

**El apego adulto como mediador de la calidad y
satisfacción en las relaciones de pareja: Revisión
sistemática**

Trabajo final de Máster
Máster Universitario en Psicología General Sanitaria

Andrea Lastra Martínez

Tutora: Esther Pertusa
Facultad de Educación, Traducción y Ciencias Humanas
Universidad de Vic – Universidad Central de Cataluña
Curso: 2020-2021

Para Alex, sin el cual éste trabajo no hubiera sido posible.

“Nos hicieron creer que cada uno de nosotros es la mitad de una naranja y que la vida solo tiene sentido cuando encontramos la otra mitad. No nos contaron que ya nacemos enteros, que nadie en nuestra vida merece cargar en las espaldas la responsabilidad de completar lo que nos falta.”

John Lennon.

RESUMEN

Las relaciones interpersonales afectivas constituyen uno de los pilares principales y básicos en la vida de una persona. Las primeras relaciones o vínculos se inician en la infancia con nuestros padres o cuidadores. El resultado de estos primeros vínculos da lugar a un estilo de apego concreto, que se mantiene de forma más o menos estable a lo largo de todo el ciclo vital de una persona y que repercute de forma importante y decisiva en las relaciones afectivas y de pareja en la edad adulta. Éste trabajo consiste en una revisión sistemática sobre el campo de relación existente entre apego adulto y relaciones afectivas del tipo romántico o de pareja. El objetivo principal de la revisión es describir la bibliografía de los últimos cinco años, delimitando los puntos en común y las diferencias entre los artículos más relevantes sobre la relación existente entre apego adulto y relaciones afectivas románticas. Se espera que los resultados manifiesten claras correlaciones entre el estilo de apego y la satisfacción en los ámbitos más importantes de éstas relaciones.

La metodología ha seguido el curso básico de una revisión sistemática, iniciando el trabajo en una búsqueda exhaustiva de bibliografía de los últimos cinco años (2015-2021), seguido por una creación de hipótesis y unos criterios de inclusión y exclusión para posteriormente seleccionar los artículos considerados más relevantes y finalmente discutir los resultados y contrastar las hipótesis.

Los resultados apoyan la mayoría de las hipótesis y corroboran que la teoría del apego es fundamental para entender el funcionamiento de las relaciones de pareja y sus dificultades y sienta las bases para el futuro trabajo terapéutico en la comprensión de la pareja y los vínculos afectivos.

Palabras clave: Apego adulto, vínculo, infancia, estilos de apego adulto, relaciones afectivas románticas.

ABSTRACT

Affective interpersonal relationships are one of the mainstay of a persons's life. First relationships or bonds begin in childhood with our parents or caregivers. The result of these early bonds became an specific style of attachment, which remains more or less stable throughout our lives and has an important and decisive impact on partner relationships in adulthood.

This work consists of a systematic review of the field of relationships between adult attachment and romantic relationships. The main objective of this review is to describe the literature and studies of the last five years, exploring the common points and differences between the most relevant articles that talk about the relationship between adult attachment and romantic relationships.

The results are expected to show clear correlations between attachment style and satisfaction in the most important areas of these relationships.

The methodology has followed the basis course of a systematic review, initiating work on a comprehensive search for literature from the last five years (2015-2021) followed by a creation of hypotheses and criteria of inclusion and exclusion and subsequently select the articles considered most relevant and finally discuss the results and contrast the hypotheses.

The results support most hypotheses and confirm that attachment theory is essential to understanding the functioning of partner relationships and their difficulties and lays the foundation for future therapeutic work in understanding the partner and affective bonds.

Main words: Adult Attachment, bonds, childhood, attachment styles, romantic relationships.

ÍNDEX:

1. INTRODUCCIÓN	6
2. MARCO CONCEPTUAL Y TEÓRICO	8
2.1 Teoría del Apego	8
2.2 Apego adulto	12
2.3 Modelos operativos internos.....	14
2.4 Concepto de amor y relaciones románticas	15
2.5 Apego adulto y relaciones de pareja	19
3. OBJETIVOS	22
4. METODOLOGÍA	25
4.1 Búsqueda de estudios	25
4.2 Criterios de selección	26
5. RESULTADOS	27
5.1 Tabla resumen del proceso de búsqueda	27
5.2 Características de los artículos	28
5.2.1 Diseño de los estudios	28
5.2.2 Muestra.....	28
5.2.3 Origen de los estudios.....	29
5.2.4 Años de los estudios	29
5.2.5 Contenido de los estudios	29
5.3 Descripción de los estudios	31
6. DISCUSIÓN	46
7. CONCLUSIONES	57
8. LIMITACIONES Y RECOMENDACIONES	60
9. REFERENCIAS Y BIBLIOGRAFÍA	61
10. ANNEXOS	66

1. INTRODUCCIÓN

Éste trabajo tiene como objetivo principal finalizar el máster en Psicología General Sanitaria.

Se trata de una revisión sistemática sobre estudios de los últimos cinco años que aborden la relación existente entre apego adulto y relaciones afectivas románticas, de forma general. El objetivo de ésta revisión es hacer una búsqueda general de la literatura más actual sobre cómo afectan los distintos estilos de apego en la calidad y satisfacción en las relaciones de pareja. El resultado de éste trabajo pretende servir de base para mi futura especialización en éste campo.

La teoría del apego es claramente una de las teorías más importantes de la Ciencia de la Psicología y constituye uno de los planteamientos teóricos más sólidos en el campo del desarrollo socio-emocional.

Lejos de verse debilitada con el paso del tiempo, esta teoría se ha visto afianzada y enriquecida por una gran cantidad de investigaciones realizadas a lo largo de los años que la han convertido en una de las principales áreas de investigación evolutiva. Y el ámbito de las relaciones afectivas no ha quedado exento. El campo de la afectividad y las relaciones de pareja ha sido uno de los ámbitos que más se ha beneficiado de ésta teoría. Desde las primeras aportaciones de Weiss, (1982; 1986; 1991), Hazan y Shaver, (1987) y Ainsworth, (1989) sobre cómo influía el apego en las relaciones afectivas en la edad adulta, han sido muchas las investigaciones posteriores que se han dedicado a replicar los estudios de estos autores y descubrir nuevas líneas de investigación en este campo.

Éste trabajo pretende aportar conocimiento sobre ésta temática y formar parte de las investigaciones que abordan esta área en concreto.

Las relaciones afectivas y de pareja parten de una de las motivaciones humanas más importantes: la motivación de amor y de afiliación. El ser humano es un ser sociable que necesita de los demás para desarrollarse, evolucionar y trascender y el amor y el vínculo afectivo con los demás es un medio para ello.

Por eso, la teoría del apego es necesaria para entender las relaciones amorosas con éxito, porque sienta las bases para entenderse a uno mismo en base al otro, dentro de una relación o vínculo y nos ayuda a entender de qué manera nos relacionamos con los demás y de qué manera esto afecta a la calidad de nuestras relaciones e influye en nuestra capacidad de gestión emocional.

El motivo principal de la elección de ésta temática es la necesidad de entender y reformular el concepto de amor y de relaciones de pareja en la sociedad actual, ya que es necesario poner un punto de claridad sobre ello y tratar de mejorar la forma en la que nos relacionamos, evitando patrones tóxicos y dañinos. Y eso pasa por un proceso de conocimiento de conceptos como amor, relación, afectividad, apego y por un trabajo de autoconocimiento.

A la vez, éste trabajo es una base sólida para mi futura especialización como terapeuta de pareja y de relaciones afectivas.

2. MARCO CONCEPTUAL Y TEÓRICO

Para poder entender y contextualizar éste estudio, es necesario englobarlo en un marco teórico y dar explicación a los conceptos clave explorados a lo largo de esta revisión.

Se empezará definiendo qué es el apego y el origen de ésta teoría para luego adentrarnos en el papel que juega el apego en el contexto de las relaciones afectivas y la importancia que tiene explorarlo e identificarlo en el contexto terapéutico individual y en la terapia de pareja.

2.1 Teoría del Apego

Ésta teoría fue desarrollada por John Bowlby (1907-1990) en los años 40 y surgió en el contexto de diversas investigaciones centradas en comprender qué consecuencias tenían en los niños haber sido separados de sus madres en los primeros años de vida.

Bowlby (1979) define el apego cómo la tendencia de los seres humanos a crear fuertes lazos afectivos con determinadas personas en particular.

Los bebés nacen con una necesidad universal de formar vínculos afectivos estrechos (Bowlby, 1969, 1973, 1980) para poder contar con ellos en situaciones de peligro, miedo o angustia. Establecer una relación o vínculo seguro es una necesidad prioritaria para el niño, puesto que de ello depende su supervivencia y seguridad.

Bowlby (1979) habla de la teoría del apego como una teoría de la regulación del afecto, dónde en función de la sensibilidad del cuidador y la respuesta de éste a las necesidades del niño, éste último aprende una serie de estrategias para organizar su experiencia emocional y controlar sus sentimientos negativos o desagradables.

Ya en los primeros momentos de vida, el bebé empieza a emitir conductas de apego, como son: llorar, gritar, sonreír, tocar, buscar la mirada del cuidador, etc... y éstas conductas son respondidas por su figura de referencia de un modo u otro y los niños se irán ajustando a la emisión de estas conductas para conseguir mayor eficacia en la cercanía de sus cuidadores y obtener así su propia seguridad.

Bowlby en su teoría del apego (1979) estableció que estos vínculos formados durante la infancia persisten en forma de modelos en el mundo representacional del adulto.

Así, pues, la manera en que las figuras de apego se dirigen afectivamente al niño, estimulan, interaccionan y responden a sus necesidades, determinará las relaciones que el niño tenga posteriormente, así como sus conductas para mantener la cercanía del otro y afectará en gran medida a las representaciones que tenga de sí mismo y de los demás, creando una forma de relacionarse con los otros, forjando, así, un determinado estilo de apego.

La forma habitual y actual de clasificar los estilos de apego, se asienta en la propuesta de Ainsworth (1978), quien realizó una investigación llamada “La situación extraña”, donde el niño era sometido a una serie de separaciones y reencuentros con su figura de apego principal.

El estudio contaba con un grupo de madres y sus bebés en ambientes en que éstos no estaban familiarizados.

Primero, se observó a los niños cómo jugaban, estando sus madres cerca de ellos y posteriormente se les separó de sus madres durante un breve periodo de tiempo e introdujeron una persona “extraña” (no conocida por el niño) en la escena. Más tarde, se observó la conducta del niño en el reencuentro con su madre.

Fue a partir de ese reencuentro, donde se observaron diferentes conductas y reacciones entre los niños, lo que dio lugar a las primeras clasificaciones de los estilos de apego.

Las primeras clasificaciones de apego supusieron la diferenciación entre tres estilos diferentes: Seguro, inseguro evitativo e inseguro ansioso-ambivalente.

En primer lugar, los bebés con estilo seguro se volvían constantemente para comprobar que su madre seguía allí mientras exploraban la habitación desconocida. Al quedarse solos, manifestaban una respuesta de estrés que se aliviaba tras el reencuentro con la madre. Éstos bebés, tras la reaparición de la madre, se mostraban tranquilos y tendían sus brazos hacia ella. Se distinguían de los otros bebés por la facilidad con la que la madre conseguía consolarlos y tranquilizarlos y la rapidez con la que volvían a un estado normal de tranquilidad y calma.

En segundo lugar, los bebés con estilo inseguro evitativo, exploraban el nuevo ambiente sin tener en “cuenta” la madre ni usarla como base segura para la exploración. Ante la ausencia de la madre, no mostraban malestar y parecía no afectarles y cuando ésta regresaba la evitaban o ignoraban y actuaban con frialdad. No buscaban el confort ni el contacto con ella.

Por último, los bebés con estilo ansioso-ambivalente tendían a aferrarse a su madre y se resistían a explorar la habitación por sí solos. Cuando ésta se iba, se excitaban mucho y emitían conductas de protesta como por ejemplo llorar desconsoladamente. Cuando la madre regresaba, los bebés la buscaban rápidamente para consolarse pero a la vez les costaba calmarse con facilidad, pese a los esfuerzos de la madre por tranquilizarlos.

Cada estilo de apego incluye ciertas peculiaridades tanto por parte de las figuras de apego como por el niño. Es importante, pues, conocer cómo son los cuidadores de referencia y cuáles son sus conductas frente a la manifestación de afecto y necesidades del niño, para comprender porque los niños acaban englobándose en los diferentes estilos de apego.

En el estilo de apego seguro, las figuras referentes experimentan preocupación por el cuidado de su bebé, expresando esta preocupación de modo visible para el niño. Son capaces de reconocer las necesidades del bebé con precisión y satisfacerlas de manera equilibrada, sin sobrepasarse o despreocuparse.

Son figuras disponibles y receptivas a los estados del bebé, respondiendo de manera cálida y afectuosa a las demandas de éste.

Así, facilitan la autonomía y desarrollo del bebé de forma segura, de manera que, cómo hemos visto antes, los bebés seguros manifestaran malestar y disgusto ante la separación pero tendrán recursos para regular la angustia y encontrar consuelo fácilmente.

En el estilo de apego inseguro evitativo, las figuras referentes suelen ser rígidas e inflexibles. Muestran conductas de rechazo y/o hostilidad ante la expresión de necesidades o manifestaciones afectivas del bebé. Suelen mostrar cierta aversión al contacto, por lo que tienden a limitarlo o extinguirlo. Las necesidades afectivas del bebé se suelen considerar cómo excesivas, derivadas del capricho o de la debilidad. Así, pues, los niños aprenden a esconder y reprimir sus emociones, tanto positivas como negativas y se distancian de sus cuidadores, ya que han aprendido que si expresan sus necesidades, éstas serán rechazadas y por tanto no obtendrán ningún tipo de seguridad, creando una “falsa seguridad” al minimizar la expresión de sus necesidades.

En el estilo de apego inseguro ansioso-ambivalente, la figura de referencia presenta una interacción caracterizada por la indiferencia, la baja disponibilidad e implicación

conductual y la baja estimulación, inaccesibilidad e inconsistencia recurrentes. La figura de apego a veces satisface adecuadamente la necesidad del bebé, otras veces la satisface pero no con inmediatez y en otras ocasiones, pretende satisfacer las necesidades del niño cuando éste no las presenta, resultando invasivo para él. El niño, pues, acaba aprendiendo que no siempre serán cubiertas sus necesidades y aprende a manejarse en esta inconsistencia recurrente y a vivir en una incertidumbre constante y concluye que los demás no están siempre receptivos y no siempre son accesibles y se puede contar con ellos.

De modo que, gracias a éste experimento, se creó una clasificación de los diferentes estilos de apego infantil, que derivaban del trato recibido por sus figuras de protección, es decir, de la interacción entre madre e hijo y de la sensibilidad y receptividad que mostraban las madres ante las señales de sus bebés.

Más adelante y tras la investigación de Ainsworth (1978), Main y Salomon (1986) encontraron que había otro grupo de niños que no encajaba en ninguno de los estilos o tipologías de apego descritas hasta el momento. A partir de ese descubrimiento, estos autores añadieron un cuarto estilo de apego: el desorganizado.

Los niños con estilo de apego desorganizado, se caracterizan por manifestar conductas de acercamiento a las figuras de apego contradictorias, mostrando incoherencias, confusión o estados afectivos cambiantes. Los niños suelen bloquearse con facilidad debido al caos derivado por un mundo interno traumático y doloroso. Son incapaces de actuar de manera equilibrada y regular. Suelen ser niños que han crecido en entornos hostiles y con frecuentes conductas negligentes y de maltrato.

Éste estilo de apego no se va a contemplar en el marco teórico de ahora en adelante por la escasa referencia a este tipo de apego en la literatura científica sobre apego y relaciones afectivas, sin embargo si que va a ser explorado en el apartado de discusión a través de un estudio que contempla la relación entre apego desorganizado y relaciones de pareja.

2.1 Apego adulto

Aunque el apego se suele asociar con la infancia, es, sin embargo, un fenómeno que abarca desde los primeros años de la vida hasta la muerte (Bowlby 1979).

Esta motivación básica de apego se mantiene durante toda nuestra vida, por lo que siempre vamos a tener la necesidad instintiva de encontrar a alguien con quien vincularnos y mantener ese vínculo con seguridad.

La construcción del vínculo de apego es un proceso mediante el cual la persona desarrolla y adquiere las capacidades y competencias emocionales necesarias para la interacción segura y madura en las relaciones significativas y si éste proceso se ve afectado, existirán problemas para construir y mantener relaciones futuras placenteras, protectoras, satisfactorias o reconfortantes.

Por tanto, el apego infantil se asimila al apego adulto, pudiendo generalizarse al mundo de las relaciones afectivas adultas, aunque con ciertos matices importantes.

Si durante la infancia la seguridad, protección y supervivencia del niño dependen únicamente del vínculo con su figura de apego, en la vida adulta no es exactamente así. En la manera de restablecer el equilibrio emocional, hay diferencias significativas entre el modo de conseguirlo en la infancia y en la adultez.

