

## **Apego adulto y satisfacción con la pareja según el tiempo de relación**

### **TRABAJO DE FINAL DE GRADO**

Luana Dos Ramos Farías

Facultad de Psicología, Ciencias de la Educación y del Deporte, Blanquerna

Universidad Ramon Llull

Grado en Psicología

Tutora: Dra. Anna Vilaregut Puigdesens

Barcelona, 25 de mayo de 2023

**Apego adulto y satisfacción con la pareja según el tiempo de relación**

**Adult attachment and couple satisfaction according to time of relationship**

Luana Dos Ramos Farías<sup>1</sup>

Facultad de Psicología, Ciencias de la Educación y del Deporte, Blanquerna

Universidad Ramon Llull

### Resumen

El presente estudio tiene el propósito de aportar evidencia empírica sobre la relación entre el apego y la satisfacción con la relación de pareja en la población española. Todo esto, considerando el papel mediador del tiempo de relación. Con la colaboración de 212 participantes de entre 20 y 60 años ( $M=40.495$ ,  $DT=15.798$ ), se ha valorado el estilo de apego (ECR-S) y la satisfacción con la relación de pareja (DAS) para posteriormente relacionar sus puntuaciones con los datos sociodemográficos (sexo, estado civil, edad y tiempo de relación). Los resultados confirman la interferencia del tiempo de relación como variable mediadora en la satisfacción con la pareja y aunque en menor medida, en la acentuación del estilo de apego evitativo. La evitación mantiene una relación directa con el tiempo de relación e inversa con la satisfacción, contrariamente a la ansiedad, que se relaciona de forma directa con ambas variables. Los descubrimientos sobre la reducción del nivel de satisfacción con el paso del tiempo y su relación con niveles más elevados de evitación pueden ser tomadas en consideración por los psicólogos y profesionales implicados en el ámbito de la pareja, pero teniendo en cuenta que aquello que mayormente varía a lo largo de los años es la satisfacción con la relación, pues el apego, aunque relacionado, parece mantenerse más estable.

*Palabras clave:* apego adulto, satisfacción de pareja, tiempo de relación, dimensiones de apego.

### Abstract

The purpose of this study is to provide empirical evidence on the relationship between attachment and satisfaction with the relationship in the Spanish population. All this, considering the mediating role of relationship time. With the collaboration of 212 participants between the ages of 20 and 60 ( $M=40.495$ ,  $SD=15.798$ ), the attachment style

(ECR-S) and the satisfaction with the couple relationship (DAS) have been assessed to later relate their scores with sociodemographic data (sex, marital status, age and length of relationship). The results confirm the interference of relationship time as a mediating variable in the satisfaction with the couple and, although to a lesser extent, in the accentuation of the avoidant attachment style. Avoidance maintains a direct link with relationship time and inversely with satisfaction, contrary to anxiety, which is directly related to both variables. The discoveries on the reduction in the level of satisfaction over time and its relationship with higher levels of avoidance, can be taken into consideration by psychologists and professionals involved in the field of couples, but taking into account that what varies the most over the years it is satisfaction with the relationship, since the attachment, although related, seems to remain more stable.

*Keywords:* adult attachment, couple satisfaction, time of relationship, attachment dimensions.

### Introducción

El estudio tradicional de la teoría del apego ha derivado en diversos enfoques diferenciados pero complementarios, pues la disparidad de modelos no ha impedido la aplicación del concepto de apego para el estudio de una multiplicidad de procesos y dimensiones del desarrollo humano, tales como las funciones interpersonales, la personalidad, la psicoterapia y la crianza de los hijos (Fraley, 2019).

El psicoanalista inglés John Bowlby fue uno de los primeros en desmarcarse de las posturas psicoanalíticas que mantenían debates sobre el apego, pero no llegaban a operacionalizar las variables para recoger evidencia sobre sus definiciones. Bowlby (1969) argumentó que la tendencia innata a buscar una figura de apego tiene funciones psicobiológicas evolutivas y relacionadas con la supervivencia de una relevancia equiparable a la de recibir una alimentación adecuada (como se citó en Mikulincer & Shaver, 2003). Siguiendo a Ainsworth (1978), Bowlby sugirió que la vulnerabilidad característica de las etapas más primitivas del desarrollo impulsa al individuo a encontrar un espacio seguro para sentirse protegido, apoyado y aliviado.

El sistema de apego desarrollado durante la primera infancia permite la evolución de lo que Bowlby (1989) llamó *internal working models* o “modelos operativos internos”, aquellas representaciones cognitivas que el individuo almacena sobre sí mismo (*self*) y los demás (*others*), que constituyen una base para relacionarse y efectuar intercambios con el entorno (como se citó en Shaver & Mikulincer, 2006). A partir de las experiencias relacionales con la figura de apego, el individuo construye y repite los patrones de relación que ha identificado y que almacena en su sistema de memoria.

A juzgar por Mikulincer y Shaver (2003) la representación que un individuo tiene sobre sí mismo implica expectativas en el campo de las propias potencialidades, identidad y

también la autoestima, de ahí la relevancia de una base sólida y segura para un posterior desarrollo saludable y satisfactorio. Al respecto, la creación de la situación experimental *strange situation* de Ainsworth et al. (1978) permitió la observación de tres patrones de comportamiento infantil que la autora distinguió a partir de las respuestas de los sujetos ante la ausencia de su figura de apego principal. Así se propuso una de las primeras clasificaciones de los estilos de apego por grupos de sujetos, que más tarde fueron ampliadas por otros autores.

En segunda instancia, Bartholomew y Horowitz (1991), propusieron un modelo de cuatro patrones de apego adulto que se definen utilizando combinaciones del modelo del *self* y el de los demás: seguro, preocupado, evitativo-desvalorizador y temeroso, siendo los últimos dos análogos a lo que hasta ahora se había clasificado como evitativo, aunque distintos en lo que confieren las representaciones internas de ellos mismos y de los otros.

Por su parte, en el análisis de Yárnoz-Yaben y Comino (2011) se concluyó que las correlaciones entre los instrumentos de medida del apego son significativamente más elevadas en las dimensiones de ansiedad y evitación, por lo que la concepción bidimensional sería más fiable que la categorial cuando la cuestión es evaluar y medir el apego adulto. Los autores argumentaron que actualmente, se opta por el empleo de los conceptos de ansiedad y evitación como dos dimensiones que, en su combinación lineal, reflejan las diferencias individuales de las personas. De todos modos, a pesar de que la evaluación del apego adulto se haya concretado en una graduación bidimensional, esta no deja de mostrar correlatos con los sistemas categoriales teóricos originales, como, por ejemplo, el *Experiences in Close Relationships* (Brenam et al., 1998) examinado por Yárnoz-Yaben y Comino (2011) en su versión en español.

Si bien es cierto que los estudios clásicos sobre el apego estuvieron centrados fundamentalmente en las relaciones paterno-infantiles, a partir de la década de los ochenta se empezó a profundizar en el estudio del apego en la edad adulta (Yárnoz, 2008). A partir de entonces, la continuidad entre los modelos internos infantiles y los del adulto ha sido estudiada y reafirmada empíricamente por varios autores como Chellan (2018), Mikulincer & Shaver (2018) y Yárnoz, et al. (2011). En su revisión sistemática, Fraley (2019) expuso que la visión de Bowlby ha sido analizada a partir de diversos estudios longitudinales donde se desatacó que la sensación interna de seguridad en la primera infancia conlleva la consolidación de estrategias basadas en la seguridad de la regulación del afecto del adulto.

Al mismo tiempo, los estudios de Fraley (2019) revelaron que la seguridad en el sistema de apego contribuye al bienestar y funcionamiento de adolescentes y adultos, los cuales vivirán nuevas experiencias de apego con otras figuras relevantes tales como educadores, amigos íntimos y especialmente, con sus relaciones de pareja. En tal sentido, varios autores como Candel y Turliuc (2019), Mónaco (2022) y Sesemann et al. (2017) identificaron perfiles con alta ansiedad y evitación en los participantes de sus estudios y los relacionaron con una menor satisfacción y calidad en la relación de pareja.

En vista de estos hallazgos, desde hace unas décadas que la literatura científica ha puesto su foco en el análisis del apego adulto en el ámbito de las relaciones de pareja, del apego dependen las expectativas relacionales y componen la base constitutiva de la intimidad en la pareja, indicador de calidad de la relación según diversos autores (Castillo & Medina, 2019). A partir de esto, se reconoce la importancia de la evidencia empírica sobre el apego para los terapeutas de pareja (Candel & Turliuc, 2019; Molero et al., 2017), aplicable en los procesos de evaluación (Muetzelfeld et al., 2020; Sesemann et al., 2017), en la refinación de las técnicas de intervención (Fitzpatrick & Lafontaine, 2017), en

enfoques como *Emotionally Focused Couple's Therapy* (Goodcase et al., 2018), y en la generación de programas basados en el apego (Chellan, 2018). De acuerdo con González-Ortega et al. (2020) el cambio del estilo de apego adulto podría considerarse un objetivo principal de la psicoterapia de pareja.

