

Máster Universitario en Psicología General Sanitaria
Universidad Francisco de Vitoria



**El apego como predictor del estilo de comunicación y
la satisfacción con la relación de pareja**

TRABAJO FIN DE MÁSTER

Claudia Díaz-Pavón López-Fuensalida

Madrid, a 1 marzo de 2024

Resumen

Introducción. En los últimos años, la creciente demanda de terapia de pareja ha llevado a los profesionales de la salud mental a reconocer la influencia significativa del apego en la calidad de las relaciones. En este contexto, se ha observado que la comunicación desempeña un papel esencial en la construcción de relaciones saludables, constituyendo un elemento central en el bienestar y la calidad de estas, siendo además un canal a través del cual se manifiesta nuestro estilo de apego. La presente investigación tiene como objetivo principal analizar si el apego predice el estilo de comunicación y la satisfacción con la relación de pareja.

Método. La muestra seleccionada fue de 135 participantes españoles mayores de 18 años que estuvieran actualmente en una relación de pareja, a quienes se le pasó un cuestionario demográfico, la *Escala de Apego Adulto de Melero y Cantero (CAA)*, la *Escala de Comunicación Autopercebida en la Relación de Pareja* y el *Cuestionario de Satisfacción con la Relación de Pareja*. **Resultados.** Los hallazgos obtenidos mostraron que una subescala de CAA predice un 13,2% de la satisfacción con la relación de pareja, mientras que esta subescala predice un 27,4% del estilo de comunicación positivo/asertivo. Por otro lado, se observó que la segunda y tercera subescala de CAA predicen en su conjunto un 35,9% del estilo de comunicación negativa/agresiva. **Discusión.** Los hallazgos ponen de manifiesto que la sociabilidad, la facilidad de expresión emocional y la comodidad en las relaciones son características clave del apego adulto que explican de manera significativa el estilo de comunicación y la satisfacción experimentada con la relación de pareja. Esto sugiere que el apego adulto ocupa un importante lugar en las dinámicas de las relaciones afectivas, especialmente de las relaciones de pareja.

Palabras clave: Apego adulto, estilos de comunicación, satisfacción, relación de pareja.

Abstract

Introduction. In recent years, the growing demand for couple therapy has led mental health professionals to recognize the significant influence of attachment on the quality of relationships. In this context, it has been observed that communication plays an essential role in the construction of healthy relationships, constituting a central element in the well-being and quality of these, being also a channel through which our attachment style is manifested. The main objective of this research is to analyse whether attachment predicts communication style and satisfaction with the couple's relationships. **Method.** The selected sample consisted of 135 Spanish participants over 18 years of age who were currently in a couple relationship. They were administered a demographic questionnaire, the Adult Attachment Scale by Melero y Cantero (CAA), the Self-Perceived Communication Scale in Couple Relationships (CARP), and the Couple Relationship Satisfaction Questionnaire (QSAR). **Results.** The findings showed that a subscale of CAA predicts 13.2% of satisfaction in the couple relationship, whereas this same subscale predicts 27.4% of positive/assertive communication style. On the other hand, it was observed that second and third subscales of CAA together predicts 35.9% of negative/aggressive communication style. **Discussion.** The findings show that sociability, ease of emotional expression, and comfort in relationships are key characteristics of adult attachment that significantly explain communication style and satisfaction with the couple's relationships. This suggests that adult attachment holds a significant place in the dynamics of affective relationships, particularly in couple's relationships.

Key words: Adult Attachment, communication styles, satisfaction, couple relationship.

Índice

Introducción.....	7
Justificación	7
Marco teórico	9
Apego.....	9
Estilos de Comunicación	12
Satisfacción con la relación de pareja	15
Objetivos de estudio e hipótesis.....	16
Método	18
Participantes	18
Diseño, variables e instrumentos	19
Variables sociodemográficas	19
Apego.....	19
Estilo de comunicación.....	20
Satisfacción con la relación de pareja	21
Procedimiento.....	22
Análisis de datos.....	22
Resultados	24
Estadísticos descriptivos	24
Análisis de Fiabilidad.....	24
Supuestos de normalidad.....	25

Análisis de Correlaciones	26
Análisis de Regresiones Lineales Simples	28
Discusión.....	31
Conclusión	36
Referencias bibliográficas.....	39
Anexos	50
Anexo 1. Datos sociodemográficos	50
Anexo 2. Consentimiento informado.....	52
Apéndice	53
Apéndice 1.....	53
Cumplimiento de las hipótesis del estudio.....	53

Índice de tablas

Tabla 1	<i>Descripción de los estilos de apego</i>	11
Tabla 2	<i>Tipologías de apego según Melero y Cantero</i>	12
Tabla 3	<i>Estilo de apego y estrategias de comunicación utilizadas</i>	13
Tabla 4	<i>Objetivos específicos e hipótesis</i>	17
Tabla 5	<i>Estadísticos descriptivos de la variable predictora y variables criterio</i>	24
Tabla 6	<i>Análisis de fiabilidad</i>	25
Tabla 7	<i>Pruebas de normalidad</i>	25
Tabla 8	<i>Correlaciones entre las variables apego, estilos de comunicación y satisfacción con la relación de pareja</i>	26
Tabla 9	<i>Modelo de regresión lineal simple para predecir el efecto del apego sobre la satisfacción con la relación de pareja</i>	28
Tabla 10	<i>Coefficientes del modelo de regresión lineal del apego como predictor de la satisfacción con la relación de pareja</i>	28
Tabla 11	<i>Modelo de regresión lineal simple para predecir el efecto del apego sobre el estilo de comunicación positivo/asertivo</i>	29
Tabla 12	<i>Coefficientes del modelo de regresión lineal del apego como predictor del estilo de comunicación positivo/asertivo</i>	29
Tabla 13	<i>Modelo de regresión lineal simple para predecir el efecto del apego sobre el estilo de comunicación negativo/agresivo</i>	30
Tabla 14	<i>Coefficientes del modelo de regresión lineal del apego como predictor del estilo de comunicación negativo/agresivo</i>	30

Introducción

Justificación

Desde nuestros comienzos, las relaciones de apego con nuestros progenitores son vínculos esenciales que forjan y moldean nuestra identidad, personalidad y forma de posteriormente relacionarnos con otras personas en la etapa adulta (Bowlby, 1973; Gillath et al., 2016). El apego es, en su esencia, vínculos afectivos que asientan sus bases en la infancia con nuestros progenitores o figuras de cuidado (Galán, 2016; Martínez, 2008). En los últimos años, la normalización y creciente aceptación de la terapia y la figura del psicólogo ha puesto de manifiesto un auge significativo en la demanda de terapia de pareja (Fominaya, 2020; Martín, 2023). Cada vez son más los terapeutas de pareja que identifican el importante papel que desempeñan las características de apego desarrolladas en la infancia en la satisfacción en las relaciones conyugales o de pareja (Barroso, 2014). Asimismo, las personas nacemos para ponernos en relación con los otros. Necesitamos vínculos emocionales para poder conocernos y construir nuestra forma de ver e interpretar el mundo y, es que, sobre nuestros primeros lazos afectivos hemos ido construyendo nuestra forma de sentir emociones, pensar, actuar y comunicarnos (Filippe, 2022). Se podría decir que la comunicación es la vía por la que hacemos observable nuestro estilo de apego, es decir, es poner en palabras y hablar de nuestra seguridad, nuestras heridas, nuestras alegrías, enfados y necesidades.

Hazan y Shaver (1987) fueron los autores pioneros en la investigación de la estrecha relación entre el apego y los vínculos amorosos. Estos autores identificaron en sus investigaciones que los estilos de apego tenían un papel central en la estabilidad y solidez de las relaciones, en el grado de satisfacción en la pareja, en las percepciones y creencias sobre el amor, y en las dinámicas relacionales y la calidad y cantidad de las interacciones interpersonales. Estudios posteriores han seguido esta misma línea de desarrollo, llegando a la

actualidad, donde se sigue observando que las relaciones de pareja están intrínsecamente relacionadas con los patrones y estilos de apego desarrollados en la infancia (Belda, 2020), patrones que influyen en la forma en la que vinculamos emocionalmente en la etapa adulta, definiendo nuestro estilo relacional en términos de comunicación, gestión de conflictos, proximidad hacia los otros y creencias sobre las relaciones románticas (Yáñez-Yaben y Comino, 2011).

En el contexto de los patrones relacionales, entra en juego el vínculo entre el apego y la comunicación en las relaciones de pareja. A lo largo de los años, la comunicación ha sido un área central de estudio en la psicología, reconocida por su papel crítico en el bienestar y en la calidad de vida. Dentro de las relaciones de pareja, la comunicación constituye uno de los elementos primordiales en las dinámicas relacionales (Iglesias-García et al., 2019). Es por ello por lo que la comunicación es una variable fundamental en la construcción y mantenimiento de relaciones saludables. Feeney y Noller (2001), llegaron a la conclusión de que estilos de apego seguros, tienden a comunicarse de una forma más abierta, asertiva y cálida, lo que se relacionaba con una mayor satisfacción en las relaciones. Asimismo, se encontró que apegos seguros tienden a utilizar estrategias de afrontamiento más asertivas y constructivas ante conflictos, priorizando tanto a uno mismo como a la relación (Pistole, 1989). En esta misma línea, otros autores como Yoo et al. (2014) hablan de la comunicación como un factor favorecedor de la intimidad en la pareja. No obstante, también puede interferir negativamente en la relación cuando se trata de un estilo comunicativo poco asertivo, con escasa expresión emocional, o incluso agresivo (Iglesias-García et al., 2021).

El bienestar y la salud mental y física están estrechamente relacionados con la calidad y el afecto en las relaciones íntimas (Guzmán y Contreras, 2012; Martínez et al., 2014; Medina, Rivera y Aguasvivas, 2016), así como con la comunicación. En una era donde las dinámicas relacionales y la complejidad de las relaciones están a la orden del día, comprender el impacto

del apego en las dinámicas de pareja e indagar en las variables generadoras de conflictos pueden tener importantes implicaciones y avances sociales. Ello brindaría un mayor entendimiento y claridad para seguir desarrollando intervenciones terapéuticas más óptimas y efectivas, mejores programas de intervención y tener una base teórica y experiencial más consolidada para entender la interacción humana desde el apego y la comunicación humana. Asimismo, en la gran mayoría de los estudios en esta línea de investigación, parejas con una relación satisfactoria muestran estilos comunicativos y habilidades diferentes a aquellas relaciones de pareja insatisfactorias. Es por ello, que entender en mayor profundidad el papel del apego en la comunicación y su impacto en la satisfacción de pareja es esencial para proponer herramientas para mejorar la calidad de los vínculos y crear no solo parejas, si no en su conjunto, una sociedad más saludable emocional y relacionalm*5ente (Cáceres, 1992; Noller y Fitzpatric, 1990; Weiss y Heyman, 1990).

Marco teórico

Apego

Bowlby, pionero en la idea de la vinculación afectiva como una necesidad primaria del ser humano (Melero, 2008), introdujo una visión revolucionaria sobre la vinculación madre-hijo desde el nacimiento y conceptualizó el apego como una necesidad humana e innata del ser humano de vincular afectivamente con sus progenitores en búsqueda de protección, afecto y seguridad en momentos de estrés (Guzmán-González et al., 2016). Desde el nacimiento, los niños de forma innata buscan contacto físico, seguridad y consuelo de sus figuras de apego para reducir su angustia y encontrar calma (Hidalgo, 2023). Desde sus comienzos se interesó en estudiar los efectos que la privación de afecto por parte de los progenitores, en especial la figura materna, podía tener en los infantes. La evolución del concepto del apego, inicialmente arraigado en la esfera biológica, fue transformándose hacia una interpretación más integral.

