

**CORRESPONDENCIA DE LOS ESTILOS DE APEGO SOBRE EL AJUSTE
DIÁDICO EN LAS RELACIONES DE PAREJA****CORRESPONDENCE OF ATTACHMENT STYLES ON DYADIC ADJUSTMENT
IN COUPLE RELATIONSHIPS**

Autor: *Alexa Ulloa*

Estudiante de la Escuela de Psicología de la Universidad Latina de Panamá

Correo: aruc2799@gmail.com

Recibido: 27 de abril de 2022

Aceptado: 08 de mayo de 2022

Resumen**PALABRAS****CLAVE:**

apego, ajuste
diádico, ECR-R.

Este proyecto se fundamenta en Identificar la relación de los estilos de apego sobre el ajuste diádico en jóvenes y adultos de 20 a 40 años en el país de Panamá. La investigación tiene un enfoque de tipo cuantitativo, con diseño Transaccional, no experimental. Un muestreo no probabilístico, arrojó un total de 385 personas, sin embargo se redujo la muestra a 100 participantes. Una vez que los participantes cumplieron con los requisitos, accedieron a responder el cuestionario de experiencia en las relaciones cercanas (ECR-R), la Escala de Ajuste Diádico y el cuestionario para los datos demográficos. Los resultados revelan que en la muestra estudiada se obtuvo que un 46% de la población cuenta apego rechazante, las personas con apego rechazante tienen una visión positiva de sí mismos, pero evitan la intimidad ya que desconfían de los demás, 41% cuenta con apego temeroso, buscan la relación y la proximidad, pero con desconfianza y miedo a ser rechazados, 8% cuentan con apego preocupante, buscan aprobación, se desvalúan a sí mismos e idealizan, 5% presenta apego seguro perciben a los otros como personas en quien confiar, En cuanto a los ajustes diádicos se presentó un 82%, resultado no preocupante debido a la ausencia de problemas clínicos, 14% reportaron posibles problemas en el ajuste diádico, su totalidad son mujeres de las cuales 6 tienen un estilo de apego rechazante y 8 con estilo de apego temeroso y un 8% muestra una relación directa del estilo de apego preocupado con la ausencia de problemas clínicos.



Este artículo está bajo una licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional.
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.es>

KEY WORDS:

attachment, dyadic adjustment, ECR-R.

Abstract

This project is based on identifying the relationship between attachment styles and dyadic adjustment in young people and adults between 20 and 40 years of age in the country of Panama. The research has a quantitative approach, with a Transactional, non-experimental design. A non-probabilistic sampling yielded a total of 385 people; however, the sample was reduced to 100 participants. Once the participants met the requirements, they agreed to answer the experience in close relationships questionnaire (ECR-R), the Dyadic Adjustment Scale and the questionnaire for demographic data. The results reveal that in the sample studied, 46% of the population had a rejecting attachment, people with rejecting attachment have a positive view of themselves, but avoid intimacy because they distrust others, 41% have fearful attachment, they seek relationship and proximity, but with distrust and fear of being rejected, 8% have worrying attachment, they seek approval, they devalue themselves and idealize, In terms of dyadic adjustment, 82% showed no worrisome results due to the absence of clinical problems, 14% reported possible problems in dyadic adjustment, all of them are women, 6 of whom have a rejecting attachment style and 8 have a fearful attachment style, and 8% show