Son numerosos los estudios que han subrayado las asociaciones entre el apego seguro y una mayor satisfacción de los miembros con su relación, además de una mejor comunicación, compromiso y menor conflictividad (Alonso-Arbiol et al., 2007; Candel & Turliuc., 2019; Chellan, 2018; Fitzpatrick & Lafontaine, 2017; González-Ortega et al., 2020; Goodcase et al., 2018; Hadden et al., 2014; Muetzelfeld et al., 2020). Se ha revelado que los estilos de apego inseguros se relacionan con una menor satisfacción, calidad de comunicación y mayor conflictividad en las relaciones de pareja, siendo los sujetos altos en la dimensión de evitación, aquellos menos satisfechos (Candel & Turliuc, 2019; Fitzpatrick & Lafontaine, 2017; Molero et al., 2017; Mónaco, 2022).

En los estudios más recientes han surgido nuevos interrogantes como el papel mediador de las diferencias de sexo entre los miembros de la pareja, donde se sugiere una prevalencia masculina en el apego evitativo y femenina en el apego ansioso (Fitzpatrick & Lafontaine, 2017; Muetzelfeld et al., 2020; Sesemann et al., 2017). La edad de la pareja se asocia a menores niveles de satisfacción en edades más avanzadas (Candel & Turliuc, 2019; González-Ortega et al., 2020; Mónaco, 2022), y del mismo modo ocurre con la duración de la relación, pues cuanto mayor sea esta, menor es la satisfacción que manifiestan los miembros de la pareja (Candel & Turliuc, 2019; González-Ortega et al., 2020; Sesemann et al., 2017).

En relación con este último punto, en el estudio meta analítico de Hadden et al. (2014), se identificó un incremento de la relación negativa entre la inseguridad en el apego

y la insatisfacción con la pareja con el paso del tiempo. Las evidencias recogidas en su análisis advirtieron una disposición del sistema de apego inseguro a impedir el desarrollo de la intimidad y la cercanía, además de la interferencia de las cogniciones negativas sobre la relación y el otro miembro de la pareja. A juzgar por estos autores, la asociación entre la insatisfacción y el tiempo de relación fue más fuerte para el apego evitativo que para el ansioso, por ello sugirieron que futuros estudios fueran directamente a comparar la fuerza de la correlación de estas dos dimensiones con la satisfacción con la pareja.

En un posterior meta-análisis (Candel & Turliuc, 2019) las evidencias siguieron la línea de Hadden et al. (2014) y complementaron la hipótesis sugiriendo que en las relaciones más nuevas la pareja puede enmascarar los problemas e interacciones negativas que se dan entre los miembros, pero que con el tiempo la satisfacción tiende a disminuir acentuando los efectos del sistema de apego inseguro.

Los estudios más recientes realizados con población española, sin embargo, no observaron diferencias significativas cuando introdujeron en su análisis la variable de tiempo de relación. Mónaco et al. (2022) señalaron que la falta de consistencia con los resultados de Candel y Turliuc (2019) podía deberse a las limitaciones de la muestra empleada, la cual estuvo compuesta principalmente por jóvenes y el tiempo de relación no superó los once años. La falta de hallazgos de Molero et al. (2017) también se atribuyó a las características de la muestra, la cual limitaba la participación a aquellos que tuvieran un mínimo de dos años de relación con su pareja.

A partir de lo expuesto, parece necesario un mayor desarrollo empírico en población española sobre los efectos del tiempo de relación, pero esta vez sin limitar el rango de tiempo de relación. Esto permitirá valorar con mayor precisión su influencia mediadora entre el sistema de apego y la satisfacción de pareja. De acuerdo con Fitzpatrick &

Lafontaine (2017), el mantenimiento de relaciones satisfactorias a largo plazo se considera un objetivo de vida significativo e importante para la salud mental y física en general.

En virtud de ello, los objetivos de este estudio son: a) analizar el sistema de apego adulto de los participantes de la muestra y determinar si existen diferencias entre hombres y mujeres; b) evaluar el nivel de satisfacción de cada participante con su relación de pareja; c) comparar las dos dimensiones de apego adulto con el nivel de satisfacción con la relación de pareja; d) comprobar si el nivel de satisfacción de los participantes varía significativamente al introducir las variables de edad y tiempo de relación; e) comparar la presencia de ansiedad y evitación en función del tiempo de relación de pareja.

En base a estos objetivos, las hipótesis del estudio son: H1) existe una relación entre las dimensiones de ansiedad y evitación con la satisfacción de pareja; H2) la satisfacción con la relación de pareja se relaciona más con la evitación que con la ansiedad; H3) las mujeres obtienen puntuaciones más altas en la ansiedad y los hombres en la evitación; H4) la satisfacción con la relación de pareja se relaciona más con el tiempo de relación que con la edad; H5) la evitación se relaciona de forma más positiva con el tiempo de relación de lo que lo hace la ansiedad.

## **Método**

### **Participantes**

Se trata de un estudio cuantitativo cuasiexperimental de metodología selectiva. El tipo de selección de la muestra es accidental no probabilístico intencional. El criterio de inclusión era residir en España, tener un mínimo de 20 años y máximo de 60 y estar casado y/o conviviendo en pareja. La muestra se compuso por 212 participantes españoles de población general, 102 hombres (48.11%) y 110 mujeres (51.88%). El 51.41% estaban casados y el 48.58% convivían con su pareja. El rango de edad estuvo entre 20 y 60 años

(M=49, DT=15.79). El rango de tiempo de relación se situó entre 2 meses y 38 años, con una media de 14.46 años. Esta variable se dividió en cuatro grupos: corta (0-10 años), media (11-20 años), media-larga (21-30 años) y larga (31-40 años). En la Tabla 1 se pueden ver los estadísticos descriptivos de forma más detallada.

**Tabla 1**

*Estadísticos descriptivos de los datos sociodemográficos de la muestra*

Variables	n	%	M	DT
<b>Sexo</b>				
Hombres	102	47.887		
Mujeres	110	51.643		
<b>Estado civil</b>				
Casado	109	51.174		
Conviviendo con la pareja	103	48.357		
<b>Edad</b>			40.495	15.798
Jóvenes (20-30 años)	84	39.437	22.952	2.62
Primera adultez (31-40 años)	15	7.042	35.267	2.251
Segunda adultez (41-50 años)	28	13.146	45.714	3.065
Tercera edad (51-60 años)	85	39.906	57.035	4.207
<b>Tiempo de relación</b>			14.266	13.487
Corta (0-10 años)	112	52.582	3.185	2.77
Media (11-20 años)	27	12.676	15.725	3.305
Media-larga (21-30 años)	35	16.432	26.212	3.021
Larga (31-40 años)	38	17.84	36	2.254

n= frecuencia; %= porcentaje; M= media; DT= desviación típica

### **Instrumentos**

Cuestionario de Relaciones Interpersonales (*Experiences in Close Relationships Scale*, ECR-S, Brenam, et al. 1998), validación española de Alonso-Arbiol et al. (2007)

para examinar el apego adulto. El instrumento facilita una medida continua sobre las dos dimensiones subyacentes del apego: ansiedad y evitación. Esta se extrae de la puntuación sobre 36 ítems con escala de respuesta Likert-7 donde 1 es “totalmente en desacuerdo” y 7 “totalmente de acuerdo”. La escala ofrece también la posibilidad de determinar un estilo de apego en base a los cuatro prototipos de Bartholomew y Horowitz (1991): seguro, preocupado, evitativo-desvalorizador y temeroso. Así pues, consiste en una aproximación basada en prototipos que integra las visiones categorial y dimensional para la evaluación del apego adulto (Yárnoz, 2008). La aplicación es individual y la duración es de 30 minutos. Las subescalas exhiben una alta consistencia interna para la ansiedad ( $\alpha=.80$ ) y para la evitación ( $\alpha=.86$ ). La fiabilidad también resultó adecuada con una correlación test-retest de un intervalo de 6 semanas.

Escala de Ajuste Diádico (*Dyadic Adjustment Scale*, DAS, Spainer, 1976), validación española de Martín-Lanas et al. (2017). El instrumento evalúa la calidad percibida por cada miembro de la díada sobre su relación, puesto que comprende las principales áreas de satisfacción o insatisfacción de la pareja. La medida se obtiene a partir de la suma de las puntuaciones de 32 ítems con escala de respuesta tipo Likert, cuyo rango varía según la pregunta. Estos están agrupados en cuatro subescalas: Consenso, Satisfacción, Expresión afectiva y Cohesión. Se obtiene una puntuación global de ajuste diádico, aunque su interpretación también permite un análisis de las puntuaciones de cada subescala, integrando los datos con otras fuentes de información cuando se utiliza en contextos de evaluación de pareja. La aplicación puede ser individual o colectiva y la duración es de 10 minutos, aproximadamente. La DAS cuenta con una buena fiabilidad para la escala global ( $\alpha=.94$ ) y coeficientes satisfactorios en las diferentes subescalas:

Consenso ( $\alpha=.90$ ), Satisfacción ( $\alpha=.87$ ), Expresión afectiva ( $\alpha=.78$ ) y Cohesión ( $\alpha=.83$ ).

La estabilidad temporal se comprobó con una correlación test-retest de .96 entre dos aplicaciones.