Así como en la infancia, el niño solo se podrá calmar con la presencia o restablecimiento de contacto con su cuidador, en la vida adulta, el adulto puede calmarse, por ejemplo, con el solo hecho de pensar o planear el encuentro con un familiar, amigo o pareja. La mera anticipación de que ese momento va a llegar, puede lograr calmarlo, excepto en los casos en los que ese adulto no ha experimentado nunca la sensación de ser calmado, porque entonces no podrá llegar a ese estado de equilibrio y tranquilidad.

Otra diferencia significativa es que en el vínculo infantil la relación es unidireccional, los adultos son los únicos responsables del bienestar del niño. Sin embargo, en el vínculo adulto, la relación de apego es bidireccional, ya que ambos vinculados en la relación son en parte responsables del cuidado del otro y del proyecto en común. El adulto, pues, adquiere cierto control de la situación que en la infancia no tenía.

De modo que, los diferentes estilos de apego generados en la infancia, se transformarán y darán una nueva forma en la edad adulta con las relaciones significativas, de tal manera que es necesario reformular de qué manera se definen y cómo actuarán en las relaciones y en los vínculos con los demás.

Los primeros estudios que conceptualizaron los estilos de apego adulto, explorando cómo los tres estilos de apego en la infancia (seguro, evitativo y ansioso-ambivalente) funcionaban en la edad adulta fueron de la mano de (Weiss, 1982; 1986; 1991, Hazan y Shaver, 1987 y Ainsworth, 1989). Estos autores se centraron, sobretodo, en describir cómo estos patrones o estilos de apego funcionaban en el marco de las relaciones de pareja.

De ésta manera, propusieron que las personas con estilo seguro se definían como personas que se sienten a gusto en situaciones de intimidad y suelen ser cálidas y cariñosas; las ansiosas o ambivalentes anhelan la intimidad, tienden a obsesionarse con sus relaciones y acostumbran a dudar de la capacidad de su pareja para corresponder a su amor y las evasivas o evitativas, en cambio, equiparan la intimidad con una pérdida de independencia y se esfuerzan constantemente en evitar el acercamiento.

Posteriormente, Bartholomew y Horowitz (1991) crearon un modelo más completo, de cuatro categorías del apego adulto, basándose en la opinión de Bowlby (1969,1973) de que los patrones de apego reflejan tanto los modelos de funcionamiento del sí mismo como los de la figura de apego. Según Bartholomew (1990), los modelos del sí mismo pueden categorizarse como positivos (se cree que el sí mismo merece amor y atención) o como negativos (se cree del sí mismo que no lo merece). Del mismo modo, los modelos del otro (o de las figuras de apego) pueden ser positivos (se cree que el otro está disponible y se preocupa por uno) o negativos (se cree que el otro rechaza a uno, se muestra distante y no se preocupa). De este modo, se proponen cuatro modelos de apego adulto: Seguro, Preocupado, Resistente y Temeroso. Y se proponen dos dimensiones en base a los modelos de sí mismo y del otro: dimensión evitación y dimensión dependencia, de tal manera que los modelos negativos del sí mismo se asocian con la dependencia y los modelos negativos de los otros se asocian a la evitación.

El estilo o modelo seguro, se define por la facilidad para intimar emocionalmente con los demás. Se siente cómodo dependiendo de los otros y que los demás dependan de él.

No le preocupa estar solo o que los demás no le acepten. Éste modelo se encaja como un modelo positivo, tanto de los otros como de él mismo y se asocia con el estilo seguro de Hazan y Shaver (1987).

El estilo o modelo preocupado, se caracteriza por la necesidad de tener relaciones de intimidad absoluta con los demás y se sienten incómodos si no tienen relaciones cercanas y les preocupa que los demás no le valoren tanto como él los valora a ellos. Este modelo se encaja como un modelo negativo de sí mismo y positivo del otro y se asocia con la dependencia y con el modelo ambivalente de Hazan y Shaver (1987)

El estilo o modelo resistente, se siente cómodo en la distancia afectiva, así es en las relaciones en las que no se intima emocionalmente. Le da valor a la independencia y la autosuficiencia y no se siente cómodo dependiendo de los demás ni que los demás dependan de él. Este modelo se encaja como un modelo positivo de sí mismo y negativo del otro.

Y, por último, el estilo o modelo temeroso, que se siente incómodo en relaciones de intimidad con los demás, aunque quiere tener relaciones cercanas con los demás, es más grande su miedo a confiar y depender de los otros. Este modelo se encaja como un modelo negativo, tanto de sí mismo como de los demás y está asociado al modelo Evitativo de Hazan y Shaver (1987). **(véase Anexo 1)**

2.3 Modelos operativos internos o modelos internos de trabajo

Para entender cómo se mantienen en el tiempo estos estilos de apego creados en la infancia y que abarcan todo nuestro ciclo vital, generalizándose al mundo adulto y de las relaciones afectivas, necesitamos entender de qué manera se mantienen estables estos patrones de apego.

Bowlby (1988) propuso que los estilos de apego se mantienen a través de lo que él denominó los Modelos Internos de Trabajo (Internal Working Models) que ayudan al niño a crear predicciones sobre cómo son las personas cercanas, cómo puede esperar que sean las relaciones con otras personas y cómo puede verse el niño a sí mismo dentro de éstas relaciones.

Los MIT (modelos internos de trabajo) pueden ser definidos como representaciones o esquemas que un individuo tiene sobre sí mismo y los otros (Marrone 2001), que guían la manera en que se funciona en diversos contextos interpersonales, especialmente en aquellos que propician la intimidad.

Los MIT contienen creencias y expectativas acerca de uno mismo, los otros y la interacción entre nosotros y los demás y también involucra funciones motivacionales, emocionales y cognitivas.

Las investigaciones en psicología social subrayan la influencia del conocimiento previo (esquemas, expectativas...) en el proceso de la percepción social, afectando el modo en que individualmente procesamos la información y los juicios sociales y más específicamente el modo en que procesamos la información relativa a las relaciones interpersonales (Baldwin, 1992).

Los MIT se han comparado a ciertas estructuras de conocimiento como “guiones cognitivos” y “esquemas sociales” que guían las percepciones individuales, las atribuciones, la memoria y el comportamiento social. Según Marrone (2014), los MIT constituyen redes de esquemas jerárquicamente organizados e interrelacionados. Y representan un conjunto de experiencias de apego anteriores, almacenadas en forma de memorias episódicas, semánticas y procedimentales.

De forma similar a estas estructuras mentales, los MIT actuarían como “filtros” en la interpretación de la intención los otros y los comportamientos en las relaciones cercanas, permitiendo a los individuos simular o predecir las consecuencias más agradables de ciertos comportamientos interpersonales.

Estos Modelos Internos de Trabajo y el patrón de apego consecuente ayudarían al adulto a establecer relaciones saludables, a cuidarse y a cuidar a los demás de manera óptima.

2.4 Concepto de amor y relaciones románticas

Para contextualizar el vínculo entre apego adulto y relaciones de pareja, es necesario definir primero el concepto de amor y de pareja.

Para ello, empezaremos con la teoría triangular del amor de Sternberg (1986) **(véase Anexo 2)**

La teoría triangular del amor pretende explicar el complejo fenómeno del amor y las relaciones interpersonales amorosas. Fue propuesta por el psicólogo Robert Sternberg y describe los distintos elementos que componen el amor, así como las

posibles combinaciones de estos elementos a la hora de formar los diferentes tipos de relaciones.

Para Sternberg (1986), el amor está compuesto por tres cualidades que se manifiestan en cualquier relación amorosa: intimidad, pasión y compromiso. Estos elementos, a la práctica, se entremezclan entre sí, pero saber distinguirlos en un marco teórico nos ayuda a comprender el fenómeno del amor y a reconocer mejor sus matices y detalles. A continuación se definen éstas tres cualidades:

- Intimidad: La intimidad hace referencia al sentimiento de cercanía, a la conexión entre las dos personas que forman parte de la historia de amor, a la confianza entre ellos, a la amistad y al afecto.
- Pasión: Este componente es la excitación o la energía de la relación. Los sentimientos de la atracción física y el impulso o la necesidad de estar con la otra persona y de tener relaciones íntimas.
- Compromiso: Hace referencia a la decisión de seguir en la relación a pesar de las dificultades que puedan surgir. Incluye aspectos como los momentos vividos, la historia de la relación, etc.

En base a éstas cualidades principales, surgen una serie de combinaciones entre ellas que dan lugar a los tipos de amor. Estos tipos se definen de la siguiente manera:

1. Cariño o afecto: resulta cuando se experimenta solo o mayoritariamente el componente de intimidad, y caracterizaría por ejemplo, una relación de verdadera amistad.
2. Encaprichamiento o Flechazo: Ocurre cuando hay pasión, pero esta no se ve sustentada por la intimidad o el compromiso. Sería lo que comúnmente llamamos "Amor a primera vista".
3. Amor vacío: Existe la decisión y el compromiso de amar al otro, pero sin la experiencia de la intimidad ni de la pasión. Puede ocurrir en los últimos estadios de una relación duradera o en relaciones de conveniencia.
4. Amor romántico o enamoramiento: Se da cuando predominan en la relación la intimidad y la pasión, pero no el compromiso. Es decir, los amantes se atraen tanto física como emocionalmente, pero este sentimiento de unión y

compenetración no va acompañado de compromiso. En término más coloquiales y de entendimiento público, es el que podríamos ejemplificar como “Amor de verano”.

5. Amor fatuo: En este caso la pasión cristaliza enseguida en un compromiso, sin dar tiempo para que la intimidad surja; por lo que es un compromiso poco profundo, ya que no está presente la influencia estabilizante y profundizadora de la intimidad.
6. Amor compañero o “companionate love” se refiere, para el autor; a la situación en la que los componentes de intimidad y compromiso aparecen unidos, pero sin el componente de la pasión. Es el amor típico de algunas relaciones de larga duración, en las que la atracción física y otros elementos pasionales han desaparecido pero hay un gran cariño y compromiso con el otro. Suele suceder con las personas con las que se comparte la vida, aunque no existe deseo sexual ni físico. Se encuentra en la familia y en los amigos profundos que pasan mucho tiempo juntos en una relación sin deseo sexual. Al manifestarse en relaciones de larga duración y debido al compromiso que se alcanza dentro de estas, pasamos a un nivel más fuerte que el mero cariño, que podemos denominar compromiso de cariño.
7. Amor consumado / amor perfecto / amor completo: Por último, existiría el tipo de amor que combina los tres componentes. Es la forma completa del amor. Representa la relación ideal hacia la que todos quieren ir pero que aparentemente pocos alcanzan y que según Sternberg es difícil de alcanzar y aun más de mantener. Enfatiza la importancia de traducir los componentes del amor en acciones. “Sin expresión —advierte—, hasta el amor más grande puede morir”. El amor consumado puede no ser permanente. Por ejemplo, si la pasión se pierde con el tiempo, puede convertirse en un amor compañero.
8. Falta de amor: Hay relaciones de pareja en las que no existe pasión ni intimidad ni compromiso. No es una forma de amor, puesto que no existe amor en ninguna de sus manifestaciones. Pero la relación existe mantenida por otras variables ajenas.

Ésta teoría sigue siendo a día de hoy un referente sobre el concepto de amor en el contexto de las relaciones de pareja, pero más allá de este concepto, es necesario hablar del concepto de pareja como una díada con unas características especiales y diferenciadas de otras díadas, como serían las relaciones entre amigos y entre padre/madre-hijo/a.

La relación de pareja es una dinámica relacional humana que va a estar dada por diferentes parámetros dependiendo de la sociedad donde esa relación se da. Estudiar el fenómeno de ser pareja implica conocer el contexto cultural en donde ambos individuos han sido formados y donde se desenvuelven, ya que esto influirá directamente en la forma en que ambos ven y actúan dentro de una relación.

Por otra parte, el amor es un proceso biológico y que no representa una característica exclusivamente humana, habiendo otros mamíferos y aves que la experimentan. El amor está relacionado con la reproducción y la crianza, siendo un proceso determinado por nuestras funciones sistémicas (Fisher, 2002). La relación de pareja es un proceso que abarca toda la naturaleza humana y en donde el amor es un elemento de la relación, pero no el único que lo conforma. De ahí la importancia de establecer claramente las diferencias entre uno y otro, mientras que el amor es estudiado como un proceso biológico mediado por estructuras cerebrales, la relación de pareja es mucho más amplia y su análisis requiere además del componente biológico, una comprensión humana sociocultural de donde el individuo específico forma parte.

En este trabajo se propone una alternativa complementaria (no excluyente) de la propuesta de Sternberg, englobando la pareja dentro de una serie de áreas y componentes dentro de la relación. Éstos componentes serían los siguientes: Compromiso, confianza, comunicación, respeto, aceptación, soporte, intimidad y pasión y sexualidad, los cuales son una adaptación del cuestionario PRQC (Perceived Relationship Quality Components; Fletcher, Simpson & Thomas, 2000) (**Véase anexo 3**), que explora la forma en que los individuos perciben la calidad de las relaciones de pareja y está compuesto por las subescalas: Satisfacción, intimidad, compromiso, confianza, pasión y amor. A partir de los componentes que se miden en este cuestionario, hemos querido añadir, también, los componentes: comunicación, respeto, aceptación y soporte.

Por eso, a nuestro modo de entender, una pareja debe ser vista y concebida dentro de estos elementos principales y deben tenerse en cuenta en el contexto de trabajo terapéutico.

2.5 Apego adulto y relaciones de pareja

En el mundo adulto, las relaciones cercanas y afectivas son esenciales en la vida de las personas. El desarrollo de la intimidad y la satisfacción en los lazos afectivos está relacionada con altos niveles de salud y felicidad, mientras que la falta de relaciones cercanas predispone a las personas a tener problemas de insatisfacción, soledad y bajos niveles de bienestar psicológico (Hendrick & Hendrick, 2005; Popovic, 2005; Reis, 1990).

La psicología social ha puesto de manifiesto diferentes teorías para tratar de explicar cómo establecemos relaciones cercanas o íntimas y la razón del éxito en estas relaciones y la teoría del apego es claramente el modelo más reconocido y propuesto para investigar en el campo de las relaciones afectivas.

Dado que los estilos de apego se expresan a lo largo de la vida en las relaciones o vínculos que establecemos con los demás, es comprensible que jueguen un rol importante en las relaciones de pareja, por ser vínculos que favorecen la intimidad y el cuidado mutuo (Fraley & Shaver, 2000).

Cómo hemos expuesto anteriormente (Weiss, 1982; 1986; 1991, Hazan y Shaver, 1987 y Ainsworth, 1989) fueron pioneros en describir cómo el apego adulto influye en las relaciones amorosas o de pareja. Ahora nos centramos en más profundidad en ésta relación.

Éstos autores presentan un análisis teórico del amor y el apego. Su principal premisa es que el amor de pareja puede conceptualizarse como un proceso de apego. Según este punto de vista, las relaciones entre amantes y esposos son relaciones de apego, tal y como las describió Bowlby (1969, 1973, 1980) es decir, estas relaciones son vínculos afectivos duraderos caracterizados por complejas dinámicas emocionales.

Siguiendo los principios básicos de la teoría del apego, (Hazan y Shaver 1987; Shaver & Hazan & Bradshaw, 1988) sugieren que las diferencias en la experiencia social temprana generan diferencias relativamente duraderas en los estilos relacionales y sostienen que los tres principales estilos de apego descritos en los estudios sobre infancia (seguro, evitativo y ansioso-ambivalente) se ponen de manifiesto sobre el amor de pareja adulto.

Las experiencias interpersonales durante la infancia juegan un rol importante en la seguridad del apego que se desarrolla en las relaciones de pareja en la adultez (Feldman, Gowen, & Fisher, 1998; Hazan & Shaver, 1987). Este estilo de apego adulto, que se empieza a manifestar a partir de la adolescencia, ha sido numerosas veces asociado a aspectos como la estabilidad de la relación, la capacidad de resolución de problemas de la pareja y la satisfacción y calidad percibida de la relación (Auslander et al., 2009; Heffernan, Frally, Vicary, & Brumbaugh, 2012; Mikulincer, et al., 2003; Molero, Shaver, Ferrer, Cuadrado, & Alonso-Arbiol, 2010).

Desde los primeros trabajos de Hazan y Shaver (1987), un volumen importante de investigaciones ha examinado el vínculo existente entre la seguridad en el apego y la calidad de las relaciones de pareja, siendo el grado de satisfacción en la relación una de las dimensiones más estudiadas y la evidencia que apoya estos planteamientos es muy amplia. Gran cantidad de estudios han demostrado la asociación entre el apego adulto y la satisfacción, tanto en matrimonios como en parejas solteras (Collins & Feeney, 2000; Collins & Read, 1990; Edwards, 2007; Feeney, 2002; Kirkpatrick & Davis, 1994; Kobak & Hazan, 1991; Meyers & Landsberger, 2002).