Para Bowlby (1988) el apego está comprendido por dos partes fundamentales: la proximidad física y la disponibilidad emocional permanente por parte de la figura principal de cuidado. Esta disponibilidad implica una respuesta emocional y una acogida adecuada que va más allá de la mera presencia física (Burutxaga et al., 2018). La teoría del apego expone que, a través de interacciones repetidas con las figuras de cuidado, las personas desarrollamos modelos operativos internos que afectan a nuestros vínculos afectivos a lo largo de nuestra infancia, adolescencia y vida adulta. Además, moldean las percepciones acerca de la propia valía y la capacidad de recibir cuidado y afecto, y se vincula con la ansiedad experimentada frente al abandono o rechazo por parte de las figuras de apego (González, 2022). Este proceso contribuye a las variaciones individuales en los patrones de apego (Guzmán-González et al., 2016).

Asentándose sobre estas ideas, Ainsworth estudió el efecto que las diferencias en la calidad del vínculo afectivo madre-hijo tenía sobre la configuración del apego (Del Barrio, 2002; Oliva, 2004; Sanchis, 2008). Junto a Bell, Ainsworth realizaron por primera vez “la situación extraña”, diseño experimental de evaluación del apego basado en la observación de interacciones naturales entre el cuidador y el infante (Ainsworth y Bell, 1972). Con el objetivo de evaluar la forma en la que los niños posicionan a su figura de apego como fuente de seguridad ante situaciones estresantes (Florez et al., 2019; Sanchis, 2008), demostraron la fuerte relación entre la calidad del cuidado materno y la seguridad emocional del vínculo de apego (Luz, 2023). Según la teoría del apego, la figura de cuidador actúa como una base segura, que moldea la forma en la que el niño explora el contexto y en la que se relaciona con el mundo. Este planteamiento, que en un principio se dirigía a explicar el vínculo entre el infante y sus figuras de apego, pasó a explicar la forma en la que vinculamos en la adultez, especialmente en las relaciones amorosas (Barroso, 2014; Monar y Valencia, 2022). Los primeros vínculos relacionales desarrollados en nuestras primeras etapas de la vida nos permiten ir desarrollando

capacidades emocionales fundamentales para saber crear relaciones afectivas maduras y satisfactorias a medida que vamos creciendo. En el contexto de las relaciones, especialmente en las relaciones de pareja por el grado de intimidad que implican, la falta de consolidación de estas capacidades (regulación y expresión emocional, diferenciación, empatía) pueden conllevar gran sufrimiento y generar dificultades de vinculación con otros (Barroso, 2014).

En cuanto a los estilos de apego, a partir de la evidencia empírica, se identificaron los patrones de cuidado materno que pueden prever las variaciones individuales en la calidad del vínculo y la seguridad en la relación madre (Bowlby, 2014). Según Diamond (2001), aunque la figura de apego se presupone como una figura que alivia y consuela, esto garantiza que el cuidador logre aliviar el malestar del niño. Aquí es donde entran en juego la calidad de los estilos de apego. A raíz de estos avances, Ainsworth propuso la existencia de cuatro estilos de apego expuestos en la Tabla 1.

Tabla 1

Descripción de los estilos de apego

Estilo de Apego	Descripción
Apego Seguro	Confianza en las figuras de apego, búsqueda de proximidad en momentos de necesidad y la sensación de seguridad en las relaciones. Tienden a establecer relaciones más estables y saludables, capacidad para expresar emociones de forma abierta y segura, tendencia a empatizar más y ser más receptivos a las necesidades y emociones de los otros
Apego Ansioso-Preocupado	Se manifiesta a través de la búsqueda constante de validación y la ansiedad ante la posibilidad de rechazo o abandono. Pueden mostrar preocupación constante por el estado de la relación, temor de ser abandonados, búsqueda de atención, necesidad de afecto. La felicidad puede llegar a estar basada en la aceptación del otro. A veces puede llevar a dependencia emocional.
Apego Evitativo	Tendencia a evitar la cercanía emocional e intimidad, independencia excesiva, minimiza la importancia de las relaciones afectivas. Pueden llegar a sentirse incómodos al expresar emociones profundas. Prefieren mantener cierta distancia en sus relaciones, son percibidos como distantes, incomodidad y ansiedad ante la pérdida de espacio de seguridad.

Apego Desorganizado	Patrones de comportamiento contradictorios y confusos, a menudo vinculados a experiencias traumáticas en la infancia (p. ej., abuso emocional como humillaciones, abuso físico/sexual, negligencia por parte de progenitores). Puede manifestarse a través de cambios bruscos entre comportamientos de búsqueda de proximidad y evitación, dificultad para regular emociones, desconexión entre pensamientos y conducta
---------------------	---

Fuente: Elaboración propia, 2024

Tomando como referencia a Melero y Cantero (2008), estos autores expusieron la existencia de cuatro factores/escalas, cada una conformada por un conjunto de características cuyas puntuaciones dan lugar a las tipologías clásicas (Tabla 2).

Tabla 2

Tipologías de apego según Melero y Cantero

	Tipologías de apego			
	Temeroso Hostil	Preocupado	Seguro	Alejado
Subescala 1. Baja autoestima, necesidad de aprobación y miedo al rechazo	Muy alto	Alto	Muy bajo	Bajo/ Moderado
Subescala 2: Resolución hostil de conflictos, rencor y posesividad	Muy alto	Moderado	Bajo	Moderado
Subescala 3. Expresión de sentimientos y comodidad con las relaciones	Bajo	Moderado/ Alto	Alto	Bajo/ Moderado
Subescala 4. Autosuficiencia emocional e incomodidad con la intimidad	Moderado/ alto	Moderado	Bajo	Alto

Fuente: Melero y Cantero (2008)

Estilos de Comunicación

El concepto de comunicación. El ser humano es relacional, y comunicarse es, en su esencia, para lo que está llamado a ser. Autores como Bateson y Ruesch (1965) definieron la comunicación como un proceso de intercambio de información por el cual las personas se influyen mutuamente (Barros, 2023). La comunicación es un fenómeno que puede ser contemplado desde perspectivas diferentes. Desde la antropología, se concibe la comunicación como un lugar de encuentro entre dos o más personas que se relacionan generando una

apertura hacia el otro (González, 2019) llena de contenidos valiosos que enriquecen el desarrollo de la personalidad (García, 1995). Desde el enfoque sistémico de la comunicación, Watzlawick, definió la comunicación como un “conjunto de elementos en interacción en donde toda modificación de uno de ellos afecta a las relaciones entre los otros elementos” (Marc y Picard, 1992), de modo que la comunicación es un sistema de interacciones que busca el equilibrio de dicho sistema (por ejemplo, una pareja, familia, amistades) para garantizar que funcione (Rizo, 2011). Estas definiciones convergen en un punto esencial, y es que comunicarse implica una dinámica relacional, un nivel de intercambio (Birdwhistell, 1959) en la que existe un aprendizaje y una búsqueda natural del otro.

Vinculación de las estrategias de comunicación y el apego. Partiendo de lo anterior, es posible vincular la comunicación con el concepto de apego. El apego se establece a través de la interacción y la comunicación continua (Rizo, 2011). En este sentido, la comunicación se convierte en el vehículo esencial para la formación y mantenimiento de lazos afectivos, influyendo directamente en la construcción de patrones relacionales, además de vincularse íntimamente con el afrontamiento y resolución de conflictos (Santana, 2020). En la tabla 3 se presentan las características de comunicación y afrontamiento de conflictos asociadas a cada estilo de apego.

Tabla 3

Estilo de apego y estrategias de comunicación utilizadas

Estilo de Apego	Estilo de comunicación	Afrontamiento de conflictos
Apego Seguro	Comunicación abierta y asertiva, no defensiva Expresión emocional saludable Escucha empática	Afrontamiento activo Búsqueda conjunta de soluciones. Compromiso y aceptación de responsabilidades
Apego Ansioso-Preocupado	Comunicación emocional intensa Necesidad de confirmación constante y de validación y atención constante.	Afrontamiento temeroso de conflictos. Evita conflictos y teme confrontación directa de ellos.

	Dificultad en la expresión asertiva	Ansiedad elevada. Centrado en la búsqueda de aprobación y seguridad
Apego Evitativo	Comunicación reservada Independencia y autocontención emocional Retraimiento en situaciones conflictivas	Afrontamiento pasivo o evitativo de conflictos. Minimización de problemas Tiende a retirarse emocionalmente durante los conflictos
Apego Desorganizado	Comunicación inconsistente, contradictoria y desorganizada Dificultad en la regulación de emociones en la comunicación y para establecer patrones de comunicación coherentes	Afrontamiento desorganizado e impredecible. Respuestas y conductas variables, a veces extremas y contradictorias durante conflictos Pueden recurrir a estrategias inseguras o perjudiciales

Fuente: Elaboración propia, 2024

Estilos de comunicación. Existen diferentes tipos de estrategias de comunicación que los miembros de una pareja pueden poner en marcha a la hora de abordar un conflicto dentro de la relación. Según el modelo bidimensional de Epstein y DeGiovanni (1978), citado en Del Barco (2017) existen cuatro tipos de estilos comportamentales establecidos en función de dos dimensiones (expresión manifiesta-expresión encubierta y coacción-no coacción): Aserción, (expresión manifiesta o directa-no coacción) donde se expresan asertivamente sentimientos positivos (afectos) y negativos (enfados) de forma directa sin presencia de amenazas ni castigos; Agresión (expresión manifiesta o directa-coacción), donde se expresan sentimientos, opiniones y preferencias utilizando la coacción, las amenazas y los castigos; Sumisión (expresión encubierta o indirecta-no coacción): se basa en la inexpresividad de sentimientos, opiniones y preferencias personales, priorizando los del otro y sometiéndose a él; y, la agresión pasiva (expresión encubierta o indirecta-coacción), donde existe una inexpresividad de sentimientos, opiniones y preferencias, haciendo uso de la coacción “indirecta” como retirar el afecto o aislar a alguien a través del silencio para conseguir que el otro ceda. Además de

estrategias de comunicación utilizadas ante un conflicto, entran en juego los estilos comunicativos empleados en el día a día de una relación de pareja. Sánchez Aragón y Díaz-Loving (2003) conceptualizaron dos estilos de comunicación marital o de pareja, positivo/asertivo y negativo/agresivo. Para estos autores, el estilo positivo hace referencia a aquel estilo que emplean las personas expresan afecto, que comparten emociones y pensamientos, que tienen apertura al otro, que son amables, cooperativas y que, desde el respeto y la comprensión, busca la comunicación mutua. Por el contrario, el estilo negativo/agresivo implica una comunicación cerrada, más inexpresiva o una expresividad elevada fuera de lugar o inadecuada, minimizando e invalidando las emociones y vivencias del otro, donde el foco de atención está en el conflicto y en la crítica hacia el otro (Iglesias-García et al. 2019).