*Cuestionario Ad-hoc* elaborado específicamente para este estudio para recoger los datos sociodemográficos de la muestra: sexo, edad, estado civil y tiempo que lleva con su pareja.

### **Procedimiento**

El contacto con los participantes se realizó a través de diferentes redes sociales (*WhatsApp, Facebook, Twitter e Instagram*) y también por correo electrónico. Se les informó sobre la naturaleza del estudio, el criterio de selección, la voluntariedad de su participación, su derecho a retirarse del estudio sin consecuencias, el carácter confidencial de sus datos y el mantenimiento del anonimato (ver Apéndice 1).

El medio de recogida de datos fue un formulario *online* generado con *Google Forms*®, herramienta que almacena los datos de forma encriptada en la plataforma de *Google Drive*. El formulario comprendía la información del estudio, el consentimiento informado, el cuestionario *Ad-Hoc*, la ECR-S y la DAS. Con arreglo a los criterios de aplicación de los instrumentos, la aplicación fue individual, en forma autoadministrada y con una duración de entre 25 y 30 minutos (ver Apéndice 1, 2, 3 y 4).

El cuestionario estuvo abierto desde el 12 de febrero hasta el 6 de marzo de 2023, habiendo realizado previamente una prueba piloto con 3 voluntarios. La codificación de los datos se llevó a cabo con la hoja de cálculo de *Excel*® y posteriormente se analizaron con el paquete estadístico *JASP*®, versión 0.16.

### **Análisis de datos**

En primera instancia se llevó a cabo la transformación de los datos a puntuaciones numéricas, con las recodificaciones que indicaban los instrumentos ECR-S y DAS y el cálculo de las correspondientes subescalas. Una vez importados los datos al programa *JASP*®, se examinó la normalidad de las variables cuantitativas con la prueba de Shapiro-Wilk (ver Tabla 2). Se determinó que las variables no se distribuían según la ley normal y por ello se optó por el uso de pruebas no paramétricas para el análisis de datos.

**Tabla 2**

*Prueba de Shapiro-Wilk para las variables cuantitativas*

Variables	W	p
Edad	.836***	< .001
Tiempo de relación	.849***	< .001
Ansiedad (ECR-S)	.958***	< .001
Evitación (ECR-S)	.834***	< .001
Ajuste Diádico (DAS)	.862***	< .001
Consenso (DAS)	.885***	< .001
Satisfacción (DAS)	.869***	< .001
Expresión afectiva (DAS)	.908***	< .001
Cohesión (DAS)	.866***	< .001

\*  $p < .05$ ; \*\*  $p < .01$ ; \*\*\*  $p < .001$

Se empleó la prueba U de Mann-Whitney para el análisis estadístico correlacional entre las variables cuantitativas (las dimensiones de apego adulto de la ECR-S y la satisfacción con la relación de pareja de la DAS) y cualitativas (sexo y estado civil). En cuanto a la edad y el tiempo de relación, los datos se distribuyeron en cuatro grupos diferentes y se optó por el uso de la prueba de Kruskal Wallis para llevar el análisis comparativo.

Finalmente, con tal de explorar las correlaciones entre las variables cuantitativas (las dimensiones de apego adulto de la ECR-S y la satisfacción con la relación de pareja de la DAS) se empleó la prueba no paramétrica de Spearman. Más específicamente, se examinó la relación entre las dos variables principales (ECR-S y DAS) para así poder comprobar las hipótesis del estudio, las cuales se estudiaron mediante correlaciones entre las variables sociodemográficas y las medidas proporcionadas por las subescalas de ECR-S (Ansiedad y Evitación) y DAS (Consenso, Satisfacción, Expresión afectiva y Cohesión).

Cabe señalar que la confirmación o refutación de las hipótesis propuestas se realizó con un intervalo de confianza del 95% ( $\alpha=.05$ ).

### Resultados

En relación al primer objetivo del estudio, como paso previo al análisis de las puntuaciones directas de ECR-S se comprobó que las diferencias por grupos de sexo fueran significativas mediante la prueba de comparación de medias U de Mann-Whitney (ver Tabla 3).

#### Tabla 3

##### *Prueba U de Mann-Whitney por grupos de sexo*

Variables	W	p
Edad	7392.5***	< .001
Tiempo de relación	6916.5**	.003
Ansiedad (ECR-S)	2429***	< .001
Evitación (ECR-S)	9131.5***	< .001
Ajuste Diádico (DAS)	2381***	< .001
Consenso (DAS)	2401***	< .001
Satisfacción (DAS)	279***	< .001
Expresión afectiva (DAS)	2774.5***	< .001

Cohesión (DAS) 2529.5\*\*\* < .001

\*  $p < .05$ ; \*\*  $p < .01$ ; \*\*\*  $p < .001$

En vista de los resultados, se consideró oportuno realizar los cálculos descriptivos distinguiendo entre hombres y mujeres (ver Tabla 4).

#### Tabla 4

*Estadísticos descriptivos en la muestra total y por grupos de sexo*

Variables	Hombres		Mujeres		Total	
	M	DT	M	DE	M	DT
Edad	44.814	14.305	36.491	16.12	40.495	15.798
Tiempo de relación	17.203	13.148	11.928	13.357	14.266	13.487
Ansiedad (ECR-S)	2.574	1.269	3.808	.955	3.214	1.274
Evitación (ECR-S)	5.023	1.169	3.645	.398	4.308	1.101
Ajuste Diádico (DAS)	62.794	41.47	103.482	25.453	83.906	39.663
Consenso (DAS)	28.657	21.73	49.227	11.243	39.33	19.936
Satisfacción (DAS)	22.039	9.871	30.745	6.657	26.557	9.41
Expresión afectiva (DAS)	4.333	4.299	8.418	3.569	6.453	4.429
Cohesión (DAS)	7.765	7.402	15.091	6.123	11.566	7.685

M= media; DT= desviación típica

Las diferencias por sexo se tradujeron en las puntuaciones de ECR-S donde, en base a los criterios de interpretación de Yárnoz (2008), los hombres puntuaron significativamente más alto en la Evitación que las mujeres ( $W=9131.5$ ,  $p < .001$ ), sin embargo, ambos sexos superaron la puntuación media según el sexo: hombres ( $M=5.023 > M=2.88$ ) y mujeres ( $M=3.645 > M=2.95$ ). A su vez, la Ansiedad superó la media establecida para las mujeres ( $M=3.808 > M=3.64$ ), dimensión que fue significativamente diferente por grupos de sexo ( $W=2429$ ,  $p < .001$ ). Con todo, la muestra total se situó por debajo de la media de referencia en la dimensión de Ansiedad ( $M=3.214 < M=3.64$ ), cosa

que no ocurrió en la dimensión de Evitación ( $M=4.308 > M=2.93$ ). Por ende, la Evitación fue la única dimensión que superó las puntuaciones medias de referencia en la muestra total de los participantes.

La interpretación en base a las franjas de edad propuesta por Yárnoz (2008) no mostró tendencias diferentes a las presentadas. Asimismo, cabe mencionar que no fue posible efectuar inferencias por grupos de estado civil porque los cuestionarios administrados no ofrecían criterios específicos para esta variable.

Con respecto al segundo objetivo, teniendo en consideración las puntuaciones típicas (T) de la DAS de la población española de referencia, se destacó como muy bajo el nivel de Ajuste Diádico en los hombres ( $M=62.794$ ), el Consenso en las mujeres ( $M=49.227$ ) y la Satisfacción en la muestra total ( $M=26.557$ ) y en los hombres ( $M=22.039$ ). En los hombres también resultó muy baja la Expresión afectiva ( $M=4.333$ ) y la Cohesión ( $M=7.765$ ). Así pues, los hombres tendieron a puntuaciones más bajas en la escala global de Ajuste Diádico y en las subescalas, exceptuando la de Consenso que en las mujeres fue menor ( $M=49.227$ ). Las medias que se ubicaron dentro de la franja de normalidad y que por tanto, no fueron estadísticamente significativas, fueron la subescala de Consenso en los hombres ( $M=28.657$ ) y las de Expresión afectiva ( $M=8.418$ ) y Cohesión ( $M=15.091$ ) en las mujeres. Sobre las diferencias entre hombres y mujeres (ver Tabla 3), tanto la escala global de Ajuste Diádico como las puntuaciones de las subescalas (Consenso, Satisfacción, Expresión afectiva y Cohesión) fueron estadísticamente significativas cuando se compararon los dos grupos.

Conforme al tercer objetivo, con tal de verificar la vinculación entre los instrumentos empleados, se realizó un estudio correlacional con la prueba de Spearman que

sugirió una relación significativa entre las subescalas de la DAS y las dimensiones de ECR-S (ver Tabla 5).