En general, los individuos con estilo de apego seguro experimentan un nivel más elevado de satisfacción en sus relaciones íntimas, mostrando confianza, apertura para ofrecer apoyo y capacidad para la resolución de conflictos, logrando una mayor satisfacción en la relación (Brennan & Shaver, 1995; Feeney & Noller, 1990; Hazan & Shaver, 1987; Ortiz et al., 2002). En cambio, las personas con un estilo de apego inseguro evitativo se les dificulta mantener relaciones interpersonales, debido a que no logran manejar los niveles de intimidad y confianza necesarios en una relación de pareja, manifestando una lejanía afectiva que les impide comprometerse (Gómez-Zapiain, Ortiz & Gómez-Lope 2012; Ortiz et al., 2002). Por último, los individuos con estilo de apego inseguro ansioso tienden a experimentar una frecuente sensación de abandono y desconfianza con su pareja, manifestando una constante búsqueda de afecto e intimidad caracterizadas por la inseguridad (Brennan & Shaver, 1995; Fenney & Noller, 1990; Hazan & Shaver, 1987; Ortiz et al., 2002)

En relación al género, también se han encontrado hallazgos significativos, de tal manera que tanto el estilo evitativo como el ansioso son predictores de la insatisfacción en las relaciones de pareja de las mujeres, mientras que para los hombres sólo el estilo evitativo predice la insatisfacción (Brennan & Shaver, 1995; Kirkpatrick & Davis, 1994; Mikulincer & Shaver, 2007).

Kirkpatrick & Davis (1994) explican estas diferencias a través de los roles de género, enfatizando que, como las mujeres por lo general realizan más esfuerzos para el mantenimiento y ruptura de las relaciones, su estilo de apego ejerce una influencia mayor sobre la satisfacción en las relaciones que el estilo de apego en los hombres. Sostienen, además, que los hombres ansiosos tienden, por lo general, a emparejarse con mujeres con apego ansioso o seguro y eso hace que, a largo plazo, las relaciones tiendan a ser estables y aparentemente satisfactorias.

Así, pues, gracias a éstas investigaciones se ha podido determinar cómo el tipo de apego individual afecta a la calidad percibida y a la satisfacción en general en las relaciones de pareja. Es por eso, que encontramos muy importante partir de ésta teoría y asentarla como base en el estudio de las relaciones de pareja, para trazar líneas de trabajo terapéutico en el ámbito de asesoramiento y terapia de pareja.

3. OBJETIVOS

Éste trabajo trata de profundizar, en forma de revisión sistemática, en el estado actual de la asociación entre apego adulto y relaciones afectivas románticas o de pareja, para abrir un camino o marcar una línea de base y futura dirección hacia el trabajo terapéutico y psicológico en este ámbito.

En esta revisión sistemática, hemos explorado y tenido en cuenta todos los tipos de relaciones que se engloban y tienen cabida dentro de una relación afectiva sentimental, entendiendo ésta como cualquier tipo de relación amorosa, incluyendo relaciones abiertas, relaciones no monógamas, relaciones sexuales esporádicas, tipologías modernas o actuales como “amigos con beneficios” así como relaciones de pareja estables o monógamas.

Hemos descartado, también, los vínculos afectivos que tienen que ver con otro tipo de díadas, como padres-hijos y amigos. Nos hemos centrado en buscar artículos que tuvieran en cuenta diferentes factores y ámbitos de las relaciones afectivas o de pareja, como la sexualidad, la comunicación, la satisfacción en la relación en general, el soporte emocional, la intimidad, la cercanía, los conflictos y la confianza.

También hemos encontrado importante el hecho de tener en cuenta tanto parejas o relaciones heterosexuales como homosexuales y/o otras formas de relación sexual, para promover la inclusión de los colectivos LGTBIQ+ en este estudio.

Objetivo general:

- **OG:** El objetivo general de ésta revisión sistemática será conocer la relación existente y el estado actual entre el apego adulto y las relaciones afectivas románticas o de pareja.

Objetivos específicos:

- **OE1:** Determinar la relación entre los diferentes estilos de apego y la satisfacción general en las relaciones afectivas o de pareja
- **OE2:** Conocer cómo afectan o funcionan los diferentes estilos de apego en la sexualidad, la comunicación, los conflictos y otras áreas de la pareja.

- **OE3:** Conocer si hay relación y diferencias significativas entre género y estilo de apego
- **OE4:** Formar una base teórico-práctica en la que asentar la futura especialización en este ámbito para un trabajo terapéutico posterior

Hipótesis general:

- Se espera que los estilos de apego influyan en las relaciones de pareja de algún modo.

De forma específica, se espera que...

- **H1:** Los estilos de apego inseguros se relacionen con una menor satisfacción en las relaciones de pareja. Es decir, esperamos correlaciones negativas entre el estilo de apego evitativo y ansioso-ambivalente y la calidad en las relaciones de pareja. De forma específica, se espera que el apego desorganizado utilice comportamientos tanto ansiosos como evitativos en sus relaciones de pareja y experimente, en consecuencia, menor satisfacción en las relaciones.
- **H2:** Los estilos de apego seguro se relacionen con una mayor satisfacción en las relaciones de pareja. Esperamos que el estilo apego seguro tenga correlación positiva con la calidad percibida en la relación de pareja.
- **H3:** En relación a la comunicación y los conflictos, se espera que en los estilos de apego seguro haya mayor comunicación y menor conflicto en la pareja que en los estilos de apego inseguro. De forma específica, los estilos ansioso-ambivalente se espera que se asocien a mayor conflictividad aunque buena comunicación en la pareja y los estilos de apego evitativo se asocien a una menor comunicación y mayor conflictividad y comportamientos hostiles en la pareja.
- **H4:** Se espera que en los estilos de apego inseguro se reporte menor satisfacción y comunicación en el ámbito sexual que en los estilos de apego seguro. Concretamente, en las relaciones sexuales casuales fuera de la pareja, se espera que los estilos evitativos estén más cómodos y satisfechos

en este tipo de relaciones esporádicas y carentes de afecto y compromiso y los estilos ansioso-ambivalente estén más cómodos y satisfechos en relaciones sexuales con afecto y complicidad, es decir, menos a gusto y satisfechos en relaciones sexuales esporádicas.

- **H5:** En relación al género, se espera que dentro del estilo de apego inseguro, las mujeres se asocien más al estilo ansioso-ambivalente y los hombres al estilo de apego evasivo.

- **H6:** En cuanto a la combinación entre estilos de apego dentro de una pareja, se espera que los estilos de apego seguro se asocien entre ellos, mientras que los estilos de apego ansioso se asocien con evitativos y al revés, los evitativos con ansiosos.

- **H7:** En la misma línea que la anterior hipótesis, se espera que las parejas con el mismo estilo de apego, se asocie a una mayor satisfacción en la pareja y las parejas con estilos de apego diferentes se asocien con menor satisfacción y mayor conflictos.

4. METODOLOGÍA

4.1 Búsqueda de artículos

El procedimiento que hemos empleado en esta revisión sistemática para la búsqueda de literatura científica ha sido el siguiente:

Primero hemos seleccionado las bases de datos en las que buscaríamos los artículos científicos para la revisión sistemática. Estas bases de datos han sido seleccionadas bajo el criterio de fiabilidad y popularidad en la comunidad científica. Hemos utilizado las bases de datos: PubMed, Psycinfo, Medline y Dialnet y hemos añadido otra base de datos que personalmente nos ha parecido relevante en cuanto a la búsqueda de artículos relacionados con apego y relaciones afectivas, como Taylor & Francis (base de datos de origen británico dónde el contenido de los artículos es específicamente del sector de humanidades, ciencias sociales, ciencias del comportamiento y ciencias en general).

4.2 Criterios de selección

Seguidamente hemos elaborado unos criterios de inclusión y exclusión para facilitar la selección de los artículos que queremos incluir en esta revisión. Estos criterios son los siguientes:

Criterios de inclusión:

- Idioma: Inglés, Castellano y Catalán.
- Fecha de publicación: Artículos de los últimos 5 años (período 2015-2021) incluyendo 2015 ya que nos encontramos aún a mediados del 2021)
- Edad: A partir de los 14 años
- Artículos que relacionen los conceptos de apego y relaciones afectivas de pareja de forma directa
- Artículos que contengan las palabras clave: Attachment o similares /AND/ romantic relationships o similares

Criterios de exclusión:

- Idioma: Otros idiomas que no sean Catalán, Castellano e Inglés
- Fecha de publicación: artículos anteriores al año 2015
- Edad: Edades anteriores a los 14 años
- Artículos que no relacionen directamente el apego con las relaciones afectivas o de pareja
- Artículos que relacionen el apego con otras formas de vinculación afectiva (padres, amigos...)
- Artículos que hablen de psicopatología en relación con el apego y las relaciones románticas

Una vez configurados los criterios, hemos definido las palabras clave con las que iniciaríamos la búsqueda de contenido bibliográfico. Éstas palabras clave las hemos dividido de la siguiente manera en los diferentes buscadores:

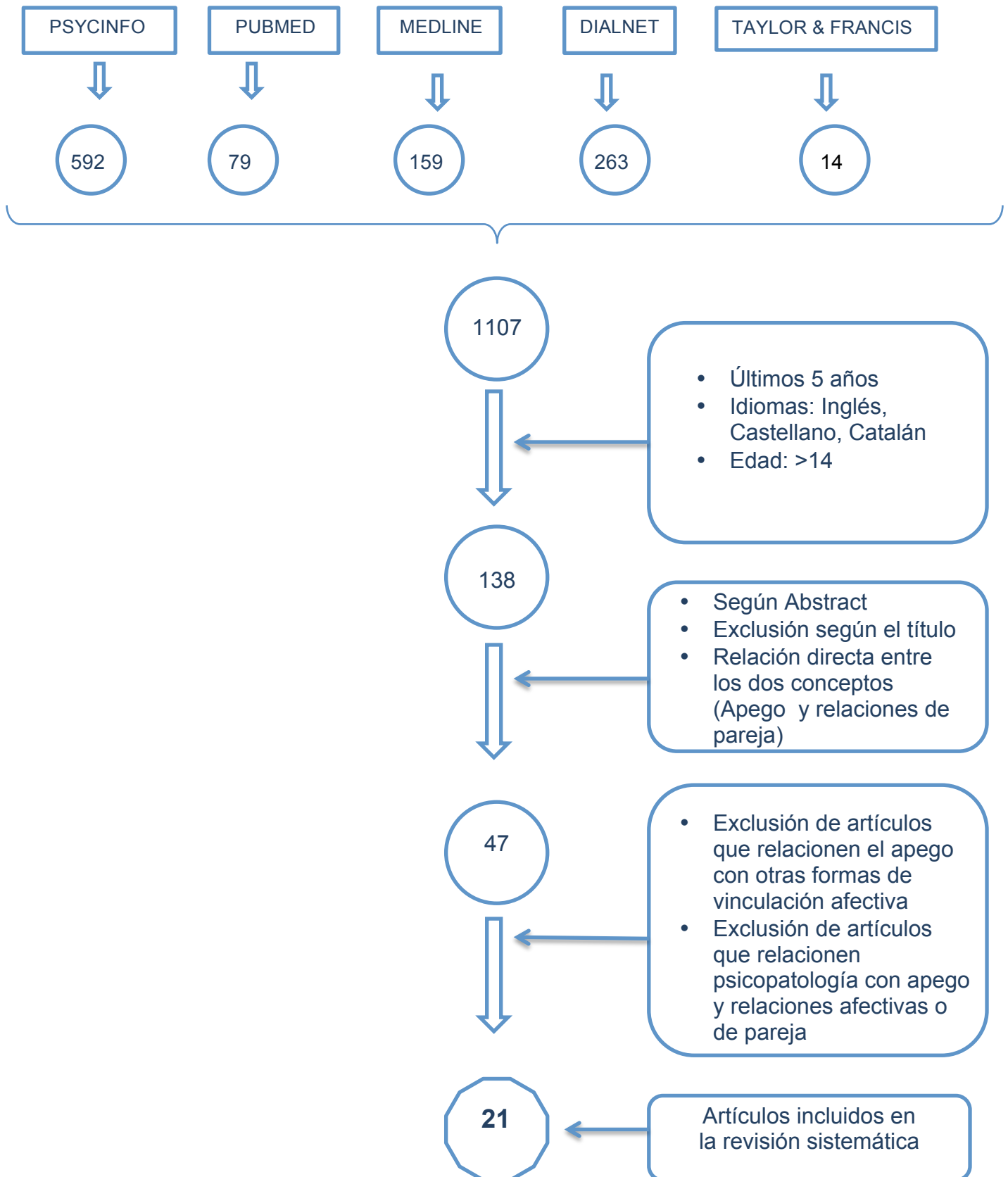
Attachment OR Attachment styles OR Adult attachment
AND
Romantic relationships OR dating OR marriage OR love relationships OR sexual relationships OR affective relationships OR couple relationships

Para acotar más la búsqueda y encontrar específicamente artículos que relacionaran apego con relaciones afectivas, hemos añadido un último criterio de inclusión/exclusión añadiendo el “Buscar por título” en las bases de datos, asegurándonos así que las palabras clave aparecían en el título mismo de los artículos y la relación entre estos dos conceptos era clara y directa, siendo éste último uno de los criterios inclusivos para la búsqueda. De tal manera que hemos iniciado todas las búsquedas con el prefijo: “TI Title”

(Title) Attachment OR Attachment styles OR Adult attachment
AND
(Title) Romantic relationships OR dating OR marriage OR love relationships OR sexual relationships OR affective relationships OR couple relationships

5. RESULTADOS

5.1 Tabla resumen del proceso de búsqueda



5.2 Características de los estudios

5.2.1 Diseño

Se buscaron artículos que fueran tanto transversales como longitudinales para poder comparar las variables de Apego y relaciones de pareja, tanto de un momento concreto en el tiempo como a lo largo de un continuo temporal, ya que las relaciones fluctúan y varían en el tiempo y los estudios longitudinales permiten generalizar mejor los resultados.

En total, seis estudios (Starks et al., 2015; Tan et al., 2016; Overall et al., 2015; Nunez et al., 2019; Kimmes et al., 2016; McNeil et al., 2017) fueron longitudinales y los otros quince (Mark et al., 2017; Martínez-Álvarez et al., 2014; Monteoliva et al., 2016; Medina et al., 2016; Guzmán et al., 2012; Goldsmith et al., 2016; Gómez-Zapiain et al., 2011; González-Ortega et al., 2020; Meyer et al., 2015; Paetzold et al., 2015; Muetzelfeld et al., 2020; Seseman et al., 2017; Brandao et al., 2019; Goodcase et al., 2018; Wegner et al., 2018) fueron transversales.

5.2.2 Muestra

La muestra se puede dividir en estudios que investigaban individuos por separado y estudios de parejas.

Al seleccionar los estudios, se tuvo en cuenta todo el espectro de posibilidades y de orientaciones sexuales, por tanto se incluyeron artículos que promovieran la inclusión LGTBIQ+ (Starks et al., 2015; Mark et al., 2017; Goodcase et al., 2018; Wegner et al., 2018; Gómez-Zapiain 2011; Muetzelfeld et al., 2020) aunque la mayoría de estudios (Tan et al., 2016; Martínez-Álvarez et al., 2014; Monteoliva et al., 2016; Medina et al., 2016; Guzmán et al., 2012; Goldsmith et al., 2016; González-Ortega et al., 2020; Meyer et al., 2015; Paetzold et al., 2015; Overall et al., 2015; Seseman et al., 2017; Brandao et al., 2019; Nunez et al., 2019; Kimmes et al., 2016; McNeil et al., 2017; Wegner et al., 2018) investigaban las relaciones entre apego y relaciones afectivas románticas en individuos heterosexuales.

Los estudios de parejas (Martínez-Álvarez et al., 2014; González-Ortega et al., 2020; Overall et al., 2015; Sesemann et al., 2017; Brandao et al., 2019; McNeil et al., 2017) se centraron exclusivamente en parejas heterosexuales.

5.2.3 Origen

El origen de los estudios ha sido variado, aunque mayoritariamente han sido estudios provenientes de USA.

Proporcionalmente, once estudios han sido de USA (Starks et al., 2015; Tan et al., 2016; Mark et al., 2017; Meyer et al., 2015; Paetzold et al., 2015; Overall et al., 2015; Sesemann et al., 2017; Goodcase et al., 2018; Kimmes et al., 2016; McNeil et al., 2017; Wegner et al., 2018) cuatro estudios han sido de España (Martínez-Álvarez et al., 2014; Monteoliva et al., 2016; Gómez-Zapiain et al., 2011; González-Ortega et al., 2020) dos de Latinoamérica (Medina et al., 2016; Guzmán et al., 2012) dos de Canadá (Goldsmith et al., 2016; Nunez et al., 2019) dos de Nueva Zelanda (Muetzelfeld et al., 2020; Overall et al., 2015) y un estudio de Portugal (Brandao et al., 2019)

5.2.4 Años

La mayoría de estudios, siguiendo los criterios de exclusión-inclusión, son de los últimos cinco años, (periodo entre 2015-2021, incluyendo el 2015 debido a que aún nos encontramos a mediados del 2021 y no podemos contemplarlo como año entero)

Sólo tres artículos (Martínez-Álvarez et al., 2014; Guzmán et al., 2012; Gómez-Zapiain et al., 2011) no cumplen con los criterios establecidos pero hemos decidido incluirlos por la relevancia del contenido y por (dos de ellos) ser de muestras Españolas, hecho que nos interesaba específicamente.