Satisfacción con la relación de pareja

Conceptualización de satisfacción con la relación de pareja. Roach et al. (1981), definieron la satisfacción marital o de pareja como la actitud favorable o desfavorable que una persona tiene hacia su relación en un momento determinado. Asimismo, a lo largo del tiempo, este concepto se ha ido construyendo y definiendo como la evaluación subjetiva e integral de las actitudes, emociones y valoraciones que un individuo tiene y ha ido construyendo sobre su relación, abarcando tanto aspectos positivos como negativos (Hendrick, 1988). En esta misma línea, otros autores como Sánchez (2011) dieron un paso más en la definición y puntualizaron que dicha satisfacción contempla la manera en la que ambas partes de la pareja perciben y viven la relación y los acontecimientos que suceden dentro de ella.

Factores que contribuyen negativa y positivamente a la satisfacción de pareja.

Cuando profundizamos en el mundo de las relaciones, son muchos los factores que pueden influir en el nivel de satisfacción marital o de pareja. Una de las variables más importantes en el

estudio de la comunicación es la influencia del apego. Se ha observado que un apego seguro está íntimamente relacionado y favorece al desarrollo de habilidades comunicativas saludables en las relaciones familiares y de pareja (Díaz-Barajas y Morales, 2021). Según un estudio, las mujeres encuentran mayor satisfacción en la pareja cuando su pareja le aporta recursos, estatus social y estabilidad económica. Sin embargo, en los hombres la satisfacción se relaciona en mayor medida al atractivo físico de sus parejas. Otro de los factores son el afrontamiento al conflicto y la comunicación. Diversos estudios han concluido que parejas con un estilo de afrontamiento denominado demanda/retirada, donde una parte se queja y demanda, y la otra evita el conflicto se relaciona íntimamente con una baja satisfacción de pareja (Caughlin, 2002; Gámiz, Fernández-Capo y Gual, 2013; Malis y Roloff, 2006; Montes-Berges, 2009). Asimismo, se ha observado que un estilo de afrontamiento hostil, caracterizado por conflictos con presencia de desprecios y comunicación destructiva, se relaciona con una menor satisfacción y una probabilidad más alta de divorcios o separaciones (Armenta y Díaz-Loving, 2008), mientras que tener un estilo afrontamiento de validación, basado en la escucha activa, la comprensión y la reflexión, es el estilo que tienen las parejas que dicen estar más satisfechas en su relación (Morales, 2018).

Objetivos de estudio e hipótesis

Objetivo general: analizar si el apego predice el estilo de comunicación y la satisfacción con la relación de pareja.

Objetivos específicos: comprobar qué subescalas de apego predicen la comunicación y la satisfacción con la relación afectiva de pareja (ver Tabla 4: objetivos específicos e hipótesis).

Tabla 4*Objetivos específicos e hipótesis*

Objetivos específicos	Hipótesis
1. Analizar la relación entre el apego y el estilo de comunicación adoptado en la relación de pareja.	1.1. Una mayor sociabilidad, facilidad de expresión de emociones y comodidad en las relaciones (subescala 3) está relacionada con un mayor estilo de comunicación positivo/asertivo, y está relacionada con un menor estilo de comunicación negativo/agresivo 1.2. Las características de apego de la subescala 1, 2 y 4 correlacionan negativamente con la comunicación positiva/asertiva y positivamente con la comunicación negativa/agresiva
2. Analizar la relación entre el apego y la satisfacción con la relación de pareja.	2.1. Una mayor puntuación en la subescala 3 está relacionada con una mayor satisfacción con la relación de pareja 2.2. Una mayor puntuación en la subescala 1, 2 y 4 está relacionada con una menor satisfacción con la relación de pareja
3. Analizar la relación entre el estilo de comunicación y la satisfacción con la relación de pareja.	3.1. Un estilo de comunicación negativo/agresivo está relacionado con una menor satisfacción con la relación de pareja 3.2. Un estilo de comunicación positivo/asertivo se relaciona con una mayor satisfacción con la relación de pareja
4. Analizar si el apego predice la satisfacción con la relación de pareja.	4.1. La variable apego contribuye significativamente a la explicación de la varianza de la satisfacción con la relación de pareja
5. Analizar si el apego predice el estilo de comunicación en personas que se encuentran en una relación de pareja.	5.1. La variable apego contribuye significativamente a la explicación de la varianza del estilo de comunicación tanto positivo/asertivo como negativo/agresivo

Método

Participantes

Para el presente estudio, se tomó como población accesible a personas españolas que estuvieran actualmente en una relación de pareja. La muestra estuvo constituida por 135 personas, de los cuales el 31,9% eran hombres (n= 43) y el 68,1% eran mujeres (n=92). El 64,4% de los participantes tenían entre 18 y 25 años (n=87), el 11,1% entre 26 y 35 años (n=15), el 10,4% entre 36 y 45 años (n=14), mientras que el 14,1% eran mayores de 45 años (n=19). Atendiendo a otros datos demográficos, en relación con la duración de la relación de pareja, el 12,6% de los participantes indicó que llevaba en su relación menos de 1 año, el 37,8% de los participantes llevaban juntos entre 1 y 3 años, el 20% indicó llevar entre 4 y 5 años, el 29,6% llevaba con su actual pareja de 6 a más de 30 años. Abordando el estado civil con su pareja actual, el 70,4% (n=95) de la muestra indica ser soltero, mientras que 22,2% indica estar casado, y el 7,4% está como pareja de hecho (pareja que convive y/o tiene hijos sin ser matrimonio). En relación con el contexto familiar, el 71,9% de la muestra indicó que el estado civil de sus padres actualmente (o en el momento del fallecimiento de algún progenitor) era casados, mientras que el 16,3% indicó divorciados. El resto de los datos sociodemográficos se presentan en el Anexo 1.

El proceso de selección de la muestra se rigió por un criterio de inclusión específico: personas mayores de edad que estuvieran actualmente en una relación de pareja, tanto de novios, parejas de hecho como casados. A su vez, como criterio de exclusión, se propuso descartar aquellos participantes que no cumpliera con el requisito inicial. En el presente estudio, finalmente no se excluyó a ningún participante pues todos cumplían con el criterio de inclusión, lo que quedó en una muestra final de 135 participantes.

Diseño, variables e instrumentos

Para la presente investigación, se llevó a cabo un estudio de investigación cuantitativo de tipo correlacional, utilizando un diseño transversal mediante encuesta online. Asimismo, se trata de un estudio retrospectivo pues las variables (tanto dependiente como independientes) ya habían ocurrido, de grupo único, al poner el foco e interés en la relación entre variables y no en la división de los participantes en grupos por el nivel obtenido en las variables (Quintanilla et al., 2019); y no experimental pues se trata de una investigación sin aleatorización en el muestreo y donde ninguna de las variables ha sido manipulada. Este estudio adopta un enfoque descriptivo-predictivo, utilizando un cuestionario confeccionado con preguntas sociodemográficas y escalas psicológicas que aseguran la consistencia y sistematicidad en la recogida de datos vinculados a las variables de interés. Entre dichas variables, encontramos dos variables criterio (estrategias de comunicación y satisfacción en la relación de pareja), una variable predictora (estilo de apego) y múltiples variables sociodemográficas (variables control) ya mencionadas en el apartado de participantes.

Variables sociodemográficas

En primer lugar, a través de un cuestionario creado para fines de esta investigación, se recogió la información relevante sobre las variables sociodemográficas de interés para este estudio: edad, sexo, duración de la relación actual, estado civil con respecto a su actual pareja, estado civil de los padres del participante (contexto familiar) y número total de relaciones de pareja que haya tenido.

Apego

El Cuestionario de Apego Adulto (CAA) (Melero y Cantero, 2008), empleado para evaluar la variable predictora (o independiente) del apego, consta originalmente de 40 ítems con respuestas tipo Likert (1= completamente en desacuerdo, 6= completamente de acuerdo). Este instrumento clasifica los estilos de apego en cuatro tipologías: temeroso-hostil,

preocupado, seguro y alejado. Para adaptarse a las necesidades de este estudio, se redujo a 20 ítems, seleccionando aquellos más pertinentes. El cuestionario mide cuatro dimensiones/subescalas que definen las tipologías de apego. La primera subescala, "Baja autoestima, necesidad de aprobación y miedo al rechazo" (ítems 10, 14, 18, 21 y 26). La segunda, "Resolución hostil de conflictos, rencor, posesividad" (ítems 2, 4, 7, 13 y 24). La tercera, "sociabilidad, facilidad de expresión de sentimientos, comodidad con las relaciones" (ítems 1, 11, 27, 32 y 38). La cuarta subescala, "Autosuficiencia emocional e incomodidad con la intimidad" (ítems 6, 15, 19, 25 y 28). Ejemplos de ítems incluidos son: "Nunca llego a comprometerme seriamente en mis relaciones", "Soy muy posesivo en todas mis relaciones", "Soy muy sensible a las críticas de los demás".

En relación con las propiedades psicométricas, se obtuvieron valores de Alfa de Cronbach para cada subescala, indicando una consistencia interna adecuada: .86 para la primera subescala, .80 para la segunda, .77 para la tercera y .68 para la cuarta. Además, según la investigación de Melero y Cantero (2008), el cuestionario exhibe una buena validez de constructo, explicando el 40% de la varianza total, lo que confirma la fiabilidad y validez del instrumento. Para la muestra del presente estudio, la escala obtuvo un indicador de consistencia interna moderado para la primera subescala de apego ($\alpha=.75$), para la segunda ($\alpha=.70$) y para la tercera ($\alpha=.66$). Para la cuarta subescala, el indicador de consistencia interna fue bajo ($\alpha=.437$).

Estilo de comunicación

Para evaluar la primera variable criterio (o dependiente) estilo de comunicación, se utilizó la Escala de Comunicación Autopercebida en la Relación de Pareja (CARP), desarrollada por Iglesias-García et al. (2019) y validada en población española. Se trata de una escala conformada por 8 ítems tipo Likert con 4 opciones de respuesta (1= *totalmente en desacuerdo*, 4= *totalmente de acuerdo*) que evalúan el estilo de comunicación dentro de la pareja a través

de una estructura bifactorial, que refleja dos estilos comunicativos opuestos en el ámbito de relaciones de pareja: una comunicación positiva/asertiva, basada en la expresión de pensamientos, sentimientos, afectos de forma abierta, amable, colaboradora con su pareja y una comunicación negativa/agresiva, centrada en un estilo de comunicación cerrada, con inexpresividad de pensamientos, emociones y afectos. Dicho instrumento reporta buenas propiedades psicométricas, reportando una buena fiabilidad, obteniendo para el conjunto de los ítems un Alfa de Cronbach de .75, de .79 para el factor 1 (positiva/asertiva) y de .73 para el factor 2 (negativa/agresiva). Para la muestra del presente estudio, la escala obtuvo un indicador de consistencia interna moderado para el factor de comunicación positiva ($\alpha=.74$), y para el factor de comunicación negativa ($\alpha=.67$).

Satisfacción con la relación de pareja

Para evaluar la segunda variable criterio (o dependiente), satisfacción en la relación de pareja, se pasó el Cuestionario de Satisfacción con la Relación de Pareja (QSAR) (Burns, 2009), en concreto la versión validada en población española por Jiménez-Sánchez y Pérez-Testor (2018). Se trata de un cuestionario de 7 ítems tipo Likert con 6 opciones de respuesta (0= *muy insatisfecho*, 6= *muy satisfecho*) que evalúa diferentes aspectos relacionados con la satisfacción con la relación: comunicación y franqueza, resolución de conflictos y discusiones, grado de afecto y cariño, intimidad y cercanía, satisfacción con tu papel en la relación y con el papel de tu pareja y satisfacción general con la relación. Los participantes deben indicar del 0 al 6, el grado de satisfacción que sienten en las áreas de su relación mencionadas.