**Tabla 5**

*Prueba de Spearman para la DAS y ECR-S*

Variables	Ansiedad (ECR-S)		Evitación (ECR-S)	
	rho	p	rho	p
Ajuste Diádico (DAS)	.317***	< .001	-.612***	< .001
Consenso (DAS)	.348***	< .001	-.593***	< .001
Satisfacción (DAS)	.307***	< .001	-.569***	< .001
Expresión afectiva (DAS)	.313***	< .001	-.56***	< .001
Cohesión (DAS)	.325***	< .001	-.575***	< .001

\*  $p < .05$ ; \*\*  $p < .01$ ; \*\*\*  $p < .001$ ; rho= Spearman's rho

En tal sentido, mientras la dimensión de Ansiedad correlacionó positivamente con la escala global y subescalas de la DAS, la dimensión de Evitación lo hizo de forma negativa. No obstante, las correlaciones entre las medidas de la DAS y la Evitación fueron más fuertes que con la Ansiedad. Por tanto, las curvas de tendencia confirmaron que a mayor Evitación menor es el Ajuste Diádico (rho= -.612,  $p < .001$ ) y en menor grado, a mayor Ansiedad también mayor es el Ajuste Diádico (rho= .317,  $p < .001$ ).

En cuanto a la vinculación de los instrumentos con las variables sociodemográficas, tanto la edad como el tiempo de relación correlacionaron de forma significativa con las dimensiones de Ansiedad y Evitación (ECR-S) y con las medidas de Ajuste Diádico, Consenso, Satisfacción, Expresión afectiva y Cohesión (DAS) (ver Tabla 6).

**Tabla 6**

*Prueba de Spearman para la DAS, ECR-S y las variables sociodemográficas*

Variables	Edad		Tiempo de relación	
	rho	p	rho	p
Ansiedad (ECR-S)	-.28***	< .001	-.285***	< .001
Evitación (ECR-S)	.303***	< .001	.304***	< .001
Ajuste Diádico (DAS)	-.568***	< .001	-.553***	< .001
Consenso (DAS)	-.536***	< .001	-.499***	< .001
Satisfacción (DAS)	-.563***	< .001	-.574***	< .001
Expresión afectiva (DAS)	-.583***	< .001	-.651***	< .001
Cohesión (DAS)	-.559***	< .001	-.547***	< .001

\*  $p < .05$ ; \*\*  $p < .01$ ; \*\*\*  $p < .001$ ; rho= Spearman's rho

Acerca del tercer objetivo, la edad se relacionó inversamente con el Ajuste Diádico ( $\text{rho} = -.568$ ,  $p = < .001$ ), de modo que, en las edades más avanzadas, el Ajuste Diádico fue significativamente menor. De igual modo, el tiempo de relación se relacionó inversamente con las puntuaciones de Ajuste Diádico ( $\text{rho} = -.553$ ,  $p = < .001$ ), lo cual indicaría un menor ajuste en las relaciones más largas.

Sobre del último objetivo del estudio, el tiempo de relación correlacionó de forma inversa con la Ansiedad ( $\text{rho} = -.285$ ,  $p = < .001$ ) y directamente con la Evitación ( $\text{rho} = .304$ ,  $p = < .001$ ), por lo tanto, en las relaciones más largas la Evitación fue mayor y la Ansiedad fue menor. Cabe decir, que las dos variables sociodemográficas estudiadas estuvieron más relacionadas con el Ajuste Diádico que con la Ansiedad y la Evitación. Particularmente, el Ajuste Diádico demostró una relación más fuerte con el tiempo de relación ( $\text{rho} = -.568$ ,  $p = < .001$ ) que con la edad ( $\text{rho} = -.553$ ,  $p = < .001$ ). La correlación con el tiempo de relación fue más elevada en las diversas subescalas de la DAS, a excepción del Consenso ( $\text{rho} = -.499$ ,  $p = < .001$ ) y la Cohesión ( $\text{rho} = -.547$ ,  $p = < .001$ ) que correlacionaron en menor medida que con la edad.

Para precisar los resultados se realizó un análisis descriptivo para averiguar si existían diferencias entre los grupos de tiempo de relación con respecto a las variables de ECR-S y DAS. A partir de la prueba Kruskal-Wallis se determinó una diferencia significativa entre los grupos de tiempo de relación, tanto en las dimensiones de ECR-S como en las medidas de la DAS (ver Tabla 7).

**Tabla 7**

*Prueba de Kruskal-Wallis para la DAS y ECR-S por grupos de tiempo de relación*

Variables	Corto	Medio	Medio- Largo	Largo	H	p
	M (DE)	M (DE)	M (DE)	M (DE)		
Ansiedad	3.53 (.992)	3.053 (1.103)	2.841 (1.236)	2.74 (1.833)	16.512***	< .001
Evitación	2.854 (.673)	4.704 (1.02)	4.537 (1.2)	5.156 (1.405)	24.276***	< .001
Ajuste Diádico	104.339 (22.759)	75.593 (24.608)	80.8 (45.392)	32.447 (32.486)	72.67***	< .001
Consenso	48.759 (37.926)	37.926 (11.668)	38.343 (23.37)	13.447 (18.411)	65.506***	< .001
Satisfacción	31.179 (6.541)	24.407 (7.36)	25.314 (10.426)	15.605 (6.784)	67.527***	< .001
Expresión afectiva	8.938 (2.917)	4.481 (3.068)	5.914 (4.442)	1.026 (3.089)	88.271***	< .001
Cohesión	15.464 (5.101)	8.778 (5.646)	11.229 (8.391)	2.368 (5.744)	75.946***	< .001

\* p < .05; \*\* p < .01; \*\*\* p < .001; gl=grados de libertad

A simple vista, las diferencias entre grupos de tiempo de relación fueron más fuertes en las medidas de la DAS que en las dimensiones de ECR-S. Entre ellas, la mayormente significativa fue la Expresión afectiva ( $H= 88.271$ ,  $p= < .001$ ).

En la comparación de medias, la Ansiedad fue más alta en las relaciones cortas ( $M= 3.53$ ) que en las relaciones largas ( $M=2.74$ ) y esta diferencia fue estadísticamente significativa ( $H= 16.512$ ,  $p= < .001$ ). De forma opuesta, la Evitación fue más baja en las relaciones cortas ( $M=2.854$ ) que en las relaciones largas ( $M=5.156$ ) y de nuevo, la diferencia fue significativa ( $H= 24.276$ ,  $p= < .001$ ). La última diferencia significativa ( $H= 72.67$ ,  $p= < .001$ ) fue la del Ajuste Diádico en las relaciones cortas ( $M=104.339$ ), que fue mayor que en las relaciones largas ( $M=32.447$ ). Las subescalas del instrumento siguieron la misma línea en la comparación de grupos por tiempo de relación.

Contemplando las puntuaciones típicas ( $T$ ) de la DAS por grupos de tiempo de relación, la presencia de problemas con la pareja presentó una tendencia creciente, exhibiendo diferencias significativas en la comparación intergrupala de las puntuaciones en la escala de Ajuste Diádico y en el resto de las subescalas (ver Tabla 7).

El grupo de relaciones largas ( $M=32.447$ ) se encontró en el nivel más bajo de Ajuste Diádico e indicó la presencia de problemas clínicamente significativos para todas las subescalas. En contraste, las relaciones cortas se situaron en un nivel medio-bajo en la escala de Ajuste Diádico ( $M=104.339$ ), lo cual implicaría la presencia de un posible problema. No obstante, las puntuaciones de las subescalas de Expresión afectiva ( $M=8.938$ ) y Cohesión ( $M=15.464$ ) fueron medias, lo cual indicó una ausencia de problemas en las relaciones cortas. La Satisfacción fue la única subescala para este grupo que se ubicó en un nivel bajo ( $M=31.179$ ) con la consiguiente presencia de problemas en la pareja (aunque no clínicamente significativos, como en las relaciones largas).

### **Discusión**

El objetivo principal del estudio es analizar la relación entre el apego y la satisfacción con la relación de pareja, considerando el papel mediador del tiempo de relación.

Los resultados de la relación entre las dimensiones del apego y los niveles de satisfacción con la relación de pareja siguen la línea de los hallazgos de Candel y Turliuc (2019), Mónaco (2022) y Sesemann et al. (2017) sobre la asociación entre el apego inseguro y una menor satisfacción y calidad percibida con la relación de pareja. Este resultado facilita la exploración las primeras dos hipótesis del estudio, que se centran en comparar las dimensiones de apego adulto con el nivel de satisfacción con la relación de pareja, en conformidad con el segundo y tercer objetivo.

En primer lugar, la relación entre las dimensiones de evitación y ansiedad con la satisfacción con la relación de pareja conlleva la confirmación de la primera hipótesis. Se destaca la relación positiva que mantienen la satisfacción y la ansiedad, que contrasta con la evidencia empírica aportada por autores como Candel y Turliuc (2019), Mónaco (2022) y Sesemann et al. (2017), que sostienen que la ansiedad se relaciona de forma negativa con la satisfacción con la relación de pareja. Contrariamente, la relación negativa entre la evitación y la satisfacción de pareja coincide con las formulaciones de estos autores. Esta asociación consiente además, la confirmación de la segunda hipótesis, haciendo esta última referencia a una relación más negativa entre la evitación y la satisfacción con la relación de pareja. Se corrobora, por tanto, en base a los estudios realizados por Candel y Turliuc (2019), Fitzpatrick y Lafontaine (2017), Molero et al. (2017) y Mónaco (2022) que el apego evitativo es aquel que presenta mayor nivel de insatisfacción con la relación de pareja, todavía más que el apego ansioso.