5.2.5 Contenido

El contenido de los artículos es muy variado ya que hemos decidido hacer una búsqueda general de estudios que asociaran apego y relaciones de pareja y las temáticas exploradas en los estudios forman parte de las áreas principales de la pareja, pudiendo englobarse en tres categorías:

Hubo nueve estudios (Starks et al., 2015; Tan et al., 2016; Meyer et al., 2015; Martínez-Álvarez et al., 2014; Monteoliva et al., 2016; Medina et al., 2016; Guzmán et al., 2012; Brandao et al., 2019; Paetzold et al., 2015) que investigaron, de un modo directo o indirecto y con diferentes variables y temáticas, la relación entre el

estilo de apego individual y la satisfacción general o la calidad en la relación de pareja.

Seis estudios (González-Ortega et al., 2020; Sesemann et al., 2017; Goodcase et al., 2018; Wegner et al., 2018; Overall et al., 2015; Muetzelfeld et al., 2020) investigaron cómo se relacionaba el estilo apego con la comunicación y los conflictos y los comportamientos en la pareja.

Cinco estudios (Mark et al., 2017; Goldsmith et al., 2016; Gómez-Zapiain et al., 2011; Nunez et al., 2019; McNeil et al., 2017) investigaron cómo el estilo de apego influía en la comunicación y las conductas sexuales en las parejas o relaciones afectivas románticas.

Y sólo hubo un estudio (Kimmes et al., 2016) que no se pudo encuadrar en ninguna de estas categorías, ya que investigaba la asociación entre el apego inseguro, las atribuciones positivas, la empatía y el perdón en la pareja.

5.3 Descripción de los estudios

Estudio	Diseño	N	Muestra Edad Género	Objetivos principales	Instrumentos	Resultados principales	Limitaciones
Starks J, T; Newcomb, E, M; Mustanski, B. 2015 (USA). <i>A longitudinal study of interpersonal relationships among Lesbian, Gay, and Bisexual Adolescents and Young Adults: Mediation Pathways from Attachment to Romantic relationships quality.</i>	Longitudinal (6 años con seguimiento a los 3,5 años)	248	Jovenes (16-20 años) 62,1% Gay/lesbiana 31% bisexual 6,8 heterosexual	1. Explorar la asociación entre el apego a los compañeros y a los padres en la adolescencia temprana con las relaciones posteriores en la adolescencia tardía entre jóvenes de minorías sexuales. 2. Probar cómo el apego a los padres y compañeros en la adolescencia temprana está asociado con la salud mental general en la adolescencia tardía. 3. Comprobar la asociación entre el apego a los padres y a los compañeros en la adolescencia temprana con la calidad de las relaciones de pareja principales en la adolescencia posterior y en la edad adulta temprana.	<i>Psychosexual Developmental Milestones</i> (Kuttler and La Greca, 2004). <i>Inventory of Parent and Peer Attachment</i> (IPPA; Raja, McGee, Stanton, 1992) <i>Disclosure Iusse Scale</i> (D'Augelli, Hershberger, Pilkington, 1998) <i>Brief Symptom Inventory - BSI 18</i> (Derogatis, 200) <i>Relationship Assesment Scale – RAS</i> (Hendrick, 1988)	Los resultados proporcionan pruebas que vinculan el apego a los compañeros y a los padres en la adolescencia con los hitos de las relaciones, así como con los resultados de la salud mental en la adolescencia posterior y en la edad adulta joven para los jóvenes LGTBI. La seguridad del apego de los padres se asoció con un descenso en el número de citas, mientras que la seguridad del apego de los compañeros se asoció con la duración de la relación.	-
Tan S, J; Hessel T, E; Loeb L, E; Schad M, M; Allen P, J; Chango M, J. 2016 (USA). <i>Long-Term</i>	Longitudinal	184	Edades entre 13, 18 y 21 años. 86 hombres y 98 mujeres.	Examinar las asociaciones, de forma longitudinal, entre la seguridad en el apego en las primeras etapas de la adolescencia y los comportamientos posteriores en las relaciones románticas en la etapa final de la adolescencia y	<i>Adult attachment interview</i> (AAI) and Q-set (George, Kaplan & Main, 1996; Kobak, Cole, Ferenz-Gillies, Fleming & Gamble, 1993)	Los resultados evidencian que las conductas constructivas y de soporte en los conflictos en las relaciones de pareja de adolescentes y adultos jóvenes pueden predecirse a través del estado mental de apego evaluado 4-7 años antes.	-

<p><i>Predictions From Early Adolescent Attachment Stat of Mind to Romantic Relationships Behaviors</i></p>				<p>en los adultos jóvenes.</p>	<p>Observaciones de conductas constructivas en los conflictos entre compañeros.</p> <p>Observaciones de conductas constructivas en los conflictos entre parejas.</p> <p>Observación de conductas de soporte en compañeros y parejas.</p>		
<p>Mark P,K; Patrick M, L; Murray H, S. 2017 (USA). <i>The impact of Attachment Style on Sexual Satisfaction and Sexual Desire in a Sexually Diverse Sample</i></p>	<p>Transversal</p>	<p>955</p>	<p>Edad promedio: 33 años. 54,8% heterosexual , 11,4% Gay, 7% lesbianas y 20,4% bisexuales.</p>	<p>Explorar la relación entre apego, satisfacción en la relación, satisfacción sexual y deseo sexual en personas con orientaciones sexuales diversas y explorar si existía diferencias entre los diversos grupos.</p>	<p><i>General measure of relationship satisfaction</i> (GMREL; Lawrence & Byers, 1992)</p> <p><i>Dyadic subscale of the sexual desire inventory</i> (SDI-D; Spector, Carey & Steinberg, 1996)</p> <p><i>General measure of sexual satisfaction scale</i> (GMSEX; Lawrence & Byers, 1992)</p> <p><i>Experience in close relationships Scale</i> (ECR-S; Wei, Russell, Mallinckrodt & Vogel, 2007)</p>	<p>Los resultados ofrecen soporte a investigaciones previas que concluyen de forma similar que las personas con apego seguro están más satisfechos en sus relaciones sexuales y románticas mientras que las personas con apego evasivo y ansioso reportan niveles más bajos de satisfacción en esas áreas. Se encontró, también, que el estilo de apego evitativo era el que más variaba en la disminución de los niveles de satisfacción. Concretamente, el apego evitativo predijo el 23,2% de varianza en la satisfacción de la relación y el 15,4 % de la satisfacción sexual, mientras que el apego ansioso sólo explicó el 5,7% y el 2,7% de la varianza en estas áreas respectivamente.</p>	<p>L1: El estudio utilizó un diseño transversal que puede haber aprovechado las variables de interés como estados y no como rasgos. Se recomiendan estudios longitudinales. L2: No incluyen a las parejas. L3: Sólo incluía etnias caucásicas y personas jóvenes. Estaría bien añadir más etnias y otras edades.</p>

<p>Martinez-Alvarez L, J; Fuertes-Martín, A; Orgaz-Baz, B; Vicario-Molina, I; González-Ortega, E. 2014 (España). <i>Vínculos afectivos en la infancia y calidad en las relaciones de pareja de jóvenes y adultos: el efecto mediador del apego actual</i></p>	<p>Transversal</p>	<p>133</p>	<p>133 parejas heterosexuales. Edades: entre 17 y 25 años.</p>	<p>1. Conocer la asociación entre el apego con los padres y la calidad de la relación de pareja en la juventud. 2. Examinar la relación entre apego adulto experimentado en la relación de pareja actual. 3. Comprobar el posible efecto mediador del apego adulto experimentado en la relación entre el apego con los padres y la calidad de la relación.</p>	<p>Apego en la infancia: <i>Behavioral System Version</i> - NRI-BSV (Furman & Buhrmester) Apego en la pareja: Adaptación española del <i>Experience in Close Relationships-revised</i> - ECR-R (Fraley, Waller y Brennan, 2000) Calidad en la relación: Adaptación de los 4 ítems utilizados por Conger, Cui, Bryant & Elder (2000) que valoran el grado de felicidad, satisfacción y compromiso en la relación de pareja.</p>	<p>De forma global, se encontró una asociación negativa entre el apego infantil y la ansiedad-evitación en la relación de pareja actual, aunque con diferencias entre sexos. Se encontró que en el hombre el apego evitativo se relacionaba negativamente con todas las variables mientras que en la mujer sólo lo hacía la Base Segura del Padre. Por lo tanto, en las mujeres, sólo la seguridad proporcionada por el padre en la infancia se corresponde con mayor comodidad en la proximidad y dependencia del otro en la relación de pareja.</p>	<p>Las interpretaciones ofrecidas en el estudio deben contrastarse en mayor medida y la calidad de la relación de pareja depende de otros muchos factores a parte del apego.</p>
<p>Monteoliva, A; García-Martínez A, M; Calvo-Salguero, A. 2016 (España) <i>Perceived Benefits and Costs of Romantic Relationships for Young People:</i></p>	<p>Transversal</p>	<p>1539</p>	<p>Edades: entre 17 y 30 años. 59,2% con pareja, 40,7% solteros.</p>	<p>Explorar las creencias exhibidas por personas con diferentes tipos de apego en sus relaciones de pareja y, a su vez, examinar como esas creencias afectan a la calidad de sus relaciones amorosas.</p>	<p>Apego adulto: <i>Relationship Questionnaire</i> - RQ (Bartholomew & Horowitz, 1991) Creencias de comportamiento (costes y beneficios): Se les hizo una serie de preguntas acerca de su relación de pareja a los participantes.</p>	<p>Los resultados de este estudio apoyan la idea de que, como resultado de los MOI (modelos operativos internos), los estilos de apego reflejan diferentes creencias respecto el mismo comportamiento en las relaciones de pareja. Como se predijo, los estilos de apego seguro perciben más beneficios que costes de los comportamientos en pareja que los estilos de apego inseguro (ansioso y evitativo) que percibían más costes que beneficios, aunque dentro de los estilos</p>	<p>Una de las limitaciones va en la dirección del instrumento utilizado para medir el apego adulto, enfatizando en la necesidad de apostar por integrar o aplicar otros tipos de medidas del apego adulto en futuros estudios.</p>

<i>Differences by Adult Attachment Style</i>						inseguros, el estilo ansioso o preocupado percibía mayor percepción de beneficios.	
Medina J, C; Rivera Y, L; Aguasvivas A, J. 2016 (Latinoamérica). <i>El apego adulto y la calidad percibida de las relaciones de pareja: Evidencias a partir de una población adulta joven</i>	Transversal	119	Adultos jóvenes. Edades: entre 18 y 26 años. 69 mujeres y 50 hombres. 95% de los individuos tenían pareja exclusiva, 3,3% relación abierta y 1,7% estaban casados.	Evaluar la correlación entre los estilos de apego inseguros y los componentes de la relación de pareja en jóvenes adultos, así como las diferencias de género que pudieran existir.	<i>Perceived Relationship Quality Components</i> (PRQC; Fletcher, Simpson & Thomas, 2000) <i>Experience in Close Relationships</i> (ECR; Brennan, Clark & Shaver, 1998)	El apego ansioso está relacionado más con mujeres que con hombres y el apego evitativo más con hombres que con mujeres. El apego ansioso correlacionó negativamente con las variables: Satisfacción y Compromiso y no fueron significativas con las demás variables de la pareja. El apego evitativo correlacionó negativamente con todas las dimensiones de la pareja. Las correlaciones más altas fueron en: Compromiso, Satisfacción, Amor e Intimidad, medianas en: Confianza y bajas en: Pasión.	
Guzmán, M; Contreras, P. 2012 (Latinoamérica). <i>Estilos de Apego en Relaciones de Pareja y su asociación con la Satisfacción Marital</i>	Transversal Descriptivo-comparativo no experimental VD: Grado de satisfacción en la relación VI: Estilo de apego propio y el de la pareja	129	129 individuos y sus respectivas parejas (total de 258) Edades: entre 20 y 60 años) 50,4% hombres y 49,6% mujeres. 62,1%	Evaluar diferencias en la satisfacción marital en función de los estilos de apego y el efecto de la interacción entre el estilo de apego propio y el de la pareja sobre la satisfacción en la relación.	<i>Experience in Close Relationships</i> (ECR; Brennan, Clark & Shaver, 1998) <i>Marital Satisfaction Scale</i> (MSS; Roach et al., 1981)	El hecho de ser hombre o mujer no tiene relación con el grado de satisfacción en la relación. La falta de asociación entre los años de relación y la satisfacción apoya la idea de que la calidad de una relación no está asociada con el tiempo que llevan juntos. Los resultados indican que los niveles de satisfacción son más altos en los estilos seguros y los estilos evitativos tienen niveles más bajos de satisfacción. Estos resultados apoyan los hallazgos de investigaciones	Para llegar a conclusiones más claras se hace necesario desarrollar estudios con diseños longitudinales que permitan evaluar más precisamente estos aspectos.

			casados, 26,6% solteros, un 7,3% separados y un 3,9% divorciados.			previas.	
Goldsmith M, K; Dunkley R, C; Dang S, S; Gorzalka B, B. 2016 (Canadá) <i>Sexuality and romantic relationships: investigating the relation between attachment style and sexual satisfaction</i>	Transversal	455	Edades: 17 a 23 años. 349 mujeres y 106 hombres	Examinar la relación entre el estilo de apego, la comunicación sexual, la adherencia al rol de género y a la satisfacción sexual	Estilos de apego: <i>Experiencias in Close Relationships questionnaire</i> (ECR-R; Sibley, Fisher & Liu, 2005) Ideología del rol de género: <i>Sex Role Ideology Scale</i> (SRIS; Kalin & Tilby, 1978) Comunicación sexual: <i>Dyadic Sexual Communication Scale</i> (DSCS; Choi, Catania & Dolcini, 1994) Satisfacción sexual: <i>The Golombeck-Rust Inventory of Sexual Satisfaction</i> (GRIS; Rust & Golombok, 1986)	Los resultados muestran correlaciones importantes entre las variables de: estilo de apego, comunicación sexual, ideología del rol de género y satisfacción sexual entre las mujeres. Más concretamente, se encontró que la ideología del rol de género y la comunicación sexual tienen un efecto mediador en la relación entre el apego ansioso y la satisfacción sexual en las mujeres. En cambio, la comunicación sexual tiene un efecto mediador parcial en la relación entre los estilos de apego evitativo y la satisfacción sexual en mujeres. En cuanto a los hombres, el único resultado significativo fue que los estilos de apego ansioso y evitativo se relacionaban con menor comunicación sexual.	Una de las limitaciones fue que los individuos que participaron fueron personas que quisieron responder voluntariamente un cuestionario sobre sexualidad y eso hace que la muestra fuera, posiblemente, con personas más abiertas y liberales sexualmente. Otra limitación es que muestra era de personas individuales y no valoraba parejas en conjunto.
Gómez-Zapiain, J; Ortiz, M.J; Gómez-Lope, J; 2011 (España).	Transversal	211	Edades: 20 a 65 años 116 mujeres y 95 hombres. 44,3% solteros,	Se destacan 4 objetivos principales: 1. Analizar la relación existente entre los estilos de apego y algunos comportamientos sexuales 2. Analizar las relaciones entre	Cuestionario general de recogida de datos: datos sociológicos, datos relativos a la relación de pareja y datos relativos a las relaciones sexuales.	Se encontraron diferencias de género en evitación, siendo la media en el grupo de hombres más alta que la de mujeres. No se encontraron diferencias de género en ansiedad. En relación a las variables del	-