Las propiedades psicométricas de este cuestionario son excelentes, indicando una muy buena consistencia interna con un Alfa de Cronbach de .93 y una excelente estabilidad, evidenciada por una correlación test-retest de .94. Para la muestra de este estudio, la escala obtuvo un indicador de consistencia interna excelente ($\alpha=.97$).

Procedimiento

Los 135 participantes constituyentes de la muestra del estudio fueron seleccionados mediante un muestreo no probabilístico de tipo bola de nieve. Para la recogida de datos, se elaboró un cuestionario online creado en la plataforma “Google Forms”, en el que se incluyó un consentimiento informado que garantiza la confidencialidad, voluntariedad y anonimato de los datos recogidos de cada participante, y en el que se estipuló un fin expresamente académico siguiendo la normativa vigente de protección de datos (Legislación de la Unión Europea; Reglamento 2016/679; Directiva 2016/680; Reglamento 2018/1725). Este consentimiento se encuentra detallado en el Anexo 2. Una vez aceptado el consentimiento de participar en el presente estudio, los participantes procedieron a cumplimentar el cuestionario. En primer lugar, se mostraron las preguntas relativas a los datos sociodemográficos de interés para los objetivos del estudio. Posteriormente, se presentaron los instrumentos seleccionados para medir las variables del estudio: El CAA para evaluar el tipo de apego, la CARP para evaluar del estilo de comunicación utilizado en la relación de pareja y el QSAR para evaluar la satisfacción con la relación de pareja. En total, el tiempo estimado de realización del cuestionario era de 5 minutos.

Análisis de datos

Para llevar a cabo los análisis estadísticos, se empleó el software IBM SPSS Statistics 29. Primeramente, se realizaron pruebas de confiabilidad de los instrumentos utilizados mediante el estadístico Alpha de Cronbach, cuyos valores se han presentado en el apartado de instrumentos. En segundo lugar, se procedió a realizar un análisis de los estadísticos descriptivos con el fin de definir y caracterizar la muestra según las variables sociodemográficas recogidas, proporcionando así una descripción detallada de las variables de estudio.

Posteriormente, a partir de la prueba de Kolmogorov-Smirnov, se evaluó el supuesto de normalidad. Se obtuvieron valores significativos ($p < .05$), rechazando así la hipótesis nula con un nivel de confianza del 95%. En consecuencia, se esclarece que la distribución no sigue una distribución normal, invalidando así dicho supuesto. No obstante, siguiendo las indicaciones de Pardo y San Martín (2015), la falta de cumplimiento de dicho supuesto no tendría repercusiones significativas en muestras superiores a 120 participantes, siendo este el caso de la presente investigación. Por consiguiente, se sustenta la decisión de emplear pruebas paramétricas.

Adicionalmente, partiendo de las hipótesis planteadas, se realizaron los siguientes análisis. En primer lugar, para dar respuesta a los objetivos específicos 1, 2 y 3, se aplicaron tres análisis de correlación de Pearson con la intención de determinar las relaciones lineales entre las variables apego, estilo de comunicación y satisfacción en la relación de pareja, y, por ende, evaluar así la fuerza y dirección de estas asociaciones. En segundo lugar, para dar respuesta a los objetivos específicos 4 y 5, se llevaron a cabo tres regresiones lineales simples con el fin de analizar si el apego predice la satisfacción con la relación de pareja y el estilo de comunicación. Tanto el objetivo 1 como el 2 son requisito indispensable para llevar a cabo el objetivo general del estudio. Asimismo, tratándose de análisis de regresión lineal simple, se verificó previamente el cumplimiento de los supuestos necesarios para llevar a cabo las tres regresiones del estudio. Tal y como señalan Pardo y San Martín (2015), estos requisitos son: linealidad (se comprobó a través de los diagramas de dispersión), homocedasticidad, independencia de los errores (Durbin-Watson= 1.98; 1.88; 1.97) y normalidad.

Resultados

Estadísticos descriptivos

En primer lugar, se analizaron los estadísticos descriptivos de las variables de interés del estudio (la variable predictora y las dos variables criterio) (Tabla 5).

Tabla 5

Estadísticos descriptivos de la variable predictora y variables criterio

Variables	N	Media	Desviación típica
Subescala 1 apego	135	14,19	5.490
Subescala 2 apego	135	11,15	4.506
Subescala 3 apego	135	24,57	4.126
Subescala 4 apego	135	10,99	3.557
Estilo de comunicación positivo/asertivo	135	14.10	2.166
Estilo de comunicación negativo/agresivo	135	6.85	2.427
Satisfacción con la relación de pareja	135	34.81	10.033

Análisis de Fiabilidad

Asimismo, se llevaron a cabo los análisis de fiabilidad de los cuestionarios utilizados para medir las variables de interés. Los índices de fiabilidad que se observan en la tabla 6 indican una alta fiabilidad para el cuestionario de satisfacción y una fiabilidad moderada para los cuestionarios de estilos de comunicación y de apego, excepto para la subescala 3 de apego donde la fiabilidad es más baja.

Tabla 6*Análisis de fiabilidad*

Variable	Alfa de Cronbach	Nº de elementos
Subescala 1 Apego	.754	5
Subescala 2 Apego	.702	5
Subescala 3 Apego	.664	5
Subescala 4 Apego	.437	5
Estilo de comunicación positivo/asertivo	.747	4
Estilo de comunicación negativo/agresivo	.677	4
Satisfacción con la relación de pareja	.971	7

Supuestos de normalidad

En la tabla 7 se muestran los valores obtenidos tras realizar la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov. Los datos muestran valores significativos ($p < .05$), lo que nos lleva a concluir que la distribución no sigue una ley normal. No obstante, aun siendo un supuesto a cumplir, en el apartado de análisis de datos queda justificada la utilización de pruebas paramétricas por el tamaño muestral del estudio (mayor a 120 participantes).

Tabla 7*Pruebas de normalidad*

Variabes	Estadístico	gl	Sig
Subescala 1 apego	.099	135	.002
Subescala 2 apego	.126	135	<.001
Subescala 3 apego	.134	135	<.001
Subescala 4 apego	.121	135	<.001
Estilo de comunicación positivo/asertivo	.207	135	<.001
Estilo de comunicación negativo/agresivo	.156	135	<.001
Satisfacción con la relación de pareja	.237	135	<.001

Análisis de Correlaciones

Para dar respuesta a los objetivos 1, 2 y 3 del estudio, se realizaron correlaciones de Pearson para poner en relación las variables apego, estilos de comunicación y satisfacción con la relación de pareja. Para el apego y el estilo de comunicación, se realizaron correlaciones con las cuatro subescalas del apego y los dos factores de estilos de comunicación.

Tabla 8

Correlaciones entre las variables apego, estilos de comunicación y satisfacción con la relación de pareja

Variables	Correlaciones						
	1	2	3	4	5	6	7
	r	r	r	r	r	r	r
1. Satisfacción con relación de pareja	-						
2. Estilo de comunicación positivo/asertivo	.584**	-					
3. Estilo de comunicación negativo/agresivo	-.313**	-.366**	-				
4. Subescala 1 Apego (baja autoestima, necesidad de aprobación, miedo al rechazo)	-	-	.202**	-			
5. Subescala 2 Apego (resolución hostil de conflictos, rencor, posesividad, celos)	-	-	.567**	.344**	-		
6. Subescala 3 Apego (sociabilidad, facilidad de expresión de sentimientos, comodidad con las relaciones)	.368**	.542**	-.405**	-.180*	-.319**	-	
7. Subescala 4 Apego (autosuficiencia emocional e incomodidad en la intimidad)	-.179*	-	.195*	-	.275**	-.176*	-

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

Como puede observarse en la tabla 8, este análisis evidenció los siguientes resultados; entre las variables apego y estilo de comunicación positivo/asertivo, se encontró que la subescala 3 de apego es la única escala de apego que correlaciona con la variable estilo de comunicación positivo/asertivo, siendo una correlación positiva y significativa ($r = .542$; $p < .01$).

Esto indica que, a mayor sociabilidad, facilidad de expresión de sentimientos y comodidad con las relaciones, mayor estilo de comunicación positivo/asertivo. Además, se encontró que las cuatro escalas de apego correlacionan significativamente con el estilo de comunicación negativo/agresivo. En primer lugar, la subescala 1 ($r=.202$; $p<.01$), la 2 ($r=.567$; $p<.01$) y la 4 ($r=.195$; $p<.05$), correlacionan positivamente con este estilo de comunicación. Por su parte, la subescala 3 correlaciona negativamente ($r=-.405$; $p<.01$), lo que indica que, a mayor a sociabilidad, facilidad de expresión de sentimientos y comodidad con las relaciones, menor estilo de comunicación negativo/agresivo.

Siguiendo con el análisis correlacional, se encontró una relación estadísticamente significativa y positiva entre la subescala 3 de apego y la satisfacción con la relación de pareja ($r=.368$; $p<.01$), lo que indica que, a mayor sociabilidad, facilidad de expresión de sentimientos y comodidad con las relaciones, mayor satisfacción con la relación. Asimismo, la subescala 4 de apego, correlaciona negativa y significativamente con la satisfacción ($r=-.179$; $p<.05$), lo que refleja que, a menor autosuficiencia emocional e incomodidad en la intimidad, mayor nivel de satisfacción con la relación de pareja. No se encontraron relaciones estadísticamente significativas para otras subescalas de apego (1 y 2) con la satisfacción con la relación de pareja.

Finalmente, se encontró que el estilo de comunicación positivo/asertivo correlaciona positivamente con la satisfacción con la relación de pareja ($r=.584$; $p<.01$), mientras que el estilo de comunicación negativo/agresivo correlaciona negativamente con la satisfacción con la relación de pareja ($r=-.313$; $p<.01$), ambas correlaciones siendo significativas. Esto pone de manifiesto que a mayor estilo de comunicación positivo/asertivo, mayor es la satisfacción que siente una persona con su relación de pareja, y cuanto mayor estilo de comunicación negativo/agresivo, menor nivel de satisfacción con la relación.

Análisis de Regresiones Lineales Simples

Con el fin de dar respuesta a los objetivos 4 y 5, se llevaron a cabo tres regresiones lineales simples con el propósito de explorar el grado de predicción del apego sobre las dos variables criterio: estilos de comunicación y satisfacción con la relación. Previamente se comprobó el cumplimiento de los supuestos necesarios para realizar dichos análisis. Los resultados mostraron que los valores de inflación de varianza (VIF) y el índice de tolerancia apoyaron la ausencia de multicolinealidad ($VIF_{\max} < 1,4$; $Tolerancia_{\min} = 0.76$) (Klein-baum et al., 1988). Los resultados de la primera regresión (tabla 9 y 10) indican que el apego explica un 12,3% de la varianza de la satisfacción con la relación de pareja, surgiendo por tanto un modelo significativo [$F(4, 130) = 5,70$, $p < .001$; $R^2 = .123$]. El modelo nos permitió identificar en qué medida eran significativas las cuatro subescalas que conformaban la variable apego en la satisfacción. Se encontró que la subescala 3 de apego (sociabilidad, facilidad de expresión de sentimientos, comodidad con las relaciones) es la única que predice positivamente la satisfacción con la relación de pareja ($\beta = .34$; $p < .001$).