En segundo lugar, el predominio de evitación en los hombres y de ansiedad en las mujeres verifica la tercera hipótesis que presupone una diferencia significativa en los estilos de apego en función del sexo. Este resultado plantea una nueva coincidencia con las exploraciones previas en materia del apego adulto donde Bedair et al. (2020), Fitzpatrick y Lafontaine (2017), Muetzelfeld et al. (2020) y Sesemann et al. (2017) determinaron una prevalencia masculina en el apego evitativo y femenina en el apego ansioso.

Las últimas dos hipótesis aspiran a ampliar las conclusiones de Candel y Turliuc (2019), González-Ortega et al. (2020) y Sesemann et al. (2017) sobre la interferencia del tiempo de relación como variable mediadora en la satisfacción con la pareja. A su vez, se pretende comprobar si el tiempo de relación tiene un papel en la acentuación del estilo de apego, de acuerdo con las declaraciones de Candel y Turliuc (2019) y Hadden et al. (2014).

Al respecto, la edad de los participantes como variable de control indica una menor variación en la satisfacción con la relación de pareja que el tiempo de relación, lo cual valida la conjetura de la cuarta hipótesis y el cuarto objetivo. No obstante, la satisfacción con la relación de pareja mantiene una relación significativa con ambas variables (edad y tiempo de relación), como señalaron previamente Candel y Turliuc (2019), González-Ortega et al. (2020), Mónaco (2022) y Sesemann et al. (2017). Aún y así, este resultado continúa siendo consistente para la hipótesis, teniendo en cuenta que a mayor duración de la relación la edad de los participantes también tiende a ser más elevada. Al mismo tiempo, la asociación positiva entre el apego evitativo y el tiempo de relación se adecúa a las declaraciones de Hadden et al. (2014) sobre esta relación y concluye con el último objetivo.

Estas declaraciones permiten afirmar que la longitud de la relación influye de forma significativa en la reducción de los niveles de satisfacción con la pareja y simultáneamente propicia la manifestación del estilo de apego evitativo. No obstante, si bien ambas variables mantienen una relación con el tiempo de relación, la satisfacción con la relación de pareja refiere una mayor alteración con el paso del tiempo en comparación con el estilo de apego. Este matiz podría explicarse mediante la continuidad de los modelos operativos internos de Bowlby (Chellan, 2018; Mikulincer & Shaver, 2018; Yárnoz, et al., 2011). Por más que sea posible vivir nuevas experiencias de apego en la etapa de la adultez (Fraley, 2019) y autores como González-Ortega et al. (2020) determinen el cambio del estilo de apego como uno de los objetivos de intervención psicoterapéutica, la literatura confirma que la visión que el individuo tiene sobre sí mismo (*self*) y el mundo (*others*) le hacen más proclive a repetir las estrategias y patrones generados con sus primeras figuras de apego (Fraley, 2019; Mikulincer & Shaver, 2003; Shaver & Mikulincer, 2006).

Asimismo, la relación positiva entre la ansiedad y la satisfacción contradice los hallazgos de Candel y Turliuc (2019), Mónaco (2022) y Sesemann et al. (2017) sobre la influencia de esta variable en la reducción de la satisfacción con la relación de pareja. A pesar de esta discordancia, la ansiedad se sitúa por debajo de la media poblacional para la muestra total, por lo que no es posible establecer perfiles de apego ansiosos más allá de la tendencia de las mujeres a obtener puntuaciones más altas en esta dimensión. Para alcanzar conclusiones fehacientes sobre la relación positiva entre la ansiedad y la satisfacción con la pareja sería necesario elaborar estudios con perfiles claramente definidos para ambos estilos de apego.

Este punto conecta con la dificultad del presente estudio para distinguir entre población clínica y general. La interpretación de las puntuaciones de la DAS habría sido diferente si se hubiera hecho esta diferenciación entre participantes inmersos en un tratamiento psicológico y aquellos pertenecientes a la población general. Una propuesta para controlar este aspecto es incluirlo en forma de pregunta entre los datos sociodemográficos de la muestra.

Sobre el estudio de la influencia de la edad y el tiempo de relación en la satisfacción con la relación de pareja, los grupos establecidos para comparar las fluctuaciones son limitados en tanto a su nivel de proporción. Concretamente, la muestra está compuesta por un mayor porcentaje de jóvenes y de participantes con relaciones cortas. Puesto que esto reduce la fiabilidad de las comparaciones intergrupales, sería conveniente repetir este estudio asegurando un mayor equilibrio entre los grupos de la muestra.

Esta limitación además interfiere en el nivel de representatividad de la muestra y como consecuencia, en la capacidad de generalización de los resultados obtenidos. De ahí la invitación a continuar con esta línea de investigación, pero apuntando a un mayor volumen de participantes para poder paliar las limitaciones indicadas previamente. Pero más allá del alcance de la muestra, sobre la base de la advertencia de Hadden et al. (2014) de que el estilo de apego puede alterarse a lo largo del tiempo, la recomendación más fuerte sería el empleo de diseños longitudinales para aumentar el nivel de precisión las conclusiones sobre el paso del tiempo en las relaciones de pareja.

En síntesis, los resultados obtenidos apoyan gran parte de los hallazgos sobre el estudio del apego adulto y la satisfacción con la relación de pareja, además de ampliar las conclusiones de los estudios realizados en población española (Molero et al., 2017;

Mónaco, 2022) solventando algunas de sus limitaciones. Los descubrimientos sobre la reducción del nivel de satisfacción con el paso del tiempo y su relación con niveles más elevados de evitación pueden ser tomadas en consideración por los psicólogos y profesionales implicados en el ámbito de la pareja, pero teniendo en cuenta que aquello que mayormente varía a lo largo de los años es la satisfacción con la relación, pues el apego, aunque relacionado, parece mantenerse más estable.

### Referencias

- Alonso-Arbiol, I., Balluerka, N., & Shaver, P. R. (2007). A Spanish version of the Experiences in Close Relationships (ECR) adult attachment questionnaire. *Personal Relationships, 14*(1), 45–63. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2006.00141.x>
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C, Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Lawrence: Erlbaum.
- Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four category model. *Journal of Personality and Social Psychology, 61*(2), 226-244. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.2.226>
- Burutxaga, I., Pérez-Testor, C., Ibáñez, M., de Diego, S., Golanó, M., Ballús, E. & Castillo, J. A. (2018). Apego y vínculo: una propuesta de delimitación y diferenciación conceptual. *Temas de Psicoanálisis, 15*, 1-17. <https://www.temasdepsicoanalisis.org/2018/01/31/apago-y-vinculo-una-propuesta-de-delimitacion-y-diferenciacion-conceptual/>
- Candel, O. S., & Turliuc, M. N. (2019). Insecure attachment and relationship satisfaction: a meta-analysis of actor and partner associations. *Personality and Individual Differences, 147*(1), 190-199. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.04.037>
- Castillo, J. A. & Medina, P. (2019). La relación de pareja: apego y calidad de vínculo. Pérez Testor, C. (comp.), *Psicoterapia psicoanalítica de pareja*, 37-50. Barcelona: Herder.

- Chellan, S. (2018). Effect of attachment styles on marital satisfaction. *Shanlax International Journal of Arts, Science and Humanities*, 5(4), 254-263.
- Fitzpatrick, J., & Lafontaine, M. F. (2017). Attachment, trust, and satisfaction in relationships: investigating actor, partner, and mediating effects. *Personal Relationships*, 24(3), 640-662.  
<https://doi.org/10.1111/per.12203>
- Fraley, R. C. (2019). Attachment in adulthood: Recent developments, emerging debates, and future directions. *Annual Review of Psychology*, 70(1), 401-422.  
<https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010418-102813>
- 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. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082020000300303>
- 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*, 46(2), 168-183. <https://doi.org/10.1080/01926187.2018.1461032>
- Hadden, B. W., Smith, C. V. & Webster, G. D. (2014). Relationship Duration Moderates Associations Between Attachment and Relationship Quality: Meta-Analytic Support for the Temporal Adult Romantic Attachment Model. *Personality and Social Psychology Review*, 18(3), 42–58.  
<https://doi.org/10.1177/1088868313501885>

- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2003). The attachment behavioral system in adulthood: Activation, psychodynamics, and interpersonal processes. M. P. Zanna (Ed.), *Advances in Experimental Social Psychology*, 35, 53-152.  
[https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(03\)01002-5](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(03)01002-5)
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2016). Adult Attachment and Emotion Regulation. J. Gross (Ed.) *Handbook of Emotion Regulation*, (2<sup>nd</sup> ed.), 237-250. New York, US: Guilford.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. (2018). Attachment Theory as a Framework for Studying Relationship Dynamics and Functioning. A. Vangelisti, & D. Perlman (Eds.) *The Cambridge handbook of personal relationships* (175-185). Cambridge University Press.
- Mónaco, E. (2022). Are emotional competencies mediators between attachment and relationship satisfaction in young couples? *Psicología Conductual*, 30(2), 427-445. <https://doi.org/10.51668/bp.8322206n>
- Muetzelfeld, H., Megale, A., & 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(1), 80-90.  
<https://doi.org/10.1002/anzf.1401>
- 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 and Relationship Therapy*, 16(2), 102-121.  
<https://doi.org/10.1080/15332691.2016.1238794>
- Spanier, G. B. (2017). *DAS. Escala de Ajuste Diádico* (R. Martín-Lanas, A. Cano-Prous, & M. I. Beunza-Nuin, adaptadores). Madrid: TEA Ediciones.