<p><i>Experiencia sexual, estilos de apego y tipos de cuidados en las relaciones de pareja</i></p>			<p>46,7% casados, 4,9% parejas de hecho y 4,1% divorciados 88,7% heterosexuales; 5,6% homosexual; 5,6 bisexual</p>	<p>los estilos de apego y el tipo de cuidados en la pareja 3. Analizar las posibles interacciones entre las variables procedentes de los tres sistemas de apego 4. Explorar las posibles diferencias de género en las variables estudiadas.</p>	<p>Valoración del apego: versión española de la escala <i>"Experience in close relationships"</i> (ECR; Brennan, Clark & Shaver, 1998) Escala de valoración del conflicto sexual. Adaptación española de <i>"The sexual desire conflict"</i> (Kaplan & Harder, 1991) Satisfacción sexual: Subescala del <i>"Marital Satisfaction Inventory"</i> (Snyder, 1979, 1981) Escala de cuidados: adaptación de la escala de cuidados de Kunce & Shaver (1994)</p>	<p>sistema sexual, las mujeres muestran menos grado de conflicto personal con el deseo sexual que los hombres. También en satisfacción sexual, siendo más satisfechas las mujeres. Deseo sexual mayor en hombres y frecuencia de relaciones sexuales mayor en mujeres. La evitación, tanto en hombre como en mujeres se asocia a mayor conflicto personal con el deseo erótico y menor grado de satisfacción sexual. Y en cuidados, tanto los hombres como las mujeres evitativos/as puntúan más bajo en cuidados sensibles que los/as seguros/as.</p>	
<p>González-Ortega, E; Vicario-Molina, I; Orgaz-Baz, B; Fuertes M, A. 2020 (España). <i>Adult Attachment style combination,</i></p>	<p>Transversal</p>	<p>405</p>	<p>405 parejas heterosexuales Mediana edad: 21 años</p>	<p>Analizar si el estilo de resolución de conflictos de los miembros de una pareja y la calidad de la relación percibida se ven influidos por la configuración diádica del apego adulto.</p>	<p>Apego adulto: <i>"Experiences in Close Relationships-Revised"</i> – short form (ECR-R; Fraley et al, 2000) Estilo de conflicto-resolución: versión de 16 ítems de la <i>"Conflict Resolution Styles Inventory"</i> (Kurdek, 1994)</p>	<p>Los individuos de estilo "preocupado" tienen más frecuentemente parejas evitativas o "temerosas", mientras que los de estilo evitativo tienden a tener parejas de estilo "preocupado" o "temeroso" y los estilos seguros se suelen juntar con personas también seguras. Contrariamente a lo esperado, las parejas con mismos estilos de apego no estaban más satisfechas ni tenían menos conflictos.</p>	<p>Se utilizó una muestra "conveniente" de parejas heterosexuales universitarias y los resultados pueden no ser representativos de las parejas jóvenes. Se aconseja incluir en otros estudios a</p>

<i>conflict resolution and relationship quality among young-adult couples</i>					Calidad de la relación: Cuestionario de 4 preguntas de "Conger et al." (2000)	Aunque en los estilos de apego seguro, si que mostraba una ventaja el hecho de estar emparejado con otro estilo seguro.	parejas homosexuales y no estudiantes
Meyer D, D; Jones, M; Rorer, A; Maxwell, K. 2015 (USA) <i>Examining the Associations Among Attachment, Affective State and Romantic Relationship Quality</i>	Transversal	572	Edades: 18 a 78 358 (62,5%) Mujeres y 212 (37%) Hombres	Examinar las asociaciones directas e indirectas entre los estilos de apego inseguro (ansioso y evitativo) y el estado afectivo (positivo y negativo) en las relaciones románticas.	Apego: " <i>Experiences in Close Relationships Scale</i> " (ECR; Brennan, Clark & Shaver, 1998) Calidad de las relaciones de pareja: " <i>Revised Dyadic Adjustment Scale</i> " (RDAS; Busby, Christensen, Crane & Larson, 1995) Estado afectivo: " <i>Positive and Negative Affect Schedule</i> " (PANAS; Watson, Clark & Tellegen, 1988)	Los resultados muestran una asociación directa negativa entre el estilo ansioso y evitativo y la calidad de la relación de pareja y también ambos dos estilos de apego están inversamente asociados con los afectos positivos. Aunque, los afectos negativos en este caso, están relacionados con el apego ansioso pero no con el evitativo.	Se descartaron individuos con un nivel socioeconómico bajo. Un diseño longitudinal ayudaría a determinar como los afectos positivos y negativos y los estilos ansioso y evitativo pueden utilizarse para predecir el divorcio.
Paetzold L, R; Rholes S, W; Kohn L, J. 2015 (USA). <i>Disorganized Attachment in Adulthood: Theory, Measurement and Implications</i>	Transversal	510	Edad promedio: 34 años – edades entre 19 a 80 años. 58% mujeres y 42% hombres	Explorar el significado y las consecuencias del apego desorganizado en adultos y demostrar la validez de una escala creada para evaluar el apego desorganizado en adultos y demostrar que predice síntomas internalizantes y conductas externalizantes similares a las observadas en niños o adolescentes.	9-item " <i>Adult Attachment scale</i> " (ADA) – (Escala propia para medir el apego desorganizado) El resto de tipos de apego adulto se midieron con la " <i>Experience in Close</i>	Como se esperaba, el apego desorganizado correlaciona significativamente con el apego ansioso y evitativo, también altamente correlacionados entre sí. Este resultado es consistente con la teoría de que los estilos desorganizados utilizan los conflictos ansiosos y las estrategias evasivas en las interacciones con sus parejas.	Recomendamos para futuras líneas de investigación estudiar la relación existente en el apego en otro tipo de relaciones como entre pares (amigos), entre adulto/padres, adulto/hijo e incluso

<p>for Romantic Relationships</p>					<p><i>Relationships Scale</i>" (ECR; Brennan et al, 1998) Conductas internalizantes: 1. "<i>Beck Anxiety Inventory</i>" (Beck, Epstein, Brown & Steer, 1988) 2. "<i>Center of Epidemiology Studies Depression Scale</i>" (CES-D; Radloff, 1977) Conductas externalizantes: 1. "Anger arousal subscale of the "<i>Multidimensional Anger Inventory</i>" (Siegel, 1986) 2. "<i>Buss-Perry Agression Questionnaire</i>" (Bus & Perry, 1992)</p>		<p>entre compañeros de trabajo.</p>
<p>Overall C, N; Simpson A, J; Fletcher J, G; Fillo, J. 2015 (USA & New Zeland) <i>Attachment Insecurity, Biased Perceptions of Romantic Partners'</i></p>	<p>1 estudio Transversal, exploratorio y 1 estudio Longitudinal (21 días) 2 estudios, 3 muestras independientes.</p>	<p>Estudio 1: 57 parejas Estudio 2: 78 y 73</p>	<p>Estudio 1: 57 parejas heterosexuales Edades – 18 a 37 años Estudio 2: Muestra A: 78 parejas heterosexuales Edades:</p>	<p>Comprobar hasta qué punto la inseguridad en el apego produce percepciones inexactas de las emociones de la pareja y si las percepciones más negativas de las emociones de la pareja provocan el comportamiento perjudicial que suele asociarse a la inseguridad en el apego</p>	<p>Estudio 1: Apego evasivo y ansioso: "<i>Adult Attachment Questionnaire</i> (AAQ, Simpson et al., 1996) Satisfacción en la relación: 5 ítems desarrollados por Rusbult, Martz y</p>	<p>Resultados generales: Los individuos con apego evasivo detectaron mejor las emociones cambiantes de sus parejas que los individuos menos evasivos, pero sobrevaloraron más la intensidad de las emociones negativas de sus parejas que los individuos menos evasivos y el hecho de percibir niveles más altos de emociones negativas en sus parejas desencadenó un comportamiento</p>	<p>-</p>

<p><i>Negative Emotions and Hostile Relationship Behavior</i></p>			<p>22,44 de media Muestra B: 73 parejas heterosexuales</p> <p>Edades: 23,61 de media</p>		<p>Agnew (1998)</p> <p>Observaciones de las emociones negativas durante una discusión grabada así como los comportamientos hostiles y defensivos.</p> <p>Estudio 2:</p> <p>Los dos primeros que en el estudio anterior y un diario emocional durante 21 días</p>	<p>más hostil y defensivo en los percibidores altamente evitativos. Por el contrario, los individuos con apego ansioso no se asociaron con ninguna de las variables estudiadas ni se les asoció con reacciones hostiles y defensivas ante las emociones negativas de la pareja.</p>	
<p>Muetzelfeld, H; Megale, A; Friedlander, L. 2020 (New Zeland) <i>Problematic Domains of Romantic Relationships as a Function of Attachment Insecurity and Gender</i></p>	<p>Trasversal, exploratorio</p>	<p>62</p>	<p>Edades: 18 a 51 años 39 mujeres y 23 hombres. 91,9% heterosexuales; 4,8% homosexuales.</p>	<p>Investigar la relación existente entre el estilo de apego, el género y la percepción de los problemas en varios aspectos de las relaciones románticas.</p>	<p><i>"Experiences in close relationships-revised"</i> (ECR-R; Fraley et al., 2000)</p> <p><i>"Marital satisfaction inventory-revised"</i> (MSI-R; Snyder, 1997)</p>	<p>Los resultados evidencian que las mujeres con mayor nivel de apego ansioso y los hombres con mayor nivel de apego evitativo tienen percepciones opuestas respecto a los aspectos que generan mayor conflicto en una relación.</p> <p>Así como para las mujeres de apego ansioso los mayores problemas se centran en el estrés familiar y de pareja, para los hombres la mayor fuente de conflicto se centra en desacuerdos en las finanzas y dificultades en la solución de problemas.</p>	<p>Las limitaciones de este estudio son que la muestra es pequeña y que pocos participantes tenían parejas del mismo sexo. (poca representación de parejas homosexuales en la muestra). Otra limitación es que se valora individualmente, no de forma diádica en formato pareja. Los resultados, pues, se tienen que generalizar con precaución.</p>

Sesemann, E; Kruse, J; Gardner, B; Broadbent, C. 2017 (USA) <i>Observed Attachment and Self-Report Affect Within Romantic Relationships</i>	Transversal, exploratorio	22	22 parejas heterosexuales casadas Edades: 31,7 años de media (de 22 a 57 años)	Explorar cómo los estilos de apego y sus conductas específicas influyen en las experiencias afectivas en la pareja durante conversaciones entre los miembros de la pareja analizando las conductas de apego observables en las experiencias de negatividad y flexibilidad en la pareja.	Apego: "Adult Attachment Behavior Q-set-Revised" (AABQ-R; Wampler et al., 2004) Afecto: Cuestionario individual de cada miembro de la pareja para medir el afecto dónde tenían que escoger entre 3 opciones: 1. Negativo 2. Neutral y 3. Positivo.	Los resultados muestran que las conductas observables de apego en las mujeres afectan/impactan significativamente en las experiencias afectivas de pareja sobre negatividad y flexibilidad durante las conversaciones entre los miembros de la pareja. De forma contraria, no se encontró asociación significativa entre las conductas de apego observables en hombres y las experiencias afectivas de pareja.	Muestra pequeña y limitada a sólo parejas heterosexuales casadas y es difícil poder generalizar los resultados en parejas que no cumplen estos atributos.
Brandao, T; Matias, M; Ferreira, T; Vieira, J; Schulz, M; Mena, P. 2019 (Portugal) <i>Attachment, emotion regulation and well-being in couples: Intrapersonal and Interpersonal associations</i>	Transversal	119	119 parejas heterosexuales. Edades: Mediana en hombres (37 años) Mediana en mujeres (36 años)	Examinar las estrategias de regulación emocional de los dos miembros de la pareja como potencial mediador entre el apego seguro y el bienestar psicológico.	Bienestar psicológico: "The Ryff Scale of Psychological Well-Being-Revised" (Ryff & Keyes, 1995) Apego: "Experiences in Close Relationship-Relationship Structures Questionnaire" (Fraley, Heffernan, Vicary & Brumbaugh, 2011) – versión Portuguesa (Moireira, Martins, Gouveia & Canavaro, 2015)	Los resultados muestran que hay un efecto indirecto intrapersonal del apego evitativo en el bienestar psicológico a través de la supresión de emociones. Se encontraron también efectos indirectos interpersonales y se encontró que el apego evitativo se asociaba al bienestar psicológico de la pareja a través de la expresión de la propia emoción y el apego ansioso se asociaba con el bienestar psicológico de la pareja a través de la expresión de las emociones propias y la supresión de las emociones de la pareja. El apego ansioso y el evitativo se asocian significativa y negativamente con el bienestar psicológico.	El estudio se basa solo en medidas de autoinformes, que son susceptibles a responder con deseabilidad social. Se requieren estudios longitudinales.

					<p>Regulación emocional:</p> <p>1. Expresión de emociones: “<i>Stanford Emotional Self-Efficacy Scale</i>” (Giese-Davis et al., 2004)</p> <p>2. Supresión emocional: “<i>Emotion Regulation Questionnaire</i>” (ERQ; Gross & John, 2003) – versión Portuguesa (Machado, Vaz, 2009)</p>	<p>Los procesos interpersonales están involucrados en la asociación entre apego inseguro y estrategias de regulación emocional.</p> <p>Las orientaciones de apego individuales se asociaron con el bienestar psicológico tanto del propio individuo como el de la pareja.</p> <p>El apego inseguro parece que tiene costes para el bienestar, tanto de forma interpersonal como intrapersonal.</p>	
<p>Nunez, A; Maxwell, J; DiLorenzo, M; MacDonald, G. 2019 (Canadá)</p> <p><i>No strings attached? How attachment orientation relates to the varieties of casual sexual relationships</i></p>	<p>Longitudinal, retrospectivo</p>	<p>Dos muestras en diferentes momentos:</p> <p>M1: N= 393 (2013)</p> <p>M2: N= 958 (2014)</p>	<p>Muestra 1: 393 (190 hombres y 203 mujeres) Edades: de 30 a 73. El requisito era estar solteros, ser heterosexual y estar en una relación sexual casual</p> <p>Muestra 2: 958 (474 hombres y 479 mujeres) Edades: de 20 a 77.</p>	<p>Examinar cómo las diferencias en el estilo de apego predicen el tipo de experiencia vivida en los encuentros sexuales casuales (One-night stand, Booty call, Fuck buddies and Friends with benefits)</p>	<p>Medidas demográficas y estilo de apego: “<i>Experience in Close Relationships Scale – short form</i>” (Wei, Russell, Mallinckrodt & Vogel, 2007)</p> <p>Motivación por el sexo: mediante preguntas a los participantes sobre las razones de tener sexo casual</p> <p>Placer físico y orgasmo: Escala de 7 opciones, desde 1 (no placer) hasta 7 (placer extremo)</p>	<p>1. El estilo de apego predice la motivación en el sexo en los encuentros casuales de forma similar que en las relaciones de pareja.</p> <p>2. Los individuos con estilo ansioso reportan menores niveles de placer físico y emociones positivas y mayor nivel de emociones negativas después del encuentro sexual casual en general, que los individuos con estilo seguro.</p> <p>3. La asociación entre el estilo de apego evitativo y el placer físico y las emociones positivas dependen del tipo de encuentro sexual casual que tengan. (mayor nivel en “Fuck Buddies” y menor nivel en Friends with benefits”)</p>	<p>Éste estudio es retrospectivo, por lo que el recuerdo de los participantes sobre sus encuentros sexuales puede estar sujeto a sesgos.</p> <p>A demás, sólo preguntamos a los sujetos sobre su último encuentro sexual.</p> <p>Otra limitación es que se estudia por separado el estar en una relación de sexo casual y estar en una relación de</p>