Tabla 9

Modelo de regresión lineal simple para predecir el efecto del apego sobre la satisfacción con la relación de pareja

	R ² corregida	Error típ. de la estimación	ANOVA		
			F	Sig.	gl
Modelo 1	.123	9.39	5,704	<.001	4

Variable predictora: Apego (subescalas 1, 2, 3 y 4)
Variable criterio: Satisfacción con la relación de pareja

Tabla 10

Coefficientes del modelo de regresión lineal del apego como predictor de la satisfacción con la relación de pareja

Modelo	Coeficientes no estandarizados		Coeficientes estandarizados			Estadísticos de colinealidad	
	B	Error. típ	Beta	t	Sig	FIV	Tolerancia

(Constante)	17.99	7.00		2.569	.011		
Subescala 1 (baja autoestima, necesidad de aprobación, miedo al rechazo)	.004	.158	.002	.024	.98	.875	1.142
Subescala 2 (resolución hostil de conflictos, rencor, posesividad, celos)	-.02	.205	-.011	-.120	.90	.769	1.300
Subescala 3 (sociabilidad, facilidad de expresión de sentimientos, comodidad en las relaciones)	.83	.209	.345	4.00	<.001	.884	1.132
Subescala 4 (Autosuficiencia emocional e incomodidad con la intimidad)	-.32	.239	-.115	-1.36	.17	.915	1.093

Los valores mostrados en la tabla 11 y 12, indican que el apego (donde se incluyen las cuatro subescalas) explica un 27,4% de la varianza del estilo de comunicación positivo/asertivo. El modelo obtuvo un índice de ajuste significativo ($F=20.61$, $p<.001$) [$F(4, 130) = 13,64$, $p < .001$; $R^2 = .274$]. De nuevo los resultados concluyen que la subescala 3 de apego (sociabilidad, facilidad de expresión de sentimientos, comodidad con las relaciones) ($\beta=.54$; $p<.001$) predice significativamente la satisfacción con la relación de pareja, mientras que las demás subescalas de apego no resultan significativas a la hora de predecir la comunicación positiva/asertiva.

Tabla 11

Modelo de regresión lineal simple para predecir el efecto del apego sobre el estilo de comunicación positivo/asertivo

	R ² corregida	Error típ. de la estimación	ANOVA		
			F	Sig.	gl
Modelo 1	.274	1.845	13,643	<.001	4

Variable predictora: Apego (subescalas 1, 2, 3 y 4)

Variable criterio: Estilo de comunicación positivo/asertivo

Tabla 12

Coefficientes del modelo de regresión lineal del apego como predictor del estilo de comunicación positivo/asertivo

Modelo	Coeficientes no estandarizados		Coeficientes estandarizados			Estadísticos de colinealidad	
	B	Error. típ	Beta	t	Sig	FIV	Tolerancia
(Constante)	7.272	1.376		5.290	<.001		

Subescala 1 (baja autoestima, necesidad de aprobación, miedo al rechazo)	-.005	.031	-.011	-.145	.885	.875	1.142
Subescala 2 (resolución hostil de conflictos, rencor, posesividad, celos)	.015	.040	.031	.367	.714	.769	1.300
Subescala 3 (sociabilidad, facilidad de expresión de sentimientos, comodidad con las relaciones)	.285	.041	.543	6.930	<.001	.884	1.132
Subescala 4 (Autosuficiencia emocional e incomodidad con la intimidad)	-.025	.047	-.041	-.530	.597	.915	1.093

Finalmente, los resultados de la tercera regresión (ver Tabla 13 y 14) muestran que el apego explica un 35,9% de la varianza de la comunicación negativa/agresiva. El modelo obtuvo un índice de ajuste significativo [$F(4, 130) = 19,75, p < .001; R^2 = .359$]. Los coeficientes del modelo muestran que la subescala 2 de apego (resolución hostil de conflictos, rencor, posesividad, celos) ($\beta = .48; p < .001$) y la subescala 3 (sociabilidad, facilidad de expresión de sentimientos, comodidad con las relaciones) ($\beta = -.24; p < .001$) son las únicas dos subescalas de apego que incluyen características que son significativas en la predicción de la comunicación negativa/agresiva.

Tabla 13

Modelo de regresión lineal simple para predecir el efecto del apego sobre el estilo de comunicación negativo/agresivo

	R ² corregida	Error típ. de la estimación	ANOVA		
			F	Sig.	gl
Modelo 1	.359	1.943	19,751	<.001	4

Variable predictora: Apego (subescalas 1, 2, 3 y 4)
Variable criterio: Estilo de comunicación negativo/agresivo

Tabla 14

Coefficientes del modelo de regresión lineal del apego como predictor del estilo de comunicación negativo/agresivo

Modelo	Coeficientes no estandarizados		Coeficientes estandarizados			Estadísticos de colinealidad	
	B	Error. típ	Beta	t	Sig	FIV	Tolerancia

(Constante)	7.458	1.448		5.149	<.001		
Subescala 1 (baja autoestima, necesidad de aprobación, miedo al rechazo)	-.005	.033	-.012	-.160	.873	.875	1.142
Subescala 2 (resolución hostil de conflictos, rencor, posesividad, celos)	.262	.042	.487	6.171	<.001	.769	1.300
Subescala 3 (sociabilidad, facilidad de expresión de sentimientos, comodidad con las relaciones)	-.146	.043	-.249	-3.379	<.001	.884	1.132
Subescala 4 (Autosuficiencia emocional e incomodidad con la intimidad)	.013	.049	.019	.257	.797	.915	1.093

Discusión

El presente estudio tenía como objetivo general explorar la relación y el grado en el que las diferentes características que conforman el apego predicen el estilo de comunicación que las personas adoptan en su relación de pareja y el nivel de satisfacción que tienen con respecto a su relación. A raíz de este objetivo, se plantearon cinco objetivos específicos. En primer lugar, se tenía como objetivo explorar la relación entre el estilo de comunicación (objetivo 1) y la satisfacción con la relación de pareja (objetivo 2) con la variable apego. Asimismo, se planteó analizar la relación entre el estilo de comunicación y satisfacción con la relación de pareja (objetivo 3). Por último, se propuso explorar si el apego es una variable predictora del estilo de comunicación adoptado dentro de la relación de pareja (objetivo 4) y de la satisfacción con la relación (objetivo 5).

Atendiendo al primer objetivo específico, los hallazgos muestran que únicamente la subescala 3 de apego se relaciona significativamente con el estilo de comunicación positivo/asertivo. Se entiende que tener mayores capacidades para sociabilizar, expresar más naturalmente las emociones, sentir comodidad en las relaciones, adoptar estrategias de resolución de conflictos y tener confianza en los demás a la hora de expresar y solucionar los problemas con otras personas, se relaciona con tener una comunicación más positiva y

asertiva. Hay autores que apoyan esta misma idea, explicando que la expresión de los sentimientos y tener confianza en el otro es un factor clave para comunicar y expresarse libre y plenamente, generando seguridad y un vínculo basado en la acogida (Hernández et al., 2021). Al mismo tiempo, se ha podido sacar en clave que la baja autoestima, la necesidad de aprobación, el miedo al rechazo, la resolución hostil de conflictos, el rencor, la posesividad y los celos en una relación, así como la autosuficiencia emocional y la incomodidad con la intimidad son características de los estilos de apego que llevan a desarrollar y poner en práctica una comunicación más negativa que impide la asertividad en las relaciones de pareja. No obstante, la subescala 3 (sociabilidad, facilidad de expresión de sentimientos, comodidad con las relaciones), al tener una relación negativa con el estilo de comunicación negativo/agresivo, nos dice que, cuanto más presentes estén estas características, menor estilo de comunicación negativo. Comúnmente, cuando se habla de comunicación negativa, se tiende a pensar en una comunicación más agresiva donde la persona sí se comunica. Sin embargo, dentro de la comunicación negativa también se engloba la no comunicación con los demás. A lo largo del tiempo, se ha encontrado que uno de los síntomas centrales de la baja autoestima y la inseguridad emocional es adoptar una comunicación pasiva, donde se limita la expresión de sentimientos y necesidades por miedo al rechazo y al juicio de otros (Renedo Cabanillas, 2020). Hay autores como Badia (2019), que entienden la asertividad como el punto medio entre el estilo de comunicación agresiva y el estilo de comunicación pasivo (en polos opuestos), ambos considerados estilos no asertivos y más negativos, que impiden comunicar respetando las opiniones del otro (estilo agresivo) o respetándose a uno mismo (pasividad derivada de la baja autoestima y miedo a expresarse).

En respuesta segundo objetivo específico, el presente estudio encontró que la subescala 3 y 4 de apego tienen relación con la satisfacción con la relación de pareja. Los hallazgos nos permiten entender que las características de sociabilidad, facilidad de expresión

de sentimientos, comodidad con las relaciones, cuanto más presentes estén en los miembros de una pareja, mayor satisfacción con esa relación. En sintonía con los resultados obtenidos, otro estudio cuyo objetivo era explorar la relación entre los tipos de apego y la satisfacción en la pareja, concluyó que las personas con apego seguro y preocupado, las cuales se caracterizan por tener un alto (apego seguro) o alto-moderado (apego preocupado) nivel de apertura, sociabilidad y expresión emocional, presentan niveles más altos de intimidad y, por ende, de satisfacción con su relación de pareja (De la Hoz, 2022). Asimismo, se encontró que cuanto mayor es la autosuficiencia emocional e incomodidad con la intimidad, menor satisfacción sentirá una persona con su relación de pareja. Estos hallazgos van de la mano con los resultados de varios estudios que han encontrado que las personas con apego evitativo, las cuales presentan un alto nivel de autosuficiencia emocional, incomodidad con la intimidad y sobrevaloración de la independencia personal, experimentan niveles más bajos de satisfacción en la relación en comparación con otros tipos de apego con niveles más bajos en esas características (Aldana Cárdenas, 2023; Lastra Martínez, 2021; Mark et al., 2018; McNeil et al., 2018). Por su lado, se ha encontrado que la baja autoestima, la necesidad de aprobación y el miedo al rechazo no tienen relación con la satisfacción. No obstante, es bien sabido por los profesionales de la psicología que el miedo al rechazo, la baja autoestima y los sentimientos de inferioridad llevan consigo la invalidación emocional propia, lo que dificulta la expresión y vinculación emocional profunda con otras personas, repercutiendo en la satisfacción en sus relaciones (Rodríguez, s.f).

En relación con el tercer objetivo específico, los hallazgos indicaron que comunicarnos en nuestra relación con un estilo más positivo/asertivo, se vincula con una mayor satisfacción dentro de esa relación amorosa. Expresar pensamientos y sentimientos a la pareja, demostrar afecto, ser abiertos, amables, comprender y colaborar en la relación, son factores que favorecen a la satisfacción con el vínculo. Por el contrario, comunicarse de forma negativa en la

relación de pareja, entendiendo negativa por minimizar sentimientos y vivencias del otro, verbalmente expresarse de forma inadecuada, llevar siempre la contraria o estar en desacuerdo de forma habitual, generar conflictos y poner la atención en la crítica y no en la comunicación y en el valor del otro, lleva a disminuir el nivel de satisfacción con la relación. A lo largo de los años, importantes autores han venido dando un papel central a la comunicación honesta como motor y pieza clave en el éxito marital (Noller y Fritzpatrick, 1993; Pérez y Estrada, 2006). En las relaciones de pareja, la convivencia, el ajuste marital y el éxito, entendiendo este como la satisfacción sentida en el vínculo, están determinados por la forma de comunicación y de expresión de los miembros. Una pareja desarrolla su intimidad y afecto en base a los mensajes que se comunican (Arias Barrantes, 2021). Otros estudios como el de Rodríguez Mateo et al. (2018) también han encontrado que la comunicación y la satisfacción familiar (parejas y otros miembros familiares) están íntimamente relacionadas, al punto de entender que la calidad de las relaciones se sustenta en una comunicación efectiva, siendo la comunicación un canal que promueve dicha satisfacción (Carrasco, 2013).

