional, favoreciendo estrategias más desadaptativas en sus niveles bajos que en los altos. Y la hipótesis de que los estilos de apego inseguros favorecen un peor desempeño en las relaciones de pareja, se confirmó únicamente con el apego evitativo. Sin embargo, estas hipótesis no se han podido confirmar con todos los estilos de apego presentados ya que, en los apegos ansioso y desorganizado, no se han encontrado resultados significativos. A pesar de esto las investigaciones en la literatura revisada sí parecen confirmar las hipótesis con cada uno de los estilos de apego. Por ejemplo, diversos estudios señalan que los estilos de apego inseguro influyen en el uso de estrategias más desadaptativas de regulación emocional, lo que se traduce en una menor satisfacción con la pareja, Mientras que el estilo de apego seguro parece ser un factor protector que pudiera cultivar una buena regulación emocional además de una elevada satisfacción con la pareja (Pascuzzo y cols., 2013; Lucariello y cols., 2010) y una mayor duración de ésta.

Con respecto al análisis de ANCOVA realizado, los resultados muestran que, existen diferencias entre las personas que muestran niveles altos y bajos de apego seguro en la estrategia de regulación emocional de supresión expresiva. Demostrando

así que las personas que tienen niveles altos de apego seguro utilizarán en menor medida la supresión expresiva que las personas que muestran niveles bajos de este tipo de apego. Esto va en línea con otros estudios que estudian y explicitan que un estilo de apego seguro favorece la utilización de estrategias de regulación emocional más adaptativas que los estilos más inseguros (Feeney, 1995; Mikulincer, Shaver y Pereg, 2003; Overall y Lemay, 2015; Shaver y Mikulincer, 2009). Por esto, este tipo de apego puede emplearse como un recurso de resiliencia frente a conflictos o desafíos que pueden surgir en las relaciones. Asimismo, este tipo de apego también se relaciona con una mayor eficacia en la aceptación, reconocimiento, expresión y uso de las emociones (Goodall, 2015; Mikulincer y Shaver, 2019)

Con respecto a los análisis de correlación, los resultados muestran que, a mayor edad, se tendrán relaciones más largas, esto puede deberse a que las personas según van madurando y desarrollándose, pueden aprender e ir aproximándose a un estilo de apego más seguro y aprendiendo a cómo llevar una relación de la mejor forma posible (Pérez-Aranda y cols.; 2019). Además, el tiempo con la pareja correlacionó negativamente con el apego evitativo, lo que da a entender que estas personas pueden tener relaciones de pareja de menor duración. Por otro lado, el apego seguro se relacionó con el sexo, lo que en línea con otras investigaciones tiene sentido ya que señalan que existen diferencias entre el sexo de los participantes y el tipo de apego que desarrollan (Ruiz y Elisabeth, 2018). En este estudio, se ha demostrado que las mujeres tienen mayores niveles de apego seguro que los hombres.

Las investigaciones revisadas indican que las personas con un estilo de apego evitativo muestran, en general, una mayor desconexión de las emociones a la hora de gestionar las situaciones difíciles, tienden a usar estrategias de desactivación como desviar su atención de las emociones que se relacionan con las amenazas, inhiben la expresión emocional y suprimen las emociones negativas (Caldwell y Shaver, 2012; Karreman y Vingerhoets, 2012; Monti y Rudolph, 2014; Winterheld, 2015). En este estudio se ha investigado si los estilos de apego tienen alguna implicación en el desempeño que se tiene dentro de una relación de pareja y los resultados obtenidos van la misma línea que estas investigaciones.

Se observó que las personas que muestran altos niveles de apego evitativo tienen relaciones que duran menos tiempo, entendiendo así que los estilos de apego más inseguros tienen implicaciones negativas en el desempeño en las relaciones de pareja. Además, la literatura señala que los apegos inseguros se asocian con un afrontamiento desadaptativo como puede ser desde la angustia, exacerbando pensamientos rumiativos, reflexionando sobre la situación estresante, y consecuentemente, prestándole más atención a los estímulos estresantes. (Caldwell y

Shaver, 2012; Garrison y cols., 2014; Reynolds y cols., 2014; Silva y cols., 2012) respaldando estos resultados.