- Yáñez, S. (2008). La evaluación desde la teoría del apego: El lugar de los autoinformes y otros instrumentos en la evaluación del apego en niños, adolescentes y adultos. S. Yáñez (comp.), *La teoría del apego en la clínica, I: Evaluación y clínica*, 95-155. Madrid: Psimatica.
- Yáñez-Yaben, S., & Comino, P. (2011). Evaluación del apego adulto: análisis de la convergencia entre diferentes instrumentos. *Acción Psicológica*, 8(2), 67-85. <https://doi.org/10.5944/ap.8.2.191>

## Apéndice

Enlace al modelo del cuestionario: <https://forms.gle/13kaoK9EtHd3ew628>

### Apéndice 1

#### *Documento de consentimiento*

Declaro que he recibido información sobre el estudio para el que se solicita mi participación. He sido informado/a de todos los aspectos relacionados con la confidencialidad y la protección de datos, de que mi participación es totalmente voluntaria y de que tengo derecho a retirarme en cualquier momento. \*

Por todo ello, doy mi consentimiento a participar en el estudio APEGO ADULTO Y SATISFACCIÓN CON LA PAREJA SEGÚN EL TIEMPO DE RELACIÓN y a que puedan gestionarse mis datos preservando en todo momento mi identidad e intimidad.

Marqueu només un oval.

Sí

### Apéndice 2

#### *Cuestionario Ad-hoc*

2. Sexo \*

Marqueu només un oval.

1. Hombre

2. Mujer

3. Edad (respuesta numérica, por ejemplo, 30 años) \*

---

4. Estado civil: \*

Marqueu només un oval.

1. Casado

2. Conviviendo con la pareja

5. Indique el tiempo que lleva con su pareja con una respuesta numérica (por ejemplo, 3 años y 6 meses) \*

---

### Apéndice 3

#### *Cuestionario de Relaciones Interpersonales (ECR-S, Alonso-Arbiol et al., 2007)*

Las siguientes frases se refieren a cómo se siente usted en las relaciones de pareja. Por favor, responda en función de cómo vive usted las relaciones de pareja en general, no cómo se está sintiendo en una actual relación. Responda a cada frase indicando en qué grado está de acuerdo o en desacuerdo con cada una de ellas rodeando cada número escogido entre los que encontrará debajo de cada frase.

1. Prefiero no mostrar a mi pareja cómo me siento por dentro. \*

*Marque un ovalo.*

- 1. Totalmente en desacuerdo
- 2. Bastante en desacuerdo
- 3. Un poco en desacuerdo
- 4. Ni desacuerdo/ni acuerdo
- 5. Un poco de acuerdo
- 6. Bastante de acuerdo
- 7. Totalmente de acuerdo

2. Me preocupa que me abandonen. \*

*Marque un ovalo.*

- 1. Totalmente en desacuerdo
- 2. Bastante en desacuerdo
- 3. Un poco en desacuerdo
- 4. Ni desacuerdo/ni acuerdo
- 5. Un poco de acuerdo
- 6. Bastante de acuerdo
- 7. Totalmente de acuerdo

3. Me siento muy cómodo/a teniendo un alto grado de intimidad con mi pareja. \*

*Marque un ovalo.*

- 1. Totalmente en desacuerdo
- 2. Bastante en desacuerdo
- 3. Un poco en desacuerdo
- 4. Ni desacuerdo/ni acuerdo
- 5. Un poco de acuerdo
- 6. Bastante de acuerdo
- 7. Totalmente de acuerdo

4. Me preocupo mucho por mis relaciones. \*

*Marque un óvalo.*

- 1. Totalmente en desacuerdo
- 2. Bastante en desacuerdo
- 3. Un poco en desacuerdo
- 4. Ni desacuerdo/ni acuerdo
- 5. Un poco de acuerdo
- 6. Bastante de acuerdo
- 7. Totalmente de acuerdo

5. Cuando mi pareja comienza a establecer mayor intimidad conmigo, me doy cuenta que me suelo cerrar. \*

*Marque un óvalo.*

- 1. Totalmente en desacuerdo
- 2. Bastante en desacuerdo
- 3. Un poco en desacuerdo
- 4. Ni desacuerdo/ni acuerdo
- 5. Un poco de acuerdo
- 6. Bastante de acuerdo
- 7. Totalmente de acuerdo

6. Me preocupa que mi pareja no se interese por mí tanto como me intereso yo por ella. \*

*Marque un óvalo.*

- 1. Totalmente en desacuerdo
- 2. Bastante en desacuerdo
- 3. Un poco en desacuerdo
- 4. Ni desacuerdo/ni acuerdo
- 5. Un poco de acuerdo
- 6. Bastante de acuerdo
- 7. Totalmente de acuerdo

7. Me siento violento/a cuando mi pareja quiere demasiada intimidad afectiva. \*

*Marque un óvalo.*

- 1. Totalmente en desacuerdo
- 2. Bastante en desacuerdo
- 3. Un poco en desacuerdo
- 4. Ni desacuerdo/ni acuerdo
- 5. Un poco de acuerdo
- 6. Bastante de acuerdo
- 7. Totalmente de acuerdo

8. Me preocupa bastante el hecho de perder a mi pareja. \*

*Marqueu només un oval.*

- 1. Totalmente en desacuerdo
- 2. Bastante en desacuerdo
- 3. Un poco en desacuerdo
- 4. Ni desacuerdo/ni acuerdo
- 5. Un poco de acuerdo
- 6. Bastante de acuerdo
- 7. Totalmente de acuerdo

9. No me siento cómodo/a abriéndome a mi pareja. \*

*Marqueu només un oval.*

- 1. Totalmente en desacuerdo
- 2. Bastante en desacuerdo
- 3. Un poco en desacuerdo
- 4. Ni desacuerdo/ni acuerdo
- 5. Un poco de acuerdo
- 6. Bastante de acuerdo
- 7. Totalmente de acuerdo

10. A menudo deseo que los sentimientos de mi pareja hacia mí fueran tan fuertes como mis sentimientos hacia él/ella. \*

*Marqueu només un oval.*

- 1. Totalmente en desacuerdo
- 2. Bastante en desacuerdo
- 3. Un poco en desacuerdo
- 4. Ni desacuerdo/ni acuerdo
- 5. Un poco de acuerdo
- 6. Bastante de acuerdo
- 7. Totalmente de acuerdo

11. Quiero acercarme afectivamente a mi pareja, pero a la vez marco las distancias con él/ella. \*

*Marqueu només un oval.*

- 1. Totalmente en desacuerdo
- 2. Bastante en desacuerdo
- 3. Un poco en desacuerdo
- 4. Ni desacuerdo/ni acuerdo
- 5. Un poco de acuerdo
- 6. Bastante de acuerdo
- 7. Totalmente de acuerdo

12. A menudo quiero fusionarme completamente con mi pareja, pero me doy cuenta que esto a veces le asusta. \*

Marque només un oval.

- 1. Totalmente en desacuerdo
- 2. Bastante en desacuerdo
- 3. Un poco en desacuerdo
- 4. Ni desacuerdo/ni acuerdo
- 5. Un poco de acuerdo
- 6. Bastante de acuerdo
- 7. Totalmente de acuerdo

13. Me pongo nervioso/a cuando mi pareja consigue demasiada intimidad afectiva conmigo. \*

Marque només un oval.

- 1. Totalmente en desacuerdo
- 2. Bastante en desacuerdo
- 3. Un poco en desacuerdo
- 4. Ni desacuerdo/ni acuerdo
- 5. Un poco de acuerdo
- 6. Bastante de acuerdo
- 7. Totalmente de acuerdo

14. Me preocupa estar sólo/a. \*

Marque només un oval.

- 1. Totalmente en desacuerdo
- 2. Bastante en desacuerdo
- 3. Un poco en desacuerdo
- 4. Ni desacuerdo/ni acuerdo
- 5. Un poco de acuerdo
- 6. Bastante de acuerdo
- 7. Totalmente de acuerdo

15. Me siento a gusto compartiendo mis sentimientos y pensamientos íntimos con mi pareja. \*

Marque només un oval.