			471 habían tenido un encuentro sexual casual en el último mes y las otras 479 estaban en una relación de pareja en ese momento.		Naturaleza del encuentro y relación con el compañero sexual: mediante preguntas formuladas en ese sentido. Reacciones emocionales a los encuentros: a través de una escala de 10 ítems, medir las reacciones positivas y negativas en los encuentros sexuales		pareja. Para futuros estudios, estaría bien estudiar estos dos factores coexistiendo a la vez, como por ejemplo en relaciones abiertas, donde caben los dos tipos de encuentros sexuales: esporádicos con otras personas y permanentes con la misma persona.
Goodcase, E; Nalbone, D; Hecker, L; Latty, C. 2018 (USA) <i>The role of attachment anxiety and avoidance in communication modality and relationship quality of romantic relationships initiated online</i>	Transversal	219	30% mujeres, 69% hombres, 1 hombre transgénero y 2 personas que se describieron en otra categoría sexual. 89% estaban en relación heterosexual, 7% en relación lesbica y 4% en relación gay. Edades: entre 18 y 25	Explorar las relaciones entre apego ansioso y evitativo, la TMC (ratio of technology mediated communication) en la asociación entre la calidad de la relación de parejas que se conocieron online.	Calidad de la relación: <i>"The relationship rating form"</i> (RRF; Davis, 1996, Fraley & Davis, 1997) Modalidad de comunicación: si era "face-to-face" o mediante TMC (cualquier tipo de comunicación vía tecnología) Estilo de apego: <i>"Experience in Close Relationships-Revised"</i> (ECR-R; Fraley et al., 2000)	Se encontró que el apego ansioso estaba asociado positivamente con la ratio de TMC por el hecho de que los individuos con apego ansioso sufren más angustia cuando no están con sus parejas, por lo tanto la utilización de las TMC salvaguarda estos espacios vacíos mientras no hay un encuentro "face-to-face". En cambio, en los individuos con apego evitativo, la TMC se asoció de forma negativa. Lo que se contradice a la idea de que los evitativos prefieren formas de comunicación donde no haya un contacto estrecho con el otro, por lo tanto lo prefieren al face-to-face, aunque no fueron así los resultados, donde se sugiere que el TMC no es un modo efectivo de evitar la cercanía con sus parejas.	Las limitaciones principales van en la línea de incluir mayor complejidad en los análisis o incluir más controles. También se observa como una limitación el hecho de no poderlo comparar con las parejas que se conocieron en persona. Otra limitación fue que la mayoría de la muestra eran mujeres y que tampoco diferencia entre las diferentes

			años.			De forma general, la TMC se asocia con menores niveles de calidad de la relación y un nivel alto de utilización de la TMC no fomenta la intimidad, la satisfacción o el compromiso de la misma forma que el face-to-face.	formas de TMC.
Kimmes, J; Durtschi, J. 2016 (USA) <i>Forgiveness in romantic relationships: The roles of attachment, empathy and attributions</i>	Longitudinal. 3 momentos diferentes durante el transcurso de 1 semestre (1ra oleada, 2da oleada y 3ra oleada)	601 al principio. Muestra final: 171	Edades: entre 18 y 29 años. 67,3% mujeres y 32,7% hombres. 85,4% relación casual, 4,1% relación pareja y 10,5% casados	Explorar la asociación entre apego ansioso y evitativo, las atribuciones positivas, la empatía y el perdón en las relaciones de pareja.	Apego: <i>"The Experiences in Close Relationships-Revised"</i> (ECR-RS; Fraley, Heffernan, Vicary & Brumbaugh, 2011) – 1ra oleada Empatía: <i>"Interpersonal Reactivity Index for Couples"</i> (IRIC; Péloquin & Lafontaine, 2010) – 2nda oleada Atribuciones positivas: <i>"Relationship Attribution Measure"</i> (RAM; Fincham & Bradbury, 1992) – 2nda oleada Perdón: <i>"The marital Offense-Specific Forgiveness Scale"</i> (MOSF; Palery et al., 2009) – 3ra oleada	En general, se ha encontrado que a mayor grado de empatía, mayor capacidad para perdonar. La investigación sugiere que los niveles elevados de apego ansioso y evitativo están asociados con las dificultades para perdonar, aunque de formas distintas. En el apego ansioso, porque estos guían la atención hacia la información que confirma los temores relacionados con el apego, en cambio, en el apego evitativo, pueden no conectar o entender a su pareja, lo que hace que perdonar las transgresiones de la pareja sea más difícil.	L1: El análisis se realizó sin controlar varios factores relevantes para el perdón que no estaban disponibles en los datos, como los actos de contrición después de las transgresiones, la gravedad de la transgresión y la rumiación respecto a las transgresiones, todos los cuales han demostrado tener un impacto en el perdón L2: Aunque los datos son longitudinales y los resultados son consistentes con el modelo propuesto, nuestros hallazgos no pueden ser utilizados para hacer inferencias

							sobre el orden causal entre las variables. L3: Tamaño de la muestra
McNeil, J; Rehman, U; Fallis, E. 2017 (USA) <i>The influence of attachment styles on sexual communication behavior</i>	Longitudinal (2 años)	81 parejas	81 parejas heterosexuales Edades: entre 21 y 65 años	Examinar cómo los estilos de apego influyen en la capacidad de los participantes para comunicarse con sus parejas acerca de los problemas en su relación sexual	Datos demográficos <i>Apego:</i> "Experiences in Close Relationships – short form" (ECR-S; Wei, Russell, Mallinckrodt & Vogel, 2007) <i>Problemas sexuales:</i> "Sexual Problem Questionnaire" (SPQ)	En primer lugar, éste estudio mostró que el apego ansioso no estaba significativamente relacionado con la comunicación sexual, ni positiva ni negativamente. Estos datos son incoherentes con las ideas de anteriores estudios, donde se expresa que el apego ansioso está relacionado con problemas de comunicación sexual. En cuanto al apego evitativo, los resultados sugieren que los individuos alto nivel de apego evitativo se expresan más negativamente cuando discuten las preocupaciones sexuales con sus parejas. Éste estudio pone de manifiesto el importante papel que juegan los estilos de apego en los procesos de relación y cómo son especialmente relevantes en el ámbito sexual. En concreto, se amplía la literatura anterior para mostrar que el apego evitativo es una barrera particular para la comunicación efectiva tanto para las personas con alto grado de apego evitativo como para sus parejas.	L1: No está claro que se puedan generalizar los resultados a otros tipos de comunicación sexual, ya que éste estudio se basa en comunicación sexual solo en la pareja L2: La muestra es bastante homogénea en cuanto a su origen étnico, y las parejas de nuestra muestra informaron de altos niveles de satisfacción sexual y de la relación

<p>Wegner, R; Roy, A.R.K; Gorman, K.R; Ferguson, K; 2018 (USA) <i>Attachment, relationship communication style and the use of jealousy induction in romantic relationships</i></p>	<p>Transversal</p>	<p>263</p>	<p>54% Mujeres y 46% Hombres. Mayoritario heterosexual es Edades: 18 a 62 años</p>	<p>Explorar cómo los cuatro estilos de apego están indirectamente relacionados con los celos en los estilos de comunicación de la pareja</p>	<p><i>“Romantic Jealousy Induction Scale” (Mattingly et al., 2012)</i> <i>“The relationship questionnaire” (Bartholomew & Horowitz, 1992)</i> <i>“Intimate relationship questionnaire” (IRQ; Yesmont, 1992)</i> <i>“Silence the self scale” (Jack & Dill, 1992)</i></p>	<p>Los resultados muestran que los individuos temerosos son más propensos a utilizar un CS agresivo, y esto se relacionó con la inducción de los celos. Los individuos preocupados utilizan un CS no asertivo, y esto también se relacionó con la inducción de celos. Los individuos con apego seguro no se relacionaron significativamente con ninguno de los estilos de CS ni con la inducción de celos. Y finalmente, los individuos con apego evitativo se relacionan con CS no asertivo pero no con la inducción de celos.</p>	<p>L1: Limitación en la generalización de resultados porque la muestra era de estudiantes de Psicología. L2: Muestra pequeña</p>
--	--------------------	------------	--	--	--	---	---

6. DISCUSIÓN

En este apartado desarrollaremos los resultados obtenidos en los estudios y los relacionaremos con las teorías de los autores expuestas en el marco de referencia a fin de resolver los objetivos planteados anteriormente y contrastar las hipótesis formuladas.

Respecto a la relación entre estilo de apego y la satisfacción general en la pareja, se encontraron los siguientes resultados:

El estudio de Starks et al., (2015), explora la relación entre el apego con los padres y amigos en la adolescencia y la calidad de las relaciones de pareja posteriores en colectivos LGTBI y añade la variable de salud mental como efecto mediador de esta relación, partiendo de la base de que los colectivos minoritarios LGTBI tienen tendencia a tener más problemas de aceptación parental y social. Este estudio mide los problemas en salud mental con la escala GSI (Global Severity Index) y la satisfacción en la relación de pareja con la escala RAS (Relationship Assessment Scale). Los resultados indicaron que altos niveles en relación al apego con los padres y los amigos se relacionaron con bajos niveles de GSI, es decir, con bajos niveles de problemas en salud mental y éstos bajos niveles de GSI se relacionaron, a la vez, con altos niveles de ajuste y satisfacción en la relación de pareja. Por tanto, se puede establecer una relación, si bien no directa, de forma indirecta entre altos niveles de apego (entendiéndolo cómo apego seguro) con padres y amigos en la adolescencia y satisfacción en las relaciones de pareja posteriores. Estos resultados subrayan la utilidad de la teoría del apego cómo marco de referencia para relacionar la salud mental y la calidad de las relaciones de pareja en colectivos minoritarios LGTBI, apoyando la idea de que el apego está conformado por las interacciones y expectativas parentales y estas expectativas, a su vez, influyen en la conducta de tal manera que determinan la futura calidad y satisfacción en las relaciones de pareja posteriores. Por tanto, **los resultados van en la línea de estudios anteriores de Bowlby (1979) y Hazan y Shaver (1987) explorados en el marco teórico sobre cómo afecta el apego infantil en el apego y las relaciones de pareja en la adultez.**

En la misma línea, Tan et al., (2016) examina las asociaciones, de forma longitudinal, entre la seguridad en el apego en las primeras etapas de la adolescencia y los comportamientos posteriores en las relaciones románticas en la etapa final de la adolescencia y en los adultos jóvenes.

Los resultados evidencian que las conductas constructivas y de soporte en los conflictos en las relaciones de pareja de adolescentes y adultos jóvenes pueden predecirse a través del estado mental de apego evaluado 4-7 años antes, **poniendo en evidencia la relación entre el apego que se desarrolla en la infancia y que acaba de conformarse en la etapa adolescente y su repercusión y capacidad de predicción de la calidad en las relaciones románticas posteriores en la edad adulta-joven.**

De forma similar, el estudio de Martínez-Álvarez et al., (2014) tuvo como objetivo analizar la relación entre el apego conformado en la infancia y la calidad en las relaciones de pareja en la edad adulta y se encontraron diferencias significativas en relación al género. Así como para los hombres, cuanto mayor era la vinculación afectiva en la infancia en términos de apego con los padres, menor era el grado de evitación que manifestaban en su relación de pareja, para las mujeres sólo la seguridad proporcionada por el vínculo con el padre se correspondía a una mayor comodidad en la proximidad y dependencia del otro en su relación de pareja. **Este hallazgo también confirma los supuestos del marco teórico sobre los modelos internos, que defienden que los modelos mentales generados en la infancia con las figuras de apego tienen importantes consecuencias en los vínculos afectivos en la edad adulta (Bowlby 1988).**

En relación a los estilos de apego, el género y la satisfacción en las relaciones de pareja, Medina et al., (2016) han encontrado hallazgos significativos entre el estilo de apego (evaluando sólo los estilos de apego inseguros) y las diferentes áreas y componentes de la relación de pareja como el compromiso, la satisfacción, la intimidad, la confianza, la pasión y el amor. De forma general, el apego evitativo correlaciona negativamente con todas las dimensiones de la relación de pareja, obteniendo la correlación negativa más alta en las áreas: compromiso, satisfacción, amor e intimidad, medianamente negativas en confianza y escasamente negativas en relación a la pasión. **Estos resultados son congruentes con la literatura expuesta en el marco teórico, dónde se sostiene que las personas con estilo de apego evitativo tienden a reportar problemas en relación al compromiso, la confianza y la intimidad (Gómez-Zapiain, Ortiz & Gómez-Lope 2012; Ortiz et al.,**

2002) y apoyan la hipótesis 1 dónde se espera que los estilos de apego evitativos se relacionan con una menor satisfacción en la relación.

En cuanto al apego ansioso, las correlaciones fueron bajas y negativas con las variables satisfacción y compromiso y no fueron significativas en las otras variables, lo que indica que probablemente éste tipo de apego no tiene tanta relevancia en relación al funcionamiento de la relación de pareja, por tanto las conductas de apego ansioso son menos negativas respecto a la calidad percibida de las relaciones que las conductas de apego evitativo. **Éste resultado apoya de forma parcial la hipótesis 1, ya que por un lado el estilo de apego ansioso se relaciona con una menor satisfacción en la relación pero por otro lado, el hallazgo indica que no tiene tanta relevancia este estilo de apego en la calidad o funcionamiento de la relación, cuando creemos que si la tiene.**

En relación al género, en el apego evitativo los hombres mostraron puntuaciones medias más altas que en las mujeres, lo que asocia mayor prevalencia de apego evitativo en hombres que en mujeres. Para el apego ansioso no hubo resultados significativos. **Este resultado apoya parcialmente la hipótesis 5, que expone que los hombres se asocian más al estilo de apego evitativo.**

Los estudios de Meyer et al., (2015) y Guzmán et al., (2012) también aportan evidencias en relación al estilo de apego y su correlación con la satisfacción en la relación poniendo de manifiesto la relación negativa entre apego inseguro (ansioso y evitativo) y calidad en las relaciones de pareja de tal manera que cuando las conductas de apego inseguro aumentan, la calidad en las relaciones disminuye.

Concretamente, Meyer et al., (2015) también explora la relación entre la regulación del afecto y el estilo de apego inseguro, partiendo de la base de que la regulación del afecto se va creando en base a la relación con nuestras figuras de apego, por tanto los diferentes estilos de apego utilizan diferentes estrategias de regulación del afecto. Este estudio pone de manifiesto que el apego inseguro se relaciona negativamente con el afecto positivo.

Estos resultados aportan evidencias que apoyan la hipótesis 1, que defiende que los estilos de apego inseguros se relacionen con una menor satisfacción en las relaciones de pareja.

El estudio de Monteoliva et al., (2016) explora los estilos de apego según el modelo de Bartholomew & Horowitz (1991) evidenciando que los estilos de apego seguro y inseguro preocupado, percibían más beneficios que costes en las relaciones de pareja y en los estilos de apego inseguro evitativo y temeroso, percibía más costes

que beneficios. Entendemos estos resultados de tal manera que percibir mayor beneficios que costes se asocia a una mayor satisfacción en la relación y al contrario, percibir mayor costes que beneficios se asocia a una menor satisfacción en la relación. **De tal manera que estos resultados apoyan parcialmente la hipótesis 1 que declara que los individuos con estilo inseguro experimentan menor satisfacción en las relaciones de pareja, sin embargo apoyan al completo la hipótesis 2 que declara que los estilos seguros perciben mayor satisfacción en la relación.**

Otro estudio (Brandao et al., 2019) examina las estrategias de regulación emocional de los dos miembros de la pareja como potencial mediador entre el apego seguro y el bienestar psicológico. Los resultados muestran que hay un efecto indirecto intrapersonal del apego evitativo en el bienestar psicológico a través de la supresión de emociones. Se encuentran también efectos indirectos interpersonales y se comprueba que el apego evitativo se asocia al bienestar psicológico de la pareja a través de la expresión de la propia emoción y el apego ansioso se asocia con el bienestar psicológico de la pareja a través de la expresión de las emociones propias y la supresión de las emociones de la pareja.

El apego ansioso y el evitativo se asocian significativa y negativamente con el bienestar psicológico en la pareja. Los procesos interpersonales están involucrados en la asociación entre apego inseguro y estrategias de regulación emocional.

El apego inseguro tiene costes para el bienestar, tanto de forma interpersonal como intrapersonal. **Éstos hallazgos apoyan de forma indirecta la hipótesis 1, ya que si se asocia los estilos de apego inseguro con un menor bienestar psicológico, tanto individualmente cómo dentro de la pareja, se puede suponer que afecta en la satisfacción de algún modo.**

Finalmente, el estudio de Paetzol et al., (2015) lo consideramos de relevante interés ya que explora la relación entre el estilo de apego desorganizado y las implicaciones y repercusiones que tiene en algunas de áreas más importantes en las relaciones románticas. Los resultados exponen que este estilo de apego correlaciona con el apego ansioso y evitativo y que éstos están, a la vez, correlacionados entre sí. También se encontró que las personas con estilo de apego desorganizado utilizan estrategias de conflicto parecidas a las de las personas con estilo ansioso y evitativo en las interacciones con sus parejas románticas. **Esto aporta claras evidencias a favor de la hipótesis 1 que predice que el apego desorganizado utilizará comportamientos tanto ansiosos como evitativos en sus relaciones de pareja.**

También se ha encontrado que, en el ámbito sexual, los individuos con éste tipo de apego tienden a utilizar el sexo como estrategia cuando ven a sus parejas infelices o enfadadas como forma de resolver los conflictos y autoprotgerse. De hecho, tienden a buscar parejas sexuales que sean “débiles y vulnerables” con la esperanza de tener poder sobre ellas y controlarlas como forma de minimizar alguna posible amenaza para sí mismos, lo que significa que pueden llegar a tener conductas sexuales manipulativas y esto, a su vez, predice conductas de sexo forzado o no consentido. Esto es congruente con los comportamientos de “castigo” que muchas veces dirigen los niños con apego desorganizado hacia sus padres como forma de autoprotección o defensa que se asientan en ambientes familiares hostiles, negligentes o de maltrato. **Éstos resultados apoyan la literatura expuesta en el marco teórico sobre el estilo de apego desorganizado y su relación con los eventos traumáticos y disfunciones en el núcleo familiar.**

En cuánto a la satisfacción general en la relación, los resultados evidencian que experimentan menor satisfacción en sus relaciones de pareja ya que tienen una incapacidad para formar vínculos coherentes y de confianza ya que se sienten confusos dentro de las relaciones. **Esto apoya, también, la parte final de la hipótesis 1 en relación a la satisfacción en las relaciones de éste tipo de apego, dónde se espera que sean menos satisfactorias.**

Respecto a la relación entre estilo de apego y estilo de comunicación y resolución de conflictos en la pareja, se encontraron los siguientes resultados:

El estudio de González-Ortega et al., (2020) analiza si el estilo de resolución de conflictos en la pareja y la calidad de la relación se ven influidos por la configuración diádica del apego adulto. De tal manera que, en vez de analizar el apego adulto de forma individual, lo hace en relación a la pareja y a la combinación de los estilos de apego de cada individuo dentro de una relación romántica. Los resultados ponen de manifiesto que los individuos con estilo preocupado tienen frecuentemente parejas evitativas o temerosas y de igual manera los individuos con estilo evitativo tienden a formar parejas con personas preocupadas o temerosas y los individuos con estilo seguro tienden a tener parejas con el mismo estilo de apego. **Éstos resultados apoyan al completo la hipótesis 6, dónde se esperaba que las personas con estilo de apego seguro mantuvieran una relación con personas con un apego seguro y a su vez, los estilos de apego evitativo-ansioso (o inseguros en general) mantuvieran relaciones con personas con estilos de apego inseguro.**

En relación a la satisfacción y **contrariamente a las expectativas y a la hipótesis 7, las parejas con el mismo estilo de apego no necesariamente reportaban mayor satisfacción en la relación o tenían menos conflictos ni formas más positivas de solucionar los problemas que las parejas con diferentes estilos de apego**, aunque la combinación con mayor satisfacción es la de dos estilos seguros.