En general, los resultados obtenidos se encuentran en concordancia con otros estudios. Sin embargo, no se han cumplido todas las hipótesis planteadas. Esto puede deberse a que la muestra era de 102 participantes, entre los cuales no todos estaban en una relación de pareja y a que los instrumentos utilizados fueron medidas de autoinforme que pueden estar sujetas a sesgos en las respuestas e influenciadas por la deseabilidad social. El cuestionario utilizado para medir apego mostraba además fiabilidades no muy altas en tres de las cuatro escalas (apego seguro con una fiabilidad cuestionable ($\alpha = 0.62$); apego desorganizado/ambivalente con una fiabilidad aceptable ($\alpha = 0.75$) y evitativo con una fiabilidad aceptable ($\alpha = 0.70$). También puede deberse a la dificultad de recoger los estilos de apego en un cuestionario, ya que la evaluación de los estilos afectivos adultos ha sido desde siempre, complicada (Melero y Cantero; 2012). Numerosos estudios de apego adulto han visto dificultades a la hora de comparar sus medidas (Crowell y cols., 1999; Shaver y cols., 2000; Stein y cols., 2002) y las correlaciones entre esas medidas no van más allá de unas correlaciones moderadas.

Por otro lado, el cuestionario de regulación emocional (ERQ) sólo medía dos estrategias de regulación emocional (Reevaluación Cognitiva y Supresión Expresiva), lo que puede haber perjudicado a los resultados significativos entre regulación emocional y tipos de apego. Puede que otras estrategias de regulación emocional hubiesen mostrado más resultados significativos con los estilos de apego y la satisfacción con la pareja. Asimismo, en la muestra había personas solteras y divorciadas, esto ha podido afectar a las respuestas en el cuestionario de satisfacción con la pareja ya que éste evaluaba la satisfacción actual con la pareja.

Sin embargo, en este estudio se han encontrado relaciones y diferencias interesantes entre las variables estudiadas. Futuras investigaciones podrían considerar estudiar otras estrategias de regulación emocional, utilizando diferentes instrumentos de evaluación y explorar cómo el estilo de apego que tiene el otro miembro de la pareja puede influenciar a la satisfacción con la pareja y a la regulación emocional dentro de esta. De esta manera, se podría dirigir la investigación de estas variables hacia la intervención en parejas desde la identificación y manejo de los estilos de apego y la regulación emocional. Esto ayudará a aumentar la satisfacción percibida dentro de las relaciones y dotará a las personas de herramientas para entender su comportamiento y el de su pareja dentro de la relación, así como aprender a gestionarlo para no dañar el vínculo y potenciarlo de manera saludable.

REFERENCIAS

- Advíncula Coila, C. P. (2018). Regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes universitarios. *Tesis de Psicología, Universidad Católica de Perú*. <http://hdl.handle.net/20.500.12404/12666>
- Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226–244. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.2.226>
- Ben-Naim, S., Hirschberger, G., Ein-Dor, T., & Mikulincer, M. (2013). An experimental study of emotion regulation during relationship conflict interactions: The moderating role of attachment orientations. *Emotion*, 13(3), 506–519. <https://doi.org/10.1037/a0031473>
- Bergallo, C. L., & Roldán, L. P. (2014). Estrategias de regulación emocional. Diferencias entre Facultades (Doctoral dissertation). *Repositorio de la Facultad de Psicología. Universidad Nacional de Mar del Plata*. <http://rpsico.mdp.edu.ar/handle/123456789/194>
- Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachments and healthy human development*. New York (NY): Basic Books.
- Brandão, T., Matias, M., Ferreira, T., Vieira, J., Schulz, M. S., & Matos, P. M. (2020). Attachment, emotion regulation, and well-being in couples: Intrapersonal and interpersonal associations. *Journal of Personality*, 88(4), 748-761. <https://doi.org/10.1111/jopy.12523>
- Brenning, K. M., & Braet, C. (2013). The emotion regulation model of attachment: An emotion-specific approach. *Personal relationships*, 20(1), 107-123. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2012.01399.x>
- Burnette, J. L., Davis, D. E., Green, J. D., Worthington, E. L. Jr, & Bradfield, E. (2009). Insecure attachment and depressive symptoms: The mediating role of rumination, empathy and forgiveness. *Personality and Individual Differences*, 46, 276–280. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.10.016>
- Butler, E. A., Egloff, B., Wilhelm, F. H., Smith, N. C., Erickson, E. A., & Gross, J. J. (2003). The social consequences of expressive suppression. *Emotion*, 3, 48–67. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.3.1.48>
- Caldwell, J. G., & Shaver, P. R. (2012). Exploring the cognitive-emotional pathways between adult attachment and ego-resiliency. *Individual Differences Research*, 10(3), 141-152.
- Cassidy, J. (1994). Emotion regulation: Influences of attachment relationships. *Monographs of the society for research in child development*, 59(2-3), 228-249. <https://doi.org/10.1111/j.1540-5834.1994.tb01287.x>