Atendiendo al cuarto objetivo específico, se ha observado que el apego predice la satisfacción con la relación de pareja. Específicamente, los hallazgos han mostrado que la sociabilidad, la facilidad de expresión de sentimientos y la comodidad con las relaciones son las únicas características del apego que predicen significativamente la satisfacción con la relación. Otros estudios presentaron resultados en la misma línea. De Andrade et al., (2015) y Martorell (2022), concluyeron que la intimidad, la pasión y la comodidad en las relaciones amorosas son importantes predictores de la satisfacción en las relaciones de pareja. En contraposición otros estudios llegaron a observar que, en las mujeres, la historia afectiva (apego en la infancia) y la expresión de emociones no parece tener relación significativa con la satisfacción en la relación, aunque en hombres la historia afectiva con sus progenitores si se relaciona y predice el ajuste diádico (satisfacción) (Ortín Barón et al., 2002).

En respuesta al quinto objetivo específico, los resultados obtenidos muestran que el apego también es una variable predictora del estilo de comunicación tanto positivo/asertivo como negativo/agresivo. En concreto, y de nuevo, la sociabilidad, la facilidad de expresión de sentimientos y la comodidad con las relaciones explican el estilo de comunicación positivo/asertivo adoptado dentro de las dinámicas de relación de pareja, mientras que las características de baja autoestima, necesidad de aprobación, miedo al rechazo, resolución hostil de conflictos, rencor, posesividad, celos, autosuficiencia emocional e incomodidad con la intimidad no parecen explicar este estilo de comunicación. Asimismo, los hallazgos del estudio resaltan que la sociabilidad, la expresión emocional y la comodidad con las relaciones, así como la tendencia a resolver conflictos de manera hostil, experimentar rencor, demostrar posesividad y celos, predicen significativamente el estilo de comunicación negativo/agresivo. Aunque no se encontraron estudios previos que hayan planteado esta predicción, se evidenció una correlación negativa entre este estilo de comunicación y la subescala 3 de apego. Esto sugiere que cuanto más presentes estén estas características en una persona, menos uso de la comunicación negativa/agresiva hará dentro de su relación de pareja. Sin embargo, es preciso considerar otra posible interpretación. La apertura a la expresión emocional y la capacidad de socializar con facilidad y comodidad, aunque están relacionadas con la adopción de una comunicación más asertiva, también pueden ser factores que contribuyan a la explicación de la comunicación negativa/agresiva. Esto se debe a que la comunicación basada en la agresividad implica una disposición a transmitir mensajes de manera brusca e inapropiada, lo que puede indicar la falta de habilidades de comunicación efectivas. Las personas agresivas buscan a corto plazo conseguir el sentimiento de control y poder a través de la sumisión del otro, y la forma de conseguirlo es a través de la expresión emocional directa (insultos, comentarios hostiles e hirientes) o indirecta, a través del sarcasmo o de comentarios pasivo-agresivos (Montejano, 2019).

Conclusión

Podría concluirse que en el presente estudio se profundiza en cómo el apego influye en las dinámicas relacionales dentro de las relaciones amorosas. Relacionar el apego con las relaciones vinculares como lo es una relación de pareja, resulta esclarecedor para entender el comportamiento social del ser humano y su forma de ponerse en relación en su vida adulta partiendo de sus relaciones iniciales con sus figuras de cuidado (Romero Escobar y Romero Escobar, 2022). A través de una revisión bibliográfica, se observó que existen numerosas investigaciones que exploran la relación de los estilos de apego con otras variables (Arias y Carvajal, 2019; Estrada, 2018; Lazo y Quintana, 2016), pero escasas estudian la relación de las cuatro subescalas de apego adulto a partir de las cuales se conforman las tipologías de apego. Por ello, se ha querido estudiar en qué medida las diferentes características que conforman los cuatro estilos de apego predicen las dos variables criterio.

Los hallazgos del estudio nos llevan a concluir que el apego es una variable predictora del estilo de comunicación adoptado en una relación de pareja y de la satisfacción con la relación. En concreto, tener niveles más altos de sociabilidad, facilidad de expresión emocional y comodidad en las relaciones, parece ir de la mano con adoptar una comunicación más asertiva basada en el afecto, la apertura, la amabilidad, la comprensión, la colaboración y la expresión emocional y de pensamientos en la relación, y al mismo tiempo, parece relacionarse íntimamente con niveles de satisfacción más altos con la relación de pareja. Sin embargo, tener una baja autoestima, necesitar de la aprobación recurrente de los demás y tener miedo a ser rechazado por otros, al igual que solucionar hostilmente los conflictos, mostrar posesividad en las relaciones, el rencor y los celos dentro de la pareja, están estrechamente vinculados con adoptar un estilo de comunicación más negativo y agresivo que impacta negativamente en los niveles de satisfacción con la relación de pareja. En cuanto al apego como predictor, se

concluye que ser más sociable, tener facilidad para expresar emociones y sentir comodidad al relacionarse con otras personas son las características del apego que parecen predecir sustancialmente la satisfacción con la relación de pareja y el estilo de comunicación positivo/asertivo, y también son características que junto la resolución hostil de conflictos, el rencor, la posesividad, y los celos predicen el estilo de comunicación negativo/agresivo. Si bien es cierto que el apego constituye una variable predictora tanto de la satisfacción con la relación de pareja como de los estilos comunicativos utilizados en la misma, cabe resaltar que su influencia se manifiesta de manera más pronunciada en la comunicación negativa, seguida de la positiva, y, por último, en la satisfacción con la relación de pareja.

Una de las principales limitaciones identificadas en este estudio hace referencia a la fiabilidad de la subescala 4 de apego utilizada para evaluar las relaciones y predicciones del estudio. Se ha observado que dicha subescala presenta una fiabilidad reducida, lo que implica que los resultados obtenidos a través de ella pueden no llegar a ser lo suficientemente seguros ni fiables. Aunque en otros estudios esta misma subescala parece obtener una fiabilidad significativamente más baja que las otras subescalas ($\alpha=.68$) (Melero y Cantero, 2008), la fiabilidad obtenida para la subescala 4 en este estudio sugiere la necesidad de interpretar con cautela los datos asociados a esta subescala. Asimismo, otra limitación a considerar es la falta de cumplimiento del supuesto de normalidad. Si bien es cierto que, a la luz de Pardo y San Martín (2015), queda justificado el uso de pruebas paramétricas por contar con una elevada muestra de estudio ($N=135$), lo óptimo hubiera sido cumplir con dicho supuesto.

Todo lo observado en este estudio pone de manifiesto la importancia que el apego y las características que lo conforman tienen en el desarrollo de nuestra vida y nuestra forma de ser y actuar al ponernos en relación. Si bien es cierto que el apego no depende de uno mismo, pues son las experiencias vitales con nuestras figuras de cuidado las que lo van forjando desde nuestros inicios de vida, es fundamental seguir dando visibilidad y tomar conciencia del papel

que el apego tiene en nuestros vínculos adultos y en las relaciones de pareja. Al tomar conciencia de cómo somos y de las características que nos definen, nos permitimos movilizarnos, responsabilizarnos y modificar conductas que puedan estar afectando a nuestros vínculos afectivos. No obstante, el ritmo de vida que llevamos hace que nuestros niveles de satisfacción y la forma en la que nos comuniquemos con nuestras parejas esté influida por factores externos como el estrés, la ansiedad, entre otros muchos. Ya en su día, Bradbury et al. (1998) concluyeron que niveles elevados de estrés influyen en gran medida en la calidad de las relaciones, generando patrones de comunicación negativos y una disminución de la satisfacción marital. Profundar en otros factores que influyan en la calidad de las relaciones amorosas es esencial. Para futuras investigaciones, sería revelador seguir esta línea de investigación poniendo el foco en variables precipitantes de la insatisfacción en la relación de pareja. Asimismo, sería realmente enriquecedor aportar nuevo conocimiento al estudio de la relación entre los estilos de apego y los tres componentes del amor propuestos por Sternberg (pasión, intimidad y compromiso). Profundizar en ello, nos permitiría conocer patrones y mecanismos subyacentes que podrían estar influyendo positiva o negativamente en la calidad de la relación.

Referencias bibliográficas

- Ainsworth, M. D. S., y Bell, S. M. (1972). Mother-infant interaction and the development of competence. <https://eric.ed.gov/?id=ED065180>
- Aldana Cárdenas, E. D. (2023). *Relación entre satisfacción marital y estilos de apego, estrategias de afrontamiento y síntomas emocionales en parejas Heterosexuales y de orientación sexual diversa en Colombia* [Tesis de Maestría, Konrad Lorenz fundación universitaria]. Repositorio Konrad Lorenz. <https://repositorio.konradlorenz.edu.co/handle/001/5180>
- Arias Barrantes, M. (2021). *Necesidades y apego en la relación. Necesidades y apego en la relación*. Universidad de San Marcos. <https://repositorio.usam.ac.cr/xmlui/bitstream/handle/11506/1642/LEC%20PSIC%200070%202021.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Arias Galarza, C. P. y Carvajal Silva, L. M. (2019). *Estilos de apego en estudiantes procedentes de familias monoparentales*. [Tesis de pregrado, Universidad Nacional de Chimborazo] Repositorio digital UNACH. <http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/5867>
- Armenta Hurtarte, C. y Díaz-Loving, R. (2008). Comunicación y satisfacción: analizando la interacción de pareja. *Psicología Iberoamericana*, 16(1), 23-27. <https://www.redalyc.org/pdf/1339/133915922004.pdf>
- Badia, A. (5 septiembre de 2019). *Características o perfil de una persona asertiva y no asertiva*. Psicología-Online. <https://www.psicologia-online.com/caracteristicas-o-perfil-de-una-persona-asertiva-y-no-asertiva-2352.html>
- Barros, M. L. (2023). Regulación afectiva en la diada analítica y su implicancia clínica. *Revista Chilena de Psicoanálisis*, 37(2), 20-27. <https://www.bivipsi.org/wp-content/uploads/2023-apch-rev-chilena-v37-n2-4.pdf>

- Barroso Braojos, O. (2014). El apego adulto: la relación de los estilos de apego desarrollados en la infancia en la elección y las dinámicas de pareja. *Revista Digital de Medicina Psicosomática y Psicoterapia*, 4(1), 1-25.
https://www.psicociencias.org/pdf_noticias/Apego_Adulto.pdf
- Belda Martínez, C. (2020). Influencia entre los estilos de apego y las relaciones de pareja (Tesis de grado). Universidad católica de Valencia.
<https://riucv.ucv.es/bitstream/handle/20.500.12466/1255/Influencia%20entre%20los%20tipos%20de%20apego%20y%20las%20relaciones%20de%20pareja.pdf>
- Birdwhistell, R. L. (1959). Contribution of Linguistic-Kinesic Studies to the Understanding of Schizophrenia, en Auerback, Alfred (ed.). *Schizophrenia: An Integrated Approach*. Ronald Press, pp. 99-123.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss: Volume II: Separation, anxiety and anger*. New York: Basic Books. <http://ndl.ethernet.edu.et/bitstream/123456789/59709/1/57.pdf>
- Bowlby, J. (1988). *A secure base: parent-child attachment and healthy human development*, London, Routledge.
- Bowlby, J. (2014). *Vínculos afectivos: Formación, desarrollo y pérdida*. (A. Guera Miralles, Trad.; 6ª ed.). Ediciones Morata. (Trabajo original publicado en 1986).
- Bradbury, T. N., Cohan, C. L., y Karney, B. J. (in press). Optimizing longitudinal research for understanding and preventing marital dysfunction. In T. N. Bradbury, (Ed.), *The developmental course of marital dysfunction*. New York: Cambridge University Press.
- Bretherton, I. (1992). The origins of attachment theory: John Bowlby and Mary Ainsworth. *Developmental Psychology*, 28(5), 759–775. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.28.5.759>
- Burns, D. D. (2009). *Sentirse bien en pareja: El secreto para hacer que las relaciones funcionen*. Paidós.