Otro estudio (Goodcase et al., 2018) explora la relación entre los estilos de apego inseguro (ansioso y evitativo) y el estilo de comunicación en parejas que se conocieron a través de aplicaciones online y su satisfacción en la relación.

Los resultados exponen que, el apego ansioso estaba asociado positivamente con la ratio de TMC (Technology mediated communication – comunicación online) por el hecho de que los individuos con apego ansioso sufren más angustia cuando no están con sus parejas, por lo tanto la utilización de las TMC salvaguarda estos espacios vacíos mientras no hay un encuentro “face-to-face”.

En cambio, en los individuos con apego evitativo, la TMC se asoció de forma negativa. Lo que se contradice a la idea de que los evitativos prefieren formas de comunicación dónde no haya un contacto estrecho con el otro, por lo tanto preferirían las TMC al face-to-face, aunque no fueron así los resultados, dónde se sugiere que el TMC no es un modo efectivo de evitar la cercanía con sus parejas ya que al ser instantáneo se puede estar todo el día en contacto.

Estos resultados apoyan en parte la hipótesis 3, que expone que los estilos de apego evitativo se asocian a una menor comunicación con sus parejas.

De forma general, todas las formas de TMC se asociaron con menor calidad en las relaciones ya que la utilización de las TMC no promueve la intimidad, satisfacción o compromiso como lo hace la comunicación “face-to-face”.

Por otro lado, el estudio de Overall et al., (2015) comprueba hasta qué punto la inseguridad en el apego produce percepciones inexactas de las emociones de la pareja y si las percepciones más negativas de las emociones de la pareja provocan un comportamiento perjudicial que suele asociarse a la inseguridad en el apego.

Los resultados apoyan que los individuos con apego evasivo detectan mejor las emociones cambiantes de sus parejas que los individuos menos evasivos, pero sobrevaloran más la intensidad de las emociones negativas de sus parejas que los individuos menos evasivos y el hecho de percibir niveles más altos de emociones negativas en sus parejas desencadena un comportamiento más hostil y defensivo en las personas con estilos evitativos. **Esto apoya la hipótesis 3, que expone que los estilos de apego evitativo se asocian a una menor comunicación y mayor**

conflictividad y comportamientos hostiles en la pareja. Por el contrario, los individuos con apego ansioso no se asociaran con ninguna de las variables estudiadas ni se les asocia con reacciones hostiles y defensivas ante las emociones negativas de la pareja. **Este último hallazgo, pero, no apoya la hipótesis 3 en relación a los estilos de apego ansioso, que prevé que estén asociados con mayor conflictividad en la pareja.**

El estudio de Sesemann et al., (2017) explora cómo los estilos de apego y sus conductas específicas influyen en las experiencias afectivas en la pareja durante conversaciones entre los miembros analizando las conductas de apego observables en las experiencias de negatividad y flexibilidad en la pareja.

Los resultados muestran que las conductas observables de apego en las mujeres impactan significativamente en las experiencias afectivas de pareja sobre negatividad y flexibilidad durante las conversaciones entre los miembros de la pareja. De forma contraria, no se encuentra asociación significativa entre las conductas de apego observables en hombres y las experiencias afectivas de pareja. **Éstos hallazgos podrían estar explicados por las diferencias de género, pero no se apoyan por ninguna hipótesis planteada ni teoría asociada.**

Otro estudio (Wegner et al., 2018) explora cómo los cuatro estilos de apego (según Bartholomew & Horowitz, 1991) están indirectamente relacionados con los celos en los estilos de comunicación de la pareja.

Los resultados muestran que los individuos temerosos son más propensos a utilizar un estilo de comunicación agresivo, y esto se relacionó con la inducción de los celos. Los individuos preocupados utilizan un estilo de comunicación no asertivo, y esto también se relacionó con la inducción de celos.

Los individuos con apego seguro no se relacionaron significativamente con ninguno de los estilos de comunicación agresivo o no asertivo ni con la inducción de celos. Y finalmente, los individuos con apego evitativo se relacionan con un estilo de comunicación no asertivo pero no con la inducción de celos.

Éstos resultados apoyan la hipótesis 4, donde se expone que los estilos de apego inseguro tienden a mostrar menor comunicación y mayor conflictividad en las relaciones.

Finalmente, el estudio de Muetzelfeld et al., (2020) investiga la relación existente entre el estilo de apego, el género y la percepción de los problemas en varios aspectos de las relaciones románticas.

Los resultados evidencian que los participantes con altos niveles de apego inseguro reportaban problemas o conflictos en múltiples áreas de la pareja. **Éstos resultados apoyan la hipótesis 3, dónde se expone la idea de que los estilos inseguros tienen más conflictos que los estilos seguros.**

Específicamente, mientras que las mujeres con altos niveles de apego ansioso y bajos niveles de apego evitativo percibían mayores problemas en las áreas familiar y de pareja, los hombres con mayor nivel de apego evitativo y bajo nivel de apego ansioso percibían mayores desacuerdos en las finanzas y dificultades en la solución de problemas pero en menor grado de sufrimiento emocional que las mujeres. **Éstos resultados apoyan la hipótesis 5 sobre las diferencias de género y el estilo de apego, dónde se espera que las mujeres encajen más en apego ansioso y los hombres en apego evitativo.**

Respecto a la relación entre estilo de apego y la satisfacción en el ámbito sexual, se encontraron los siguientes resultados:

El estudio de Mark et al., (2017) explora la relación entre apego, satisfacción sexual y deseo sexual entre individuos con diferentes orientaciones sexuales y explora si hay diferencias entre los diferentes grupos.

Los resultados apoyan la primera parte de la hipótesis 4 que expone que los individuos con apego seguro experimentan mayor satisfacción sexual en sus relaciones que los individuos inseguros.

Por otro lado, también explora cómo afecta esta relación en correlación con el género o la orientación sexual, dónde no se encuentran diferencias significativas en este sentido, por lo que se puede concluir que ni el género ni la orientación sexual juegan un papel mediador en la satisfacción sexual en la relación.

El estudio de Nunez et al., (2019) **aporta evidencias significativas que apoyan la segunda parte de la hipótesis 4, que expone que los individuos con apego evitativo se sienten más cómodos con relaciones sexuales casuales y los individuos con apego ansioso, se sienten más satisfechos en las relaciones sexuales dentro de una relación de pareja que en las relaciones sexuales casuales.**

Aunque éste estudio analiza los diferentes tipos de relaciones sexuales casuales, diferenciando entre: "Friends with benefits", "Fuck buddies", "Booty Call y "One night stand" y ahí los individuos con apego evitativo obtienen diferentes resultados según el tipo de relación sexual casual que se trate, obteniendo mayor satisfacción sexual,

tanto física como emocional en el tipo “Fuck buddies” y el sexo en el tipo “Friends with benefits” lo experimentan de igual manera que si estuvieran dentro de una relación de pareja.

En el estudio de Gómez-Zapiain et al., (2011) se analiza la relación entre estilos de apego y comportamiento sexual, cuidados en la pareja y diferencias de género.

En cuánto al género y de la misma forma que en el estudio de Medina et al., (2016), **se encuentran evidencias a favor de la hipótesis 5, en cuánto a diferencias de género en los estilos de apego, siendo el evitativo más correlacionado con hombres. Sin embargo, respecto al estilo ansioso no se encontraron diferencias entre hombres y mujeres.**

Los resultados de este estudio también arrojan importantes evidencias a favor de la hipótesis 4 ya que, tanto en hombres como en mujeres, el estilo evitativo se asocia con un mayor grado de conflicto en el deseo erótico y menor grado de satisfacción sexual y **estos resultados son coherentes con los hallazgos de Schacher y Shaver (2002) que encontraron que las personas con apego evitativo separaban fácilmente el sexo de la intimidad y el compromiso.**

De forma general, se concluye que la seguridad del apego predice la capacidad de ofrecer apoyo emocional y cuidados sensibles en la pareja, así como un mayor grado de satisfacción sexual.

Otro estudio (McNeil et al., 2017) examina cómo los estilos de apego influyen en la capacidad de los participantes para comunicarse con sus parejas acerca de los problemas en su relación sexual

En primer lugar, éste estudio mostró que el apego ansioso no estaba significativamente relacionado con la comunicación sexual, ni positiva ni negativamente. **Estos datos son incoherentes con la teoría sobre los estilos de apego ansioso y no apoyan la hipótesis 4, donde se espera que los estilos de apego inseguro estén relacionados con problemas de comunicación sexual.**

En cuanto al apego evitativo, los resultados sugieren que los individuos con alto nivel de apego evitativo se expresan más negativamente cuando discuten las preocupaciones sexuales con sus parejas. **Este hallazgo es más coherente y apoya la hipótesis 4.**

Éste estudio pone de manifiesto el importante papel que juegan los estilos de apego en los procesos de relación y cómo son especialmente relevantes en el ámbito sexual. En concreto, se amplía la literatura anterior para mostrar que el apego

evitativo es una barrera particular para la comunicación efectiva tanto para las personas con alto grado de apego evitativo como para sus parejas.

Por último, el estudio de Goldsmith et al., (2016) explora la relación entre el estilo de apego, la satisfacción y comunicación en el ámbito sexual y añade una tercera variable: la adherencia al rol de género, que se describe como la medida en que un individuo se adhiere a los roles y normas de género prescritos socialmente dentro de una sociedad y postula que el desarrollo y la expresión de roles de género específicos pueden estar vinculados a unos estilos concretos de apego (Bem, 1974; Shaver et al., 1996). Y de esta manera, en base a los roles y normas de géneros prescritos socialmente, se predice que las mujeres muy adheridas al rol femenino tienden a considerar el sexo como un factor muy importante en su relación y tienen tendencia a manifestar actitudes de género tradicionales que apoyan que hay una manera específica en la que los hombres y las mujeres “deben” intimar. Estas mujeres se las suele asociar con un estilo de apego inseguro.

En cuanto a los hombres que se adhieren mucho al rol masculino, suelen tener resistencias o miedo a sentirse o verse “femeninos” en algún aspecto y eso afecta en la expresión de las emociones y puede comportar problemas en la comunicación en las relaciones de pareja. Estos hombres también suelen asociarse con estilos de apego inseguro.

Los resultados de este estudio exponen en sus resultados que las mujeres con apego inseguro (tanto ansioso como evitativo) experimentan menor satisfacción y comunicación en el ámbito sexual que las mujeres con apego seguro y los hombres con apego inseguro sólo experimentan menor comunicación sexual pero no se evidencian resultados significativos en cuánto a la satisfacción. **Estos resultados apoyan parcialmente la primera parte de la hipótesis 4.**

En cuánto al rol de género y su relación con el apego y la satisfacción sexual, los resultados aportan evidencias de que el apego ansioso en mujeres se asociaba con una ideología de rol de género poco progresista y esto influía en la satisfacción sexual y esto explica que las mujeres de apego ansioso tienden a intentar complacer al otro antes que a ellas en el ámbito sexual.

Sin embargo, en el apego evitativo en mujeres no se encontraron evidencias significativas en cuánto a la relación con el rol de género.

Por otro lado, en los hombres con apego inseguro, no se relacionó ni el apego ansioso ni el evitativo con una ideología de género más tradicional y **este resultado es inconsistente con las hipótesis anteriores sobre la ideología del rol**

masculino y tampoco se relacionó la ideología del rol de género con la satisfacción sexual.

En última instancia y fuera de las categorías anteriores, el estudio de Kimmes et al., (2016) explora la asociación entre apego ansioso y evitativo, las atribuciones positivas, la empatía y el perdón en las relaciones de pareja.

En general, se ha encontrado que cuánto mayor es la capacidad empática de los miembros de la pareja, mayor es la capacidad para perdonar.

La investigación sugiere que los estilos de apego ansioso y evitativo están asociados con las dificultades para perdonar, aunque de formas distintas.

En el apego ansioso, esto está explicado por el hecho de que suelen guiar la atención hacia la información que confirma los temores anticipados, en cambio, en el apego evitativo, se explica por el hecho de que no suelen conectar o entender a su pareja, lo que hace que perdonar las transgresiones en la pareja sea más difícil.

Estos resultados son congruentes con las características de los apegos ansioso y evitativo expuestos en el marco teórico, ya que el apego ansioso tiene tendencia a desconfiar y hacer atribuciones más ansiosas sobre los comportamientos de su pareja (Gómez-Zapiain, Ortiz & Gómez-Lope 2012; Ortiz et al., 2002) y el apego evitativo tiende a evitar la conexión e intimidad con sus parejas (Brennan & Shaver, 1995; Fenney & Noller, 1990; Hazan & Shaver, 1987; Ortiz et al., 2002) por lo que puede ser que les resulte difícil entenderlas.

7. CONCLUSIONES

De forma general, podemos afirmar que se ha comprobado la hipótesis principal que predecía que el estilo de apego tiene consecuencias en las relaciones románticas y de pareja y hemos cumplido con los objetivos marcados.

De esta manera, podemos resumir los hallazgos en forma de conclusiones de la siguiente manera:

- Se ha podido comprobar la utilidad de la teoría del apego como marco de referencia en el estudio de las relaciones afectivas y de pareja y su relación con la satisfacción y la calidad de estas relaciones.
- De forma general, los estilos de apego inseguro se relacionan con menor satisfacción y calidad en las relaciones de pareja y los estilos de apego seguro con mayor satisfacción.
- Concretamente, el apego evitativo se relaciona con una satisfacción más baja en la relación de forma general y las áreas de la pareja dónde presenta más problemas son: compromiso, satisfacción, amor e intimidad.
- El estilo de apego desorganizado correlaciona con los estilos de apego ansioso y evitativo y utiliza estrategias de conflicto similares a las de éstos estilos. En el ámbito sexual, tienden a tener conductas de manipulación y forzosas y se relacionan con insatisfacción en las relaciones en general.
- Según el modelo de clasificación de los estilos de apego de Bartholomew & Horowitz (1991), se encuentra que los estilos de apego seguro e inseguro preocupado perciben mayores beneficios y menores costes en las relaciones de pareja, por lo tanto mayor satisfacción en general y los estilos de apego evitativo y temerosos perciben mayores costes que beneficios, por lo tanto menor satisfacción general. Por otro lado, los estilos temerosos son más propensos a utilizar estilos de comunicación más agresivos y a la inducción de celos en la pareja. Los estilos preocupados utilizan estilos de comunicación no asertivos y también son propensos a la inducción de celos. Los estilos evitativos utilizan también utilizan estilos no asertivos de comunicación pero no se relacionan con la inducción de celos en la pareja. Y por último, los estilos seguros no se relacionan con ningún estilo concreto de comunicación ni con la inducción de celos en la pareja.

- Bajo la misma clasificación de estilos de apego anterior, en cuánto a la combinación de estilos de apego en una relación romántica o de pareja, los estilos preocupados tienden a tener parejas evitativas o temerosas y a su vez, los estilos evitativos tienden a juntarse con estilos preocupados o temerosos. Los estilos de apego seguro se juntan entre sí. Pero en cuanto a la satisfacción en la relación de pareja, las parejas con el mismo estilo de apego no reportaban mayor satisfacción que las parejas con combinaciones de estilos diferentes, aunque la combinación con mayor satisfacción era seguro-seguro.
- En relación al género, hemos comprobado en varios estudios que el apego evitativo tiene más prevalencia en hombres que en mujeres y al contrario, el apego ansioso se relaciona más con mujeres que con hombres, aunque no se puede afirmar con total seguridad ya que hay estudios que no confirman estos supuestos.
- En el ámbito sexual, se ha visto que ni el género ni la orientación sexual influencia en la satisfacción sexual. Por otro lado, los estilos de apego seguros reportan mayor satisfacción sexual que los estilos inseguros y en general mayor capacidad para ofrecer apoyo emocional y cuidados sensibles en la pareja.

De forma específica, se ha encontrado que los estilos evitativos se sienten más cómodos en relaciones sexuales casuales y los estilos ansiosos en relaciones sexuales dentro de una relación de pareja.