- Chervonsky, E., & Hunt, C. (2017). Suppression and expression of emotion in social and interpersonal outcomes: A meta-analysis. *Emotion*, 17(4), 669–683. <https://doi.org/10.1037/emo0000270>
- English, T., John, O.P. y Gross, J.J. (2013). Emotion regulation in close relationship. In J.A. Simpson y L. Campbell (Eds.), *The Oxford Handbook of Close Relationship*. Oxford: Oxford University Press.
- Farrell, A. K., Simpson, J. A., Overall, N. C., & Shallcross, S. L. (2016). Buffering the responses of avoidantly attached romantic partners in strain test situations. *Journal of Family Psychology*, 30(5), 580. <https://doi.org/10.1037/fam0000186>
- Fávero, M., Lemos, L., Moreira, D., Ribeiro, F. N., & Sousa-Gomes, V. (2021). Romantic attachment and difficulties in emotion regulation on dyadic adjustment: A comprehensive literature review. *Frontiers in psychology*, 5529. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.723823>
- Feeney, J. A. (1995). Adult attachment and emotional control. *Personal Relationships*, 2,143–159. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.1995.tb00082.x>
- Fernández Sánchez, J. (2018). Regulación emocional y conflicto en el ajuste diádico de la pareja. *Repositorio Universidad Pontificia Comillas*. <http://hdl.handle.net/11531/32423>
- Galaz, M. M. F., Manrique, M. T. M., Ayala, M. D. L. C., Mota, M. J. C., & Díaz-Loving, R. (2019). Crianza materna y regulación emocional en adolescentes: diferencias asociadas al sexo. *Emerging Trends in Education*, 1(2). <https://doi.org/10.19136/etie.a1n2.2781>
- González-Rivera, J. A., & Veray-Alicea, J. (2018). Propiedades psicométricas de la Escala de Satisfacción en la Pareja (ESP-10) en una muestra de adultos puertorriqueños. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 21(1), 100-120.
- González, R. C., Fernández-Berrocal, P., Ruiz-Aranda, D., & Extremera, N. (2006). Una aproximación a la integración de diferentes medidas de regulación emocional. *Ansiedad y estrés*, 12(2-3), 155-166.
- Gross, J. (1998). The emerging field of emotion regulation: an integrative review. *Rev. Gen. Psychol.* 2, 271–299. doi: 10.1037/1089-2680.2.3.271
- Guzmán, M., & Contreras, P. (2012). Estilos de apego en relaciones de pareja y su asociación con la satisfacción marital. *Psykhé (Santiago)*, 21(1), 69-82.
- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511–524. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.3.511>.
- Lemay, E. P., Jr., & Dudley, K. L. (2011). Caution: Fragile! Regulating the interpersonal security of chronically insecure partners. *Journal of Personality and Social Psychology*, 100(4), 681–702. <https://doi.org/10.1037/a0021655>.
- Lucariello, E., & Caldera, M. I. F. (2010). El apego en la satisfacción marital. *International journal of developmental and educational psychology*, 1(1), 99-110.