- Burutxaga, I., Pérez-Testor, C., Ibáñez, M., de Diego, S., Golanó, M., Ballús, E. y Castillo, J. (2018). Apego y vínculo: una propuesta de delimitación y diferenciación conceptual. *Temas de psicoanálisis*, 15(2), 1-17.
<https://www.temasdepsicoanalisis.org/2018/01/31/apego-y-vinculo-una-propuesta-de-delimitacion-y-diferenciacion-conceptual/>
- Cáceres, J. (1992). Estudio Experimental de la interacción en la pareja. *Análisis y Modificación de Conducta*, 18(59), 413-443. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7079664>
- Carrasco, M. (2005). Cuestionario de Aserción en la pareja. (3ª ed.). Ed. TEA, Madrid, España. Carrasco, M. J. (2013). Evaluación de los estilos comunicativos en la pareja. Madrid: TEA Ediciones.
- Caughlin J. P. (2002), The demand/withdraw pattern of communication as a predictor of marital satisfaction over time-unresolved issues and future directions. *Human Communication Research*, 28(1), 49-85. doi:10.1093/hcr/28.1.4
- De la Hoz Espinosa, L. (2022). *Influencia del apego adulto en la sexualidad y las relaciones de pareja*. [Tesis de maestría, Universidad Pontificia de Comillas] Repositorio Comillas.
<http://hdl.handle.net/11531/66285>
- Del Barco Gastearana, B. (2017). *Estilos de comunicación y violencia íntima en las relaciones de pareja heterosexuales y homosexuales*. [Tesis de maestría, Universidad Pontificia de Comillas]. Repositorio Comillas. (Trabajo fin de máster. Universidad Pontificia de Comillas. <https://repositorio.comillas.edu/xmlui/handle/11531/23194>
- Del Barrio, M. V. (2002). *Emociones infantiles. Evolución, evaluación y prevención*. Ediciones Pirámide.
- Diamond, L (2001) Contributions of Psychophysiology to research on Adult Attachment: Review and Recomendations. *Personality and Social Psychology Review*, 5(4), 276-295.
https://doi.org/10.1207/S15327957PSPR0504_1

- Díaz Barajas, D. y Morales Rodríguez, M. (2021). Apego y comunicación familiar, una mirada desde la perspectiva de las madres. *Integración Académica en Psicología*, 9(25), 61-72.
<https://integracion-academica.org/attachments/article/330/07%20Comunicacion%20familiar%20.%20DDiaz%20MMorales.pdf>
- Estrada Genovés, M. (2018). *Apego adulto y creencias irracionales: estudio en una muestra de víctimas de violencia conyugal* [Tesis de maestría, Universidad Pontificia de Comillas]. Repositorio Comillas. <http://hdl.handle.net/11531/32149>
- Feeney, F. y Noller, P. (2001). Apego adulto. Editorial Desclée de Brouwer, S.A.
- Filippe, H. (2022). *La necesidad de vínculos afectivos y sus huellas imborrables*. Hugo Filippe Psicología Psicoterapia. <https://hugofilippe.com/la-necesidad-vinculos-afectivos-sus-huellas-imborrables/>
- Florez, L., Giuliani, M. F. y Giulio, M. (2019). *Regulación emocional y apego en las relaciones de pareja: Su relación con el bienestar psicológico en adultos jóvenes de la ciudad de Mar del Plata* (Tesis de grado). <http://rpsico.mdp.edu.ar/handle/123456789/1089>
- Fominaya, C. (2020, 30 de abril). Un terapeuta de pareja: «notamos que la solicitud de terapias se ha multiplicado exponencialmente en las últimas semanas». *El ABC*.
https://www.abc.es/familia/parejas/abci-terapeuta-pareja-notamos-solicitud-terapias-multiplicado-exponencialmente-semanas-202004300120_noticia.html
- Galán Rodríguez, A. (2016). La teoría del apego: confusiones, delimitaciones conceptuales y desafíos. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 36(129), 45-61.
http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0211-57352016000100004&lng=es&tlng=es

- Gámiz Sanfeliu, M, Fernández-Capo, M. y Gual García, P. (2013). Estabilidad en el matrimonio: factores que potencian la satisfacción en la relación. *Familia*, 46, 87-100.
<https://summa.upsa.es/high.raw?id=0000031323&name=00000001.original.pdf>
- García García, M. (1995). Comunicación y relaciones interpersonales. *Tendencias pedagógicas*, 2, 2-17. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2790951>
- García Urbina, C.E. (2016). *Psicométricas del cuestionario de Aserción en la Pareja, en padres de familia del distrito de Trujillo* [Tesis de licenciatura, Escuela Académico Profesional de Psicología, Universidad César Vallejo]. Repositorio Institucional de la Universidad César Vallejo. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/265>
- Gillath, O., Karantzas, G. C. y Fraley, R. C (2016). Adult attachment: A concise introduction to theory and research. *Academic Press*. 10.1016/C2013-0-09705-8
- González Santana, S. (2022). Antecedentes del apego, tipos y modelos operativos internos. *Revista de Psiquiatría Infanto-Juvenil*, 39(2), 2-15.
<https://doi.org/10.31766/revpsij.v39n2a2>
- González, S. (2019, 29 de abril). El respeto en la comunicación. *Sandra González Terapeuta Familiar, de Pareja e Individual*. <https://barcelonapsicologia.es/blog/2019/04/29/el-respeto-en-la-comunicacion/>
- Guzmán, M. y Contreras, P. (2012). Estilos de apego en relaciones de pareja y su asociación con la satisfacción marital. *Psykhe*, 27(1), 69-82. doi:10.4067/S0718-22282012000100005
- Guzmán-González, M., Carrasco, N., Figueroa, P., Trabucco, C. y Vilca, D. (2016). Estilos de Apego y Dificultades de Regulación Emocional en Estudiantes Universitarios. *Psykhe (Santiago)*, 25(1), 1-13. <https://dx.doi.org/10.7764/psykhe.25.1.706>

Hazan, C., y Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an Attachment Process.

Journal of Personality and Social Psychology, 52(3), 511-524.

<https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.3.511>

Hendrick, S. (1988). A generic measure of relationship satisfaction. *Journal of Marriage and the*

Family, 50(1), 93–98. <https://doi.org/10.2307/352430>

Hernández, M. A., Santiago, E. D y Gijón, M. A. (2021). Apego y relación de pareja en jóvenes de 18 a 27 años. *Psicología de la Salud*, 8(1), 65-77.

<https://doi.org/10.21134/pssa.v9i1.706>

Hidalgo, R. (2023, 16 de junio). La teoría del apego: qué es, postulados, aplicaciones y trastornos. *Neuronup academy*.

<https://www.neuronup.com/neurociencia/neuropsicologia/la-teoria-del-apego-que-es-postulados-aplicaciones-y-trastornos/>

Iglesias-García, M.T., Urbano-Contreras, A. y Martínez-González, R. A. (2019). Escala de Comunicación autopercebida en la relación de pareja (CARP). *Anales de Psicología / Annals of Psychology*, 35(2), 314–322. <https://doi.org/10.6018/analesps.35.2.334451>

Iglesias-García, M.T., Urbano-Contreras, A. y Martínez-González, R. A. (2021). Revisión de la investigación sobre relaciones de pareja en países hispanohablantes (2000-2018).

Interdisciplinaria, 38(3), 25-48. <https://doi.org/10.16888/interd.2021.38.3.2>

Jiménez-Sánchez, E. C. y Pérez-Tesor, C. (2018). Validación de la versión española del Cuestionario de Satisfacción en la Relación de Pareja (RSAT) (Tesis doctoral).

<http://hdl.handle.net/10803/687449>

Kleinbaum, D. G., Kupper, L. L., & Muller, K. E. (1988). *Applied Regressions Analysis and other Multivariate Methods* (2nd ed.). Belmont, CA: Wadsworth Publishing Company.

Doi: 10.1080/00401706.1989.10488486

- Lastra Martínez, A. (2021). *El apego adulto como mediador de la Calidad y satisfacción en las relaciones de pareja: revisión sistemática*. [Tesis de maestría, Universidad Central de Catalunya] Repositorio Institucional de la UVIC. <http://hdl.handle.net/10854/6885>
- Lazo Bazán, W. O. y Quintana Peña, A. L. (2016). Estilo de apego adulto y alianza terapéutica en hombres que agreden a sus parejas. *PsiqueMag*, 5(1), 145-162.
https://www.researchgate.net/publication/317902140_Estilo_de_apego_adulto_y_alianza_terapeutica_en_hombres_que_agreden_a_sus_parejas
- Luz López, C. V. (2023). Relación entre el vínculo de apego y la regulación emocional en el Desarrollo socioemocional de la infancia a la adolescencia temprana [Tesis de pregrado, Universidad de la República de Paraguay].
<https://hdl.handle.net/20.500.12008/39149>
- Malis, R.S. y Roloff, M.E. (2006), Demand/Withdraw patterns in serial arguments: Implications for Well-Being. *Human Communication Research*, 32(2), 198-216.
<https://doi.org/10.1111/j.1468-2958.2006.00009.x>
- Marc, E. y Picard, D. (1992) La interacción social. Cultura, instituciones y comunicación, *Paidós Ibérica*, Barcelona.
https://bibliotecadigital.uchile.cl/permalink/56UDC_INST/1uuvhmk/alma991002638769703936
- Mark, K. P., Patrick, L. M. y 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*, 0(0),1-9. <https://doi.org/10.1080/0092623X.2017.1405310>
- Martín, P. (2023, 27 de mayo). ¿Qué hacemos con los hijos? ¿Abrimos la relación?: las terapias de pareja se disparan en la mediana edad. *El Periódico*.
<https://www.elperiodico.com/es/sociedad/20230527/terapia-pareja-boom-consulta-mediana-edad-relaciones-87826332>

- Martínez González, C. Desarrollo del vínculo afectivo. Introducción. En: AEPap ed. Curso de Actualización Pediatría 2008. Madrid: Exlibris Ediciones; 2008. p. 299-301.
https://www.aepap.org/sites/default/files/aepap2008_libro_299-310_vinculo.pdf
- Martínez, J. L., Fuertes, A., Orgaz, B., Vicario, I. y González, E. (2014). Vínculos afectivos en la infancia y calidad en las relaciones de pareja de jóvenes adultos: el efecto mediador del apego actual. *Anales de psicología*, 30(1), 211-220. doi:10.6018/analesps.30.1.135051
- Martorell Morell, M. (2022). *Estilos de Apego y Relaciones de Pareja: los vínculos afectivos que nos caracterizan*. [Tesis de Grado, Universitat de les Illes Balears] UIB repositorio.
<http://hdl.handle.net/11201/159370>
- McNeil, J., Rehman, U. S., y Fallis, E. (2018). The influence of attachment styles on sexual communication behavior. *Journal of Sex Research*, 55(2), 191–201.
<https://doi.org/10.1080/00224499.2017.1318817>
- Medina, C. J., Rivera, L. Y. 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://www.redalyc.org/pdf/4397/439749582005.pdf>
- Melero Cavero, R. (2008). La relación de pareja. Apego, dinámicas de interacción y actitudes amorosas: consecuencias sobre la calidad de la relación (Tesis doctoral). Universitat de València.
<https://roderic.uv.es/bitstream/handle/10550/15428/melero.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Melero, R. y Cantero, M. J. (2008). Los estilos afectivos en la población española: un cuestionario de evaluación del apego adulto. *Clínica y Salud*, 19(1), 83-100.
Recuperado de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1130-52742008000100004&lng=es&tlng=es.