- 1. Totalmente en desacuerdo
- 2. Bastante en desacuerdo
- 3. Un poco en desacuerdo
- 4. Ni desacuerdo/ni acuerdo
- 5. Un poco de acuerdo
- 6. Bastante de acuerdo
- 7. Totalmente de acuerdo

16. A veces mi deseo de excesiva intimidad asusta a la gente. \*

*Marque només un oval.*

- 1. Totalmente en desacuerdo
- 2. Bastante en desacuerdo
- 3. Un poco en desacuerdo
- 4. Ni desacuerdo/ni acuerdo
- 5. Un poco de acuerdo
- 6. Bastante de acuerdo
- 7. Totalmente de acuerdo

17. Intento evitar establecer un grado de intimidad muy elevado con mi pareja. \*

*Marque només un oval.*

- 1. Totalmente en desacuerdo
- 2. Bastante en desacuerdo
- 3. Un poco en desacuerdo
- 4. Ni desacuerdo/ni acuerdo
- 5. Un poco de acuerdo
- 6. Bastante de acuerdo
- 7. Totalmente de acuerdo

18. Necesito que mi pareja me confirme constantemente que me ama. \*

*Marque només un oval.*

- 1. Totalmente en desacuerdo
- 2. Bastante en desacuerdo
- 3. Un poco en desacuerdo
- 4. Ni desacuerdo/ni acuerdo
- 5. Un poco de acuerdo
- 6. Bastante de acuerdo
- 7. Totalmente de acuerdo

19. Encuentro relativamente fácil establecer intimidad afectiva con mi pareja. \*

*Marque només un oval.*

- 1. Totalmente en desacuerdo
- 2. Bastante en desacuerdo
- 3. Un poco en desacuerdo
- 4. Ni desacuerdo/ni acuerdo
- 5. Un poco de acuerdo
- 6. Bastante de acuerdo
- 7. Totalmente de acuerdo

20. A veces siento que presiono a mi pareja para que muestre más sentimientos, más compromiso. \*

*Marque només un oval.*

- 1. Totalmente en desacuerdo
- 2. Bastante en desacuerdo
- 3. Un poco en desacuerdo
- 4. Ni desacuerdo/ni acuerdo
- 5. Un poco de acuerdo
- 6. Bastante de acuerdo
- 7. Totalmente de acuerdo

21. Encuentro difícil permitirme depender de mi pareja. \*

*Marque només un oval.*

- 1. Totalmente en desacuerdo
- 2. Bastante en desacuerdo
- 3. Un poco en desacuerdo
- 4. Ni desacuerdo/ni acuerdo
- 5. Un poco de acuerdo
- 6. Bastante de acuerdo
- 7. Totalmente de acuerdo

22. No me preocupa a menudo la idea de ser abandonado/a. \*

*Marque només un oval.*

- 1. Totalmente en desacuerdo
- 2. Bastante en desacuerdo
- 3. Un poco en desacuerdo
- 4. Ni desacuerdo/ni acuerdo
- 5. Un poco de acuerdo
- 6. Bastante de acuerdo
- 7. Totalmente de acuerdo

23. Prefiero no tener demasiada intimidad afectiva con mi pareja. \*

*Marque només un oval.*

- 1. Totalmente en desacuerdo
- 2. Bastante en desacuerdo
- 3. Un poco en desacuerdo
- 4. Ni desacuerdo/ni acuerdo
- 5. Un poco de acuerdo
- 6. Bastante de acuerdo
- 7. Totalmente de acuerdo

24. Si no puedo hacer que mi pareja muestre interés por mí, me disgusto o me enfado. \*

*Marque només un oval.*

- 1. Totalmente en desacuerdo
- 2. Bastante en desacuerdo
- 3. Un poco en desacuerdo
- 4. Ni desacuerdo/ni acuerdo
- 5. Un poco de acuerdo
- 6. Bastante de acuerdo
- 7. Totalmente de acuerdo

25. Se lo cuento todo a mi pareja. \*

*Marque només un oval.*

- 1. Totalmente en desacuerdo
- 2. Bastante en desacuerdo
- 3. Un poco en desacuerdo
- 4. Ni desacuerdo/ni acuerdo
- 5. Un poco de acuerdo
- 6. Bastante de acuerdo
- 7. Totalmente de acuerdo

26. Creo que mi pareja no quiere tener tanta intimidad afectiva conmigo como a mí me gustaría. \*

*Marque només un oval.*

- 1. Totalmente en desacuerdo
- 2. Bastante en desacuerdo
- 3. Un poco en desacuerdo
- 4. Ni desacuerdo/ni acuerdo
- 5. Un poco de acuerdo
- 6. Bastante de acuerdo
- 7. Totalmente de acuerdo

27. Normalmente discuto mis problemas y preocupaciones con mi pareja. \*

*Marqueú només un oval.*

- 1. Totalmente en desacuerdo
- 2. Bastante en desacuerdo
- 3. Un poco en desacuerdo
- 4. Ni desacuerdo/ni acuerdo
- 5. Un poco de acuerdo
- 6. Bastante de acuerdo
- 7. Totalmente de acuerdo

28. Cuando no tengo una relación, me siento un poco ansioso/a e inseguro/a. \*

*Marqueú només un oval.*

- 1. Totalmente en desacuerdo
- 2. Bastante en desacuerdo
- 3. Un poco en desacuerdo
- 4. Ni desacuerdo/ni acuerdo
- 5. Un poco de acuerdo
- 6. Bastante de acuerdo
- 7. Totalmente de acuerdo

29. Me siento bien dependiendo de mi pareja. \*

*Marqueú només un oval.*

- 1. Totalmente en desacuerdo
- 2. Bastante en desacuerdo
- 3. Un poco en desacuerdo
- 4. Ni desacuerdo/ni acuerdo
- 5. Un poco de acuerdo
- 6. Bastante de acuerdo
- 7. Totalmente de acuerdo

30. Me siento frustrado/a cuando mi pareja no me hace tanto caso como a mí me gustaría. \*

*Marqueú només un oval.*

- 1. Totalmente en desacuerdo
- 2. Bastante en desacuerdo
- 3. Un poco en desacuerdo
- 4. Ni desacuerdo/ni acuerdo
- 5. Un poco de acuerdo
- 6. Bastante de acuerdo
- 7. Totalmente de acuerdo

31. No me importa pedirle a mi pareja consuelo, consejo, o ayuda. \*

*Marque només un oval.*

- 1. Totalmente en desacuerdo
- 2. Bastante en desacuerdo
- 3. Un poco en desacuerdo
- 4. Ni desacuerdo/ni acuerdo
- 5. Un poco de acuerdo
- 6. Bastante de acuerdo
- 7. Totalmente de acuerdo

32. Me siento frustrado/a si mi pareja no está disponible cuando la necesito. \*

*Marque només un oval.*

- 1. Totalmente en desacuerdo
- 2. Bastante en desacuerdo
- 3. Un poco en desacuerdo
- 4. Ni desacuerdo/ni acuerdo
- 5. Un poco de acuerdo
- 6. Bastante de acuerdo
- 7. Totalmente de acuerdo

33. Ayuda mucho recurrir a la pareja en épocas de crisis. \*

*Marque només un oval.*

- 1. Totalmente en desacuerdo
- 2. Bastante en desacuerdo
- 3. Un poco en desacuerdo
- 4. Ni desacuerdo/ni acuerdo
- 5. Un poco de acuerdo
- 6. Bastante de acuerdo
- 7. Totalmente de acuerdo

34. Cuando mi pareja me critica, me siento muy mal. \*

*Marque només un oval.*

- 1. Totalmente en desacuerdo
- 2. Bastante en desacuerdo
- 3. Un poco en desacuerdo
- 4. Ni desacuerdo/ni acuerdo
- 5. Un poco de acuerdo
- 6. Bastante de acuerdo
- 7. Totalmente de acuerdo

35. Recorro a mi pareja para muchas cosas, entre otras, consuelo y tranquilidad. \*

*Marque només un oval.*

- 1. Totalmente en desacuerdo
- 2. Bastante en desacuerdo
- 3. Un poco en desacuerdo
- 4. Ni desacuerdo/ni acuerdo
- 5. Un poco de acuerdo
- 6. Bastante de acuerdo
- 7. Totalmente de acuerdo

36. Me tomo a mal que mi pareja pase tiempo lejos de mí. \*

*Marque només un oval.*

- 1. Totalmente en desacuerdo
- 2. Bastante en desacuerdo
- 3. Un poco en desacuerdo
- 4. Ni desacuerdo/ni acuerdo
- 5. Un poco de acuerdo
- 6. Bastante de acuerdo
- 7. Totalmente de acuerdo

## **Apéndice 4**

### ***Escala de Ajuste Diádico (DAS, Martín-Lanas et al., 2017)***

Indique el GRADO DE ACUERDO con su pareja en relación con las siguientes cuestiones:

1. Administración de la economía doméstica \*

*Marque només un oval.*

- 1. Siempre de acuerdo
- 2. Casi siempre de acuerdo
- 3. Desacuerdo ocasional
- 4. Desacuerdo frecuente
- 5. Casi siempre en desacuerdo
- 6. Siempre en desacuerdo

2. Ocio \*

*Marque només un oval.*

- 1. Siempre de acuerdo
- 2. Casi siempre de acuerdo
- 3. Desacuerdo ocasional
- 4. Desacuerdo frecuente
- 5. Casi siempre en desacuerdo
- 6. Siempre en desacuerdo

## 3. Cuestiones religiosas \*

Marqueu només un oval.

- 1. Siempre de acuerdo
- 2. Casi siempre de acuerdo
- 3. Desacuerdo ocasional
- 4. Desacuerdo frecuente
- 5. Casi siempre en desacuerdo
- 6. Siempre en desacuerdo

## 4. Demostraciones de afecto \*

Marqueu només un oval.