- Por último, se han encontrado hallazgos y relaciones con otras variables que no eran objeto de estudio principal y que aportan contenido interesante y específico sobre las relaciones de pareja en base al apego:
 - El apego inseguro se relaciona de forma negativa con el afecto positivo.
 - En relación a la regulación emocional como mediador del apego seguro y el bienestar psicológico en la pareja, hemos encontrado, de forma general, que los estilos de apego inseguros se relacionan negativamente con bienestar psicológico en la pareja, pero también hemos visto que el apego evitativo se puede relacionar con bienestar en la pareja a través de la expresión de emociones y el apego ansioso se puede relacionar con bienestar a través de la expresión de emociones y de la supresión de emociones en la pareja.
 - Los estilos evitativos detectan mejor la inestabilidad emocional en la pareja pero sobrevaloran más la intensidad de las emociones

negativas y eso desencadena comportamientos hostiles, en cambio los estilos ansiosos no se asocian con reacciones hostiles ni defensivas ante las emociones negativas de la pareja.

- Se ha encontrado que las áreas más problemáticas y de discusión dentro de una relación de pareja varía en hombres y en mujeres. En los hombres, las áreas más problemáticas son las finanzas y la resolución de problemas y en mujeres, las áreas familiares y de pareja en general.
- Finalmente, en cuánto a la adherencia al rol de género, encontramos que las mujeres más adheridas al rol femenino tienden a considerar el sexo muy importante en una relación y apoyan una manera específica de intimar entre hombres y mujeres, dónde las mujeres tienden a satisfacer las necesidades sexuales de los hombres antes que las suyas. Éstas mujeres se asocian a estilos de apego inseguros. En cuánto a los hombres que más se adhieren al rol masculino, tienen resistencias a sentirse o verse femeninos y esto afecta en la expresión de emociones. Estos hombres se asocian con estilos de apego inseguros.

En conclusión, hemos podido contrastar todas las hipótesis y aunque algunas no han podido ser confirmadas de forma completa por todos los estudios, la mayoría de hipótesis se han corroborado en la discusión. Los resultados y los hallazgos descubiertos en los estudios también han apoyado los principios expuestos en el apartado teórico.

De éste manera, podemos afirmar que éste trabajo aporta una base teórica para un futuro trabajo terapéutico y hemos comprobado la importancia de incluir el apego como factor importante a explorar y trabajar en terapia de pareja y en terapias que trabajen de algún modo la afectividad.

8. LIMITACIONES Y RECOMENDACIONES

Una de las limitaciones más importantes encontradas en esta revisión ha sido que, de forma general, la mayoría de los estudios se ha centrado en los estilos de apego inseguro (en todas sus formas, en base a las diferentes clasificaciones según autores) pero ha habido poca exploración de los estilos de apego seguro, aunque entendemos que puede deberse a que los estilos de apego seguro no reportan demasiados problemas en las relaciones de pareja y tienden a acudir menos a terapia por lo que no es necesaria tanta exploración de este estilo de apego.

Otra limitación ha sido que al realizar una investigación general sobre la relación entre apego adulto y relaciones de pareja han surgido estudios que exploraban diversos ámbitos de ésta relación, pero no suficientes artículos que exploren de la misma forma un ámbito en concreto, por lo que esto dificulta la generalización de los resultados y las confirmaciones de las hipótesis deben tomarse con precaución.

Una limitación importante que dificulta, también, la generalización de los resultados, es el número de estudios explorados en esta revisión sistemática. Se recomiendan investigaciones posteriores con un número mayor de estudios.

Por otro lado, también encontramos como limitación el hecho de que los estudios se centren mayoritariamente en parejas heterosexuales y haya poca exploración de parejas con otro tipo de orientación sexual y/u otro tipo de género, por lo que recomendamos futuras líneas de investigación en este sentido.

En cuanto a las formas de evaluación y herramientas psicométricas de las diferentes variables exploradas en los estudios, consideramos que son muy abundantes y variadas a la vez que muy específicas y están escogidas en base a los autores o el país de procedencia del estudio, lo cual limita la veracidad y dificulta la generalización de los resultados. Recomendamos futuros estudios dónde las formas de evaluación sean comunes y se escojan test y escalas psicométricas validadas y globalmente utilizadas y aceptadas.

Por último, otra de las limitaciones ha sido la falta de estudios longitudinales que permitieran evaluar las variables en el transcurso del tiempo y no en el momento concreto del estudio ya que una pareja es muy dinámica y cambiante.

9. REFERENCIAS Y BIBLIOGRAFÍA

Almeida, A. (2013). Las ideas del amor de R.J Sternberg: la teoría triangular y la teoría narrativa del amor. Universidad de Salamanca.

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: 748-761. <https://doi.org/10.1111/jopy.12523>

Bowlby, J. (1969). El vínculo afectivo. Buenos Aires, Argentina: Paidós.

Bowlby, J. (1979). Vínculos afectivos: formación, desarrollo y pérdida. Madrid, España: Morata.

Bowlby, J. (1980). La pérdida afectiva. Buenos Aires, Argentina: Paidós.

Feeney, J., Noller, P. (2001). Apego adulto. Biblioteca de psicología. Desclée de Brouwer.

Fletcher, G. O., Simpson, J.A. & Thomas, G. (2000). The measurement of perceived Relationship quality components: A confirmatory Factor analytic Approach. *Personality and social psychology bulletin*, 26(3), 340-354. <https://doi.org/10.1177/0146167200265007>

González-Ortega, E., Orgaz-Baz, B., Vicario-Molina, I., & Fuertes Martín, A., (2020). Adult attachment style combination, conflict resolution and relationship quality among young-adult couples. *Terapia psicológica*, 38(3),303-316. <https://dx.doi.org/10.4067/S071848082020000300303>

Gómez Zapiain, J., Ortiz, M. J., & Gómez Lope, J. (2011). Experiencia sexual, estilos de apego y tipos de cuidados en las relaciones de pareja. *Anales de Psicología / Annals of Psychology*, 27(2), 447-456. <https://doi.org/10.6018/analesps>

Goodcase, E.T., Nalbone, D.P., Hecker L.L., Latty, C. (2018). The Role of attachment anxiety and avoidance in communication modality and relationship quality of romantic relationships initiated online. *The American journal of family therapy*. <https://doi.org/10.1080/01926187.2018.1461032>

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.
<https://dx.doi.org/10.4067/S0718-22282012000100005>

Kaitlyn M. Goldsmith, Cara R. Dunkley, Silvain S. Dang & Boris B. Gorzalka (2016): Sexuality and romantic relationships: investigating the relation between attachment style and sexual satisfaction. *Sexual and Relationship Therapy*.
<http://dx.doi.org/10.1080/14681994.2016.1158804>

Kimmes, J. G. and Durtschi, J. A. (2016). Forgiveness in romantic relationships: The roles of attachment, empathy, and attributions. *Journal of Marital and Family Therapy*, 42, 645– 658. <https://doi.org/10.1111/jmft.12171>

Martínez-Álvarez, J. L., Fuertes-Martín, A., Orgaz-Baz, B., Vicario-Molina, I., González-Ortega, E. (2013). Vínculos afectivos en la infancia y calidad en las relaciones de pareja de jóvenes adultos: el efecto mediador del apego actual. *Anales de Psicología / Annals of Psychology*, 30(1), 211-220.
<https://doi.org/10.6018/analesps.30.1.135051>

Mark, K.P., Patrick, L.M., Murray, S.H. (2017). The impact of attachment style on sexual satisfaction and sexual desire in a sexually diverse sample. *Journal of sex & marital therapy*. <https://doi.org/10.1080/0092623X.2017.1405310>

Medina, C. J., Rivera, L. Y., Aguasvivas, J. A. (2016). El apego adulto y la calidad percibida de las relaciones de pareja: Evidencias a partir de una población adulta joven. *Salud & sociedad*, 7(3), 306-318.
<https://doi.org/10.22199/S07187475.2016.0003.00005>

Meyer, D. D., Jones, M., Rorer, A., Maxwell, K. (2015). Examining the associations among attachment, affective state, and romantic relationship quality. *The family journal*, 23(1), 18–25.
<https://doi.org/10.1177/1066480714547698>

Monteoliva, A., García-Martínez, J.M.A., Calvo-Salguero, A. (2016). Perceived benefits and costs of romantic relationships for young people: differences by adult attachment style. *The Journal of Psychology*.
<http://dx.doi.org/10.1080/00223980.2016.1217190>

Muetzelfeld, H., Megale, A. and Friedlander, M.L. (2020). Problematic domains of romantic relationships as a function of attachment insecurity and gender. *Australian and New Zealand Journal of Family Therapy*, 41, 80–90.
<https://doi.org/10.1002/anzf.1401>

McNeil, J., Rehman, U.S., Fallis, E. (2017). The influence of attachment styles on sexual communication behavior, *The journal of sex research*.
<http://dx.doi.org/10.1080/00224499.2017.1318817>

Nunez, A., Maxwell, J.A., DiLorenzo, M.G., MacDonald, G. (2019). No strings attached? How attachment orientation relates to the varieties of casual sexual relationships. *Personality and individual differences, volume 151*.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.05.061>.

Oliva, D. A. (2004). Estado actual de la teoría del apego. *Revista de Psiquiatría y Psicología del Niño y del Adolescente*, 2004, 4 (1); 65-81.

Overall, N. C., Fletcher, G. J., Simpson, J. A., & Fillo, J. (2015). Attachment insecurity, biased perceptions of romantic partners' negative emotions, and hostile relationship behavior. *Journal of personality and social psychology*, 108(5), 730–749.
<https://doi.org/10.1037/a0038987>

Paetzold R.L., Rholes W.S., Kohn J.L. Disorganized attachment in adulthood: Theory, measurement, and implications for romantic relationships. *Review of general psychology*. 2015;19(2):146-156. <https://doi.org/10.1037/gpr0000042>

Sesemann, E.M., Kruse, J., Gardner, B.C., Broadbent, C.L., Spencer, T.A. (2017) Observed attachment and self-Report affect within romantic relationships. *Journal of couple & relationship therapy*, 16:2, 102-121.
<http://dx.doi.org/10.1080/15332691.2016.1238794>

Starks, T. J., Newcomb, M. E., & Mustanski, B. (2015). A longitudinal study of interpersonal relationships among lesbian, gay, and bisexual adolescents and young adults: mediational pathways from attachment to romantic relationship quality. *Archives of sexual behavior*, 44(7), 1821–1831. <https://doi.org/10.1007/s10508-015-0492-6>

Tan, J. S., Hessel, E. T., Loeb, E. L., Schadt, M. M., Allen, J. P., & Chango, J. M. (2016). Long-Term predictions from early adolescent attachment state of mind to romantic relationship behaviors. *Journal of research on adolescence: The official journal of the Society for Research on Adolescence*, 26(4), 1022–1035. <https://doi.org/10.1111/jora.12256>

Wegner, R., Roy, A.R.K., Gorman, K.R., Ferguson, K. (2018) Attachment, relationship communication style and the use of jealousy induction techniques in romantic relationships. *Personality and Individual Differences*, Volume 129. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.02.033>

10. ANNEXOS

Annexo 1: Clasificación de los estilos de apego de Bartholomew & Horowitz (1991)



Modelo del apego adulto (Adaptado de Bartholomew y Horowitz, 1991) – Psise: Cuidamos de mentes jóvenes

Fuente: <https://psisemadrid.org/apego-y-relaciones-adultas/>

Annexo 2: Teoría triangular del amor de Sternberg (1986)



Fuente: https://www.bioguia.com/entretenimiento/teoria-triangular-amor-sternberg-pareja_30663823.html

Annexo 3: The Perceived Relationship Quality Component Inventory (PRQC) – Fletcher, G.O., Simpson, J.A., Thomas, G. (2000)

The Perceived Relationship Quality Component (PRQC) Inventory consists of 18 items. Each perceived relationship quality component is assessed by three questions. Each statement is answered on a 7-point Likert-type scale (ranging from 1 = not at all to 7 = extremely).

- **Relationship Satisfaction:**

1. How satisfied are you with your relationship?
2. How content are you with your relationship?
3. How happy are you with your relationship?

- **Commitment:**

4. How committed are you to your relationship?
5. How dedicated are you to your relationship?
6. How devoted are you to your relationship?

- **Intimacy:**

7. How intimate is your relationship?
8. How close is your relationship?
9. How connected are you to your partner?

- **Trust:**

10. How much do you trust your partner?
11. How much can you count on your partner?
12. How dependable is your partner?

- **Passion:**

13. How passionate is your relationship?
14. How lustful is your relationship?
15. How sexually intense is your relationship?

- **Love:**

16. How much do you love your partner?
17. How much do you adore your partner?
18. How much do you cherish your partner?

Annexo 4: Cuestionarios más utilizados en los estudios incluidos en esta revisión para evaluar el apego adulto.

Experience in Close Relationships Scale – short form (ECR-S; Brennan, Clark & Shaver, 1998)

Experience in Close Relationship Scale - Short Form (ECR-S)

Instructions:

The following statements concern how you feel in romantic relationships. Please respond to each statement by indicating how much you agree or disagree.

		Strongly Disagree	Disagree	Slightly Disagree	Neutral	Slightly Agree	Agree	Strongly Agree
1	It helps to turn to my romantic partner in times of need.	7	6	5	4	3	2	1
2	I need a lot of reassurance that I am loved by my partner.	1	2	3	4	5	6	7
3	I want to get close to my partner, but I keep pulling back.	1	2	3	4	5	6	7
4	I find that my partner doesn't want to get as close as I would like.	1	2	3	4	5	6	7
5	I turn to my partner for many things, including comfort and reassurance.	7	6	5	4	3	2	1
6	My desire to be very close sometimes scares people away.	1	2	3	4	5	6	7
7	I try to avoid getting too close to my partner.	1	2	3	4	5	6	7
8	I don't worry about being abandoned.	7	6	5	4	3	2	1
9	I usually discuss my problems and concerns with my partner.	7	6	5	4	3	2	1
10	I get frustrated if my romantic partner is not available when I need them.	1	2	3	4	5	6	7
11	I am nervous when my partner gets too close to me.	1	2	3	4	5	6	7
12	I worry that a romantic partner won't care about me as much as I care about them.	1	2	3	4	5	6	7

19. Adult Attachment Interview protocol. George, C., Kaplan, N., & Main, M. (1985)

1. Could you start by helping me get oriented to your early family situation, and where you lived and so on? If you could tell me where you were born, whether you moved around much, what your family did at various times for a living?
2. I'd like you to try to describe your relationship with your parents as a young child if you could start from as far back as you can remember?
3. Now I'd like to ask you to choose five adjectives or words that reflect your relationship with your mother starting from as far back as you can remember in early childhood--as early as you can go, but say, age 5 to 12 is fine. I know this may take a bit of time, so go ahead and think for a minute...then I'd like to ask you why you chose them. I'll write each one down as you give them to me.
4. Now I'd like to ask you to choose five adjectives or words that reflect your childhood relationship with your father, again starting from as far back as you can remember in early childhood--as early as you can go, but again say, age 5 to 12 is fine. I know this may take a bit of time, so go ahead and think again for a minute...then I'd like to ask you why you chose them. I'll write each one down as you give them to me. (Interviewer repeats with probes as above).
5. Now I wonder if you could tell me, to which parent did you feel the closest, and why? Why isn't there this feeling with the other parent?
6. When you were upset as a child, what would you do?
7. Did you ever feel rejected as a young child? Of course, looking back on it now, you may realize it wasn't really rejection, but what I'm trying to ask about here is whether you remember ever having rejected in childhood
8. Were your parents ever threatening with you in any way - maybe for discipline, or even jokingly?

9. In general, how do you think your overall experiences with your parents have affected your adult personality?
10. Why do you think your parents behaved as they did during your childhood?
11. Were there any other adults with whom you were close, like parents, as a child?
12. Did you experience the loss of a parent or other close loved one while you were a young child--for example, a sibling, or a close family member?
20. Did you lose any other important persons during your childhood?
21. Have you lost other close persons, in adult years? (Same queries)
13. Other than any difficult experiences you've already described, have you had any other experiences which you should regard as potentially traumatic?
14. Now I'd like to ask you a few more questions about your relationship with your parents. Were there many changes in your relationship with your parents (or remaining parent) after childhood? We'll get to the present in a moment, but right now I mean changes occurring roughly between your childhood and your adulthood?
15. Now I'd like to ask you, what is your relationship with your parents (or remaining parent) like for you now as an adult? Here I am asking about your current relationship.
16. I'd like to move now to a different sort of question--it's not about your relationship with your parents, instead it's about an aspect of your current relationship with (specific child of special interest to the researcher, or all the participant's children considered together). How do you respond now, in terms of feelings, when you separate from your child / children?
17. If you had three wishes for your child twenty years from now, what would they be? I'm thinking partly of the kind of future you would like to see for your child. I'll give you a minute or two to think about this one.

18. Is there any particular thing which you feel you learned above all from your own childhood experiences? I'm thinking here of something you feel you might have gained from the kind of childhood you had.
19. We've been focusing a lot on the past in this interview, but I'd like to end up looking quite a ways into the future. We've just talked about what you think you may have learned from your own childhood experiences. I'd like to end by asking you what would you hope your child (or, your imagined child) might have learned from his/her experiences of being parented by you?