Monar Chora, A. B. y Valencial Fuel, G. L. (2022). Tipos de apego y su influencia en la relación de parejas: una revisión bibliográfica de publicaciones de los años 2011-2022 en idioma castellano [Tesis de Pregrado, Universidad Politécnica Salesiana]. Repositorio Institucional de la Universidad Politécnica Salesiana.

<http://dspace.ups.edu.ec/handle/123456789/24225>

Montejano Martín, S. (2019, 26 diciembre). Comunicación agresiva: características y efectos.

Psicoglobal. <https://www.psicoglobal.com/blog/comunicacion-agresiva>

Montes-Berges, B. (2009). Patrones de comunicación, diferenciación y satisfacción en la relación de pareja: Validación y análisis de estas escalas en muestras españolas.

Anales de Psicología, 25(2), 288-298.

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=16712958011>

Morales, C. (2018, 4 de abril). Factores de protección de los matrimonios satisfechos. *Carlos*

Morales, psicólogo clínico. <https://psicarlosmorales.com/2018/04/04/factores-de-proteccion-de-los-matrimonios-satisfechos/>

Noller, F. y Fitzpatrick, M. (1993). *Communication in family relationships United States*: Prentice

Hal.I. [https://www.researchgate.net/profile/Mary-Fitzpatrick-](https://www.researchgate.net/profile/Mary-Fitzpatrick-4/publication/320215302_Communication_in_Family_Relationships/links/5a2eb64045851586af768855/Communication-in-Family-Relationships.pdf)

[4/publication/320215302_Communication_in_Family_Relationships/links/5a2eb64045851586af768855/Communication-in-Family-Relationships.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Mary-Fitzpatrick-4/publication/320215302_Communication_in_Family_Relationships/links/5a2eb64045851586af768855/Communication-in-Family-Relationships.pdf)

Noller, P. y Fitzpatrick, M.A. (1990). Marital communication in the eighties. *Journal of Marriage and Family*, 52(4), 832. DOI:[10.2307/353305](https://doi.org/10.2307/353305)

Oliva Delgado, A. (2004). Estado actual de la teoría del apego. *Revista de Psiquiatría y*

Psicología del Niño y del Adolescente, 4 (1):65-81.

<https://diazatiienza.es/revista/numero4/Apego.pdf>

Ortiz Barón, M. J., Gómez Zapiain, J. y Apodaca, P. (2002). Apego y satisfacción afectivo-sexual en la pareja. *Psicotherma*, 14(2), 469-475. <http://hdl.handle.net/11162/5048>

- Pérez, G. y Estrada, S. (2006). Intimidad y comunicación en cuatro etapas de la vida de pareja: su relación con la satisfacción marital. *Archivos Hispanoamericanos de Sexología*, 12(2), 133-163. <http://biblio.upmx.mx/Estudios/Documentos/matrimonio0116.asp>
- Pistole, M. C. (1989). Attachment in adult romantic relationships: Style of conflict resolution and relationship satisfaction. *Journal of Social and Personal Relationships*, 6(4), 505-510. <https://doi.org/10.1177/0265407589064008>
- Quintanilla, L., García, C., Rodríguez, R., Fontes, S. y Sarriá, E. (2019). *Fundamentos de investigación en psicología*. Universidad Nacional de Educación a Distancia.
- Renedo Cabanillas, A. (5 de mayo de 2020). *Inseguridad y autoestima baja*. Psicoterapia Positiva Breve. <https://psicoterapia-breve.es/inseguridad-y-autoestima-baja/>
- Rizo García, M. (2011). Reseña de "Teoría de la comunicación humana" de Paul Watzlawick. *Razón y Palabra*, (75). <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=199518706028>
- Roach, A., Frazier, L. & Bowden, S.H. (1981). The Marital Satisfaction Scale: Development of a Measure for Intervention Research. *Journal of Marriage and Family*, 537-545.
- Rodríguez Mateo, H., Luján Henríquez, I., Díaz-Bolaños, C. D., Rodríguez Trueba, J. C. y González Sosa, Y. (2018). Satisfacción familiar, comunicación e inteligencia emocional. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1), 117-128. <https://www.redalyc.org/journal/3498/349855553013/html/>
- Rodríguez, S. (s.f). *Superar el miedo al rechazo: Construyendo una autoestima sólida*. Sens Psicología. <https://senspsicologia.com/2023/09/11/superar-el-miedo-al-rechazo-construyendo-una-autoestima-solida/>
- Romero Escobar, H., y Romero Escobar, S. (2022). Importancia del apego y las relaciones vinculares en la terapia familiar. *Revista De Psiquiatría Infanto-Juvenil*, 39(2), 59–68. <https://doi.org/10.31766/revpsij.v39n2a6>

- Sánchez, C. (2011). Relación Entre Concordancia de Valores y Satisfacción Marital en Parejas de Nivel Socioeconómico Bajo. *Psyche*, 12(1), 161- 175.
- Sanchis Cordellat, F. (2008). Apego, acontecimientos vitales y depresión en una muestra de adolescentes. (Tesis doctoral). Universitat Ramon Llull. <http://hdl.handle.net/10803/9262>
- Santana Darias, L. A. (2020). *Habilidades de comunicación, estilos de apego, estrategias de afrontamiento, solución de problemas: relación y valor discriminante en la edad y el género*. Trabajo de Fin de Grado, Universidad de La Laguna.
- sexual satisfaction and sexual desire in a sexually diverse sample. *Journal of sex & marital therapy*, 0(0), 1-9. <https://doi.org/10.1080/0092623X.2017.1405310>
- Shaver, P., Hazan, C., y Bradshaw, D. (1988). Love as attachment. In R. J. Sternberg & M. L. Barnes (Eds.), *The psychology of love* (pp. 68–99). Yale University Press.
- Weiss, R. L. y Heyman, R. E. (1990). Observation of marital interaction. In F. D. Fincham & T. N. Bradbury (Eds.), *The psychology of marriage: Basic issues and applications*, 87–117.
- Yáñez-Yaben, S., y Comino, P. (2011). Evaluación del apego adulto: análisis de la convergencia entre diferentes instrumentos. *Acción Psicológica*, 8(2), 67-85.
- Universidad Nacional de Educación a Distancia.
- <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=344030766006>
- Yoo, H., Bartle-Haring, S., Day, R. D. y Gangamma, R. (2014). Couple communication, emotional and sexual intimacy, and relationship satisfaction. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 40(4), 275-293. <https://doi.org/10.1080/0092623X.2012.751072>

Anexos

Anexo 1. Datos sociodemográficos

Tabla A1

Datos sociodemográficos y opciones de respuesta del cuestionario

Datos sociodemográficos	Opciones de respuesta	Frecuencia (N=135)	%
Duración relación	Menos de 1 año	17	12,6
	1-3 años	51	37,8
	4-5 años	27	20
	6-10 años	12	8,9
	11-15 años	8	5,9
	16-20 años	6	4,4
	21-30 años	5	3,7
	Más de 30 años	9	6,7
N.º de parejas que han tenido en total	1	43	31,8
	2	46	34,1
	3	28	20,7
	4	8	5,9
	5	7	5,2
	6	2	1,5
	9	1	0,7
Estado civil de los padres del participante	Solteros	5	3,7
	Casados	97	71,9

Pareja de hecho	5	3,7
Separados	6	4,4
Divorciados	22	16,3

Anexo 2. Consentimiento informado

La alumna Claudia Díaz-Pavón del Máster en Psicología General Sanitaria de la Universidad Francisco de Vitoria (claudiadp2000@hotmail.com), está llevando a cabo una investigación cuyo **OBJETIVO es estudiar el estilo de apego junto con los estilos de comunicación y la satisfacción en la relación de pareja de personas españolas o que vivan en España que actualmente están en una relación de pareja.**

Para ello, nos gustaría contar con tu colaboración respondiendo de forma voluntaria, anónima y sincera a las preguntas que a continuación se mostrarán. ¡Solo te llevará **5 minutos!**

¡MUCHAS GRACIAS POR TU PARTICIPACIÓN!

Al participar en este estudio estoy de acuerdo con que:

- Declaro ser mayor de edad
- Comprendo que mi participación es voluntaria, y se garantiza el **anonimato de las respuestas y su confidencialidad.**
- Comprendo que puedo retirarme del estudio cuando quiera.
- Comprendo que mis datos personales serán protegidos y sometidos a las garantías dispuestas en la Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre, de **protección de Datos Personales y garantía de los derechos digitales** y que no serán transmitidos a terceras personas o instituciones.

Apéndice

Apéndice 1

Cumplimiento de las hipótesis del estudio

Hipótesis	Cumplimiento
1. Una mayor sociabilidad, facilidad de expresión de emociones y comodidad en las relaciones (subescala 3) está relacionada con un mayor estilo de comunicación positivo/asertivo, y está relacionada con un menor estilo de comunicación negativo/agresivo	Se cumple
1. Las características de apego de las subescalas 1, 2 y 4 correlacionan negativamente con la comunicación positiva/asertiva y positivamente con la comunicación negativa/agresiva	Se cumple parcialmente. Las subescalas 1, 2 y 4 no tienen relación con la comunicación positiva/asertiva, pero si correlacionan negativamente con la comunicación negativa.
2. Una mayor puntuación en la subescala 3 está relacionada con una mayor satisfacción con la relación de pareja	Se cumple
2. Una mayor puntuación en las subescalas 1, 2 y 4 está relacionada con una menor satisfacción con la relación de pareja	Se cumple parcialmente. Únicamente la subescala 4 se relaciona con una menor ansiedad. La subescala 1 y 2 no tienen relación.
3. Un estilo de comunicación negativo/agresivo está relacionado con una menor satisfacción con la relación de pareja	Se cumple

3. Un estilo de comunicación positivo/asertivo se relaciona con una mayor satisfacción con la relación de pareja

Se cumple

4. La variable apego contribuye significativamente a la explicación de la varianza de la satisfacción con la relación de pareja

Se cumple, pero la subescala 3 de apego es la única que predice significativamente la satisfacción.

5. La variable apego contribuye significativamente a la explicación de la varianza del estilo de comunicación tanto positivo/asertivo como negativo/agresivo

Se cumple, pero la subescala 3 de apego es la única escala que predice significativamente el estilo de comunicación positivo/asertivo

Se cumple, pero la subescala 3 y 4 de apego son las únicas que predicen significativamente el estilo de comunicación negativo/agresivo