- 1. Siempre de acuerdo
- 2. Casi siempre de acuerdo
- 3. Desacuerdo ocasional
- 4. Desacuerdo frecuente
- 5. Casi siempre en desacuerdo
- 6. Siempre en desacuerdo

## 5. Amigos \*

Marqueu només un oval.

- 1. Siempre de acuerdo
- 2. Casi siempre de acuerdo
- 3. Desacuerdo ocasional
- 4. Desacuerdo frecuente
- 5. Casi siempre en desacuerdo
- 6. Siempre en desacuerdo

## 6. Relaciones sexuales \*

Marqueu només un oval.

- 1. Siempre de acuerdo
- 2. Casi siempre de acuerdo
- 3. Desacuerdo ocasional
- 4. Desacuerdo frecuente
- 5. Casi siempre en desacuerdo
- 6. Siempre en desacuerdo

## 7. Conductas convencionales (normas de educación) \*

Marqueu només un oval.

- 1. Siempre de acuerdo
- 2. Casi siempre de acuerdo
- 3. Desacuerdo ocasional
- 4. Desacuerdo frecuente
- 5. Casi siempre en desacuerdo
- 6. Siempre en desacuerdo

## 8. Filosofía de vida \*

Marqueu només un oval.

- 1. Siempre de acuerdo
- 2. Casi siempre de acuerdo
- 3. Desacuerdo ocasional
- 4. Desacuerdo frecuente
- 5. Casi siempre en desacuerdo
- 6. Siempre en desacuerdo

## 9. Trato con los padres o suegros \*

Marqueu només un oval.

- 1. Siempre de acuerdo
- 2. Casi siempre de acuerdo
- 3. Desacuerdo ocasional
- 4. Desacuerdo frecuente
- 5. Casi siempre en desacuerdo
- 6. Siempre en desacuerdo

## 10. Objetivos, metas y cosas que se consideran importantes \*

Marqueu només un oval.

- 1. Siempre de acuerdo
- 2. Casi siempre de acuerdo
- 3. Desacuerdo ocasional
- 4. Desacuerdo frecuente
- 5. Casi siempre en desacuerdo
- 6. Siempre en desacuerdo

11. Cantidad de tiempo que pasan juntos \*

*Marqueu només un oval.*

- 1. Siempre de acuerdo
- 2. Casi siempre de acuerdo
- 3. Desacuerdo ocasional
- 4. Desacuerdo frecuente
- 5. Casi siempre en desacuerdo
- 6. Siempre en desacuerdo

12. Toma de decisiones importantes \*

*Marqueu només un oval.*

- 1. Siempre de acuerdo
- 2. Casi siempre de acuerdo
- 3. Desacuerdo ocasional
- 4. Desacuerdo frecuente
- 5. Casi siempre en desacuerdo
- 6. Siempre en desacuerdo

13. Tareas domésticas \*

*Marqueu només un oval.*

- 1. Siempre de acuerdo
- 2. Casi siempre de acuerdo
- 3. Desacuerdo ocasional
- 4. Desacuerdo frecuente
- 5. Casi siempre en desacuerdo
- 6. Siempre en desacuerdo

14. Intereses y actividades para el tiempo libre \*

*Marqueu només un oval.*

- 1. Siempre de acuerdo
- 2. Casi siempre de acuerdo
- 3. Desacuerdo ocasional
- 4. Desacuerdo frecuente
- 5. Casi siempre en desacuerdo
- 6. Siempre en desacuerdo

15. Toma de decisiones profesionales (cambios de trabajo, ascensos, etc.) \*

*Marque només un oval.*

- 1. Siempre de acuerdo
- 2. Casi siempre de acuerdo
- 3. Desacuerdo ocasional
- 4. Desacuerdo frecuente
- 5. Casi siempre en desacuerdo
- 6. Siempre en desacuerdo

**¿Con qué FRECUENCIA ocurren las siguientes situaciones entre usted y su pareja?**

16. ¿Con qué frecuencia han hablado o considerado el divorcio, la separación o el fin de su relación? \*

*Marque només un oval.*

- 1. Siempre
- 2. Casi siempre
- 3. Bastante a menudo
- 4. Ocasionalmente
- 5. Casi nunca
- 6. Nunca

17. ¿Con qué frecuencia usted o su pareja salen de casa tras una pelea? \*

*Marque només un oval.*

- 1. Siempre
- 2. Casi siempre
- 3. Bastante a menudo
- 4. Ocasionalmente
- 5. Casi nunca
- 6. Nunca

18. En general, ¿con qué frecuencia piensa que las cosas entre usted y su pareja van bien? \*

*Marque només un oval.*

- 1. Siempre
- 2. Casi siempre
- 3. Bastante a menudo
- 4. Ocasionalmente
- 5. Casi nunca
- 6. Nunca

19. ¿Hace confidencias a su pareja? \*

*Marque només un oval.*

- 1. Siempre
- 2. Casi siempre
- 3. Bastante a menudo
- 4. Ocasionalmente
- 5. Casi nunca
- 6. Nunca

20. ¿Lamenta alguna vez haberse casado (o vivir) con su pareja? \*

*Marque només un oval.*

- 1. Siempre
- 2. Casi siempre
- 3. Bastante a menudo
- 4. Ocasionalmente
- 5. Casi nunca
- 6. Nunca

21. ¿Con qué frecuencia discuten? \*

*Marque només un oval.*

- 1. Siempre
- 2. Casi siempre
- 3. Bastante
- 4. Ocasionalmente
- 5. Casi nunca
- 6. Nunca

22. ¿Con qué frecuencia uno pone nervioso al otro? \*

*Marque només un oval.*

- 1. Siempre
- 2. Casi siempre
- 3. Bastante a menudo
- 4. Ocasionalmente
- 5. Casi nunca
- 6. Nunca

23. ¿Besa a la pareja? \*

*Marque només un oval.*

- 1. Todos los días
- 2. Casi todos los días
- 3. Ocasionalmente
- 4. Raramente
- 5. Nunca

24. ¿Participan juntos en actividades fuera del hogar? \*

*Marque només un oval.*

- 1. En todas
- 2. En la mayoría
- 3. En algunas
- 4. En muy pocas
- 5. En ninguna

25. Tienen un intercambio interesante de ideas \*

*Marque només un oval.*

- 1. Nunca
- 2. Menos de una vez al mes
- 3. Una o dos veces al mes
- 4. Una o dos veces por semana
- 5. Una vez al día
- 6. Más a menudo

26. Se ríen juntos \*

*Marque només un oval.*

- 1. Nunca
- 2. Menos de una vez al mes
- 3. Una o dos veces al mes
- 4. Una o dos veces por semana
- 5. Una vez al día
- 6. Más a menudo

27. Hablan con calma sobre algo \*

*Marque només un oval.*

- 1. Nunca
- 2. Menos de una vez al mes
- 3. Una o dos veces al mes
- 4. Una o dos veces por semana
- 5. Una vez al día
- 6. Más a menudo

28. Trabajan juntos en un proyecto \*

*Marque només un oval.*

- 1. Nunca
- 2. Menos de una vez al mes
- 3. Una o dos veces al mes
- 4. Una o dos veces por semana
- 5. Una vez al día
- 6. Más a menudo

En los siguientes puntos las parejas a veces están de acuerdo y a veces no. Indique si en las últimas semanas estos puntos han creado diferencias de opinión o han supuesto algún problema entre ustedes:

29. Estar demasiado cansado o cansada para tener relaciones sexuales \*

Marque només un oval.

1. Sí

2. No

30. No demostrar afecto \*

Marque només un oval.

1. Sí

2. No

31. Las siguientes opciones representan hasta qué punto usted está contento con su relación. El punto medio (opción "contento/a") \*  
representa el grado de satisfacción de la mayoría de las relaciones. Considere su relación de forma global y marque aquella que mejor describa su grado de satisfacción.

Marque només un oval.

1. Muy descontento/a

2. Bastante descontento/a

3. Un poco descontento/a

4. Contento/a

5. Muy contento/a

6. Contentísimo/a

7. Maravilloso

32. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones describe mejor cómo se siente sobre el futuro de su relación? (Marque solo una de las siguientes opciones) \*

Marque només un oval.

1. Deseo con todas mis fuerzas que mi relación progrese de forma satisfactoria y haría cualquier cosa para que así fuera.

2. Deseo de veras que mi relación progrese de forma satisfactoria y haré todo lo que pueda para que así sea.

3. Deseo de veras que mi relación progrese de forma satisfactoria y haré lo justo para que así sea.

4. Estaría bien que mi relación progresara de forma satisfactoria, pero no puedo hacer mucho más de lo que ahora hago para que así sea.

5. Estaría bien que progresara de forma satisfactoria, pero me niego a hacer más de lo que ahora hago para que mi relación siga adelante.

6. Mi relación no puede progresar de forma satisfactoria y no hay nada más que yo pueda hacer para que así sea.

¡Muchas gracias por su participación!

**Declaración de autoría**

“Declaro que este trabajo es original y ha estado realizado por mí misma, sin haber empleado otras fuentes o ayudas diferentes a las referenciadas. También he señalado la procedencia de los fragmentos literales, o de contenido, que he tomado de terceros”.