- Malik, S., Wells, A., & Wittkowski, A. (2015). Emotion regulation as a mediator in the relationship between attachment and depressive symptomatology: A systematic review. *Journal of Affective Disorders*, 172, 428–444. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2014.10.007>
- Melero, R., & Cantero, M. (2008). Los estilos afectivos en la población española: un cuestionario de evaluación del apego adulto. *Clínica y salud*, 19(1), 83-100.
- Milozzi, S., & Marmo, J. (2022). Revisión sistemática sobre la relación entre apego y regulación emocional. *PSICOLOGÍA UNEMI*, 6(11), 70-86.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2019). Attachment orientations and emotion regulation. *Current opinion in psychology*, 25, 6–10. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2018.02.006>.
- Mikulincer, M., & Nachshon, O. (1991). Attachment styles and patterns of self-disclosure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 321–331. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.2.321>.
- Overall, N. C., & Lemay, E. P. (2015). Attachment and dyadic regulation processes. In J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment, theory, and research: New directions and emerging themes* (pp. 145–169). New York, NY: The Guilford Press. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2014.11.008>.
- Ozeren G. S. (2022). The correlation between emotion regulation and attachment styles in undergraduates. *Perspectives in psychiatric care*, 58(2), 482–490. <https://doi.org/10.1111/ppc.12902>
- Pagano, A. E., & Vizioli, N. A. (2021). Adaptación del Cuestionario de Regulación Emocional (ERQ) en población adulta de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires y el Conurbano Bonaerense. *Revista psicodebate: psicología, cultura y sociedad.*, 21(1), 18-32. <http://dx.doi.org/10.18682/pd.v21i1.3881>
- Paley, B., Cox, M. J., Burchinal, M. R., & Payne, C. C. (1999). Attachment and marital functioning: Comparison of spouses with continuous-secure, earned-secure, dismissing, and preoccupied attachment stances. *Journal of Family Psychology*, 13(4), 580. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.13.4.580>
- Pascuzzo, K., Cyr, C., & Moss, E. (2013). Longitudinal association between adolescent attachment, adult romantic attachment, and emotion regulation strategies. *Attachment & human development*, 15(1), 83-103. <https://doi.org/10.1080/14616734.2013.745713>.
- Pascuzzo, K., Moss, E., & Cyr, C. (2015). Attachment and emotion regulation strategies in predicting adult psychopathology. *Sage Open*, 5(3), 2158244015604695.
- Pérez-Aranda, G. I., Peralta-López, V., Estrada-Carmona, S., García-Reyes, L., & Tuz-Sierra, M. Á. Á. (2019). Estilos de apego en la relación de pareja de hombres y mujeres en la adultez temprana y adultez media. *Calidad de Vida y Salud*, 12(2).
- Pérez, O. G., & Bello, N. C. (2017). Regulación emocional: definición, red nomológica y medición. *Revista mexicana de investigación en psicología*, 8(1), 96-117.

- Remen, A. L., Chambless, D. L., & Rodebaugh, T. L. (2002). Gender differences in the construct validity of the silencing the self scale. *Psychology of Women Quarterly*, 26(2), 151–159. <https://doi.org/10.1111/1471-6402.00053>.
- Salinas Ruiz, A. E. (2018). Estilos de Apego y Dependencia Emocional en Estudiantes Pre-Universitarios de la Universidad Católica de Santa María. *Repositorio Universidad Católica de Santa María*. <https://repositorio.ucsm.edu.pe/handle/20.500.12920/7200>
- Sousa-Gomes, V., Lemos, L., Moreira, D., Ribeiro, F. N., & Fávero, M. (2022). Predictive effect of romantic attachment and difficulties in emotional regulation on the dyadic adjustment. *Sexuality Research and Social Policy*, 1-16. <https://doi.org/10.1007/s13178-022-00708-9>.
- Tan, R., Overall, N. C., & Taylor, J. K. (2012). Let's talk about us: Attachment, relationship-focused disclosure, and relationship quality. *Personal Relationships*, 19, 521–534. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2011.01383.x>
- Tani, F., Pascuzzi, D., y Raffagnino, R. (2015). Emotion regulation and quality of close relationship: The effects of emotion dysregulation processes on couple intimacy. *Applied Psychology Bulletin*, 272(63), 3-15.
- Trucharte, A., Espinosa-López, R., Valiente, C., Contreras, A., & Peinado, V. (2017). Relación entre el apego y la sintomatología depresiva en personas con Trastorno mental Grave y Duradero: El papel de la evitación experiencial. *Edupsykhé. Revista de Psicología y Educación*, 16(1), 37-53. <https://doi.org/10.57087/edupsykhe.v16i1.4081>
- Valenzuela Romero, A. G. (2018). Validez del cuestionario de regulación emocional de Gross y John. *Repositorio UNISON*. <http://hdl.handle.net/20.500.12984/1536>.
- Lemay, E. P., Jr., & Dudley, K. L. (2011). Caution: Fragile! Regulating the interpersonal security of chronically insecure partners. *Journal of Personality and Social Psychology*, 100(4), 681–702. <https://doi.org/10.1037/a0021655>
- Veloso, M., Gouveia, J., and Dinis, A. (2011). Estudos de validação com a versão Portuguesa da escala de dificuldades na regulação emocional (EDRE). *Psychol. Forsch.* 54, 87–110. https://doi.org/10.14195/1647-8606_54_4
- Winterheld, H. A. (2016). Calibrating use of emotion regulation strategies to the relationship context: An attachment perspective. *Journal of Personality*, 84(3), 369-380. <https://doi.org/10.1111/jopy.12165>
- Yarkovsky, N. (2017). Experiences of dating violence in emerging adult couples: The role of attachment style and emotion regulation. *Dissertation Abstracts International*, 7. 10156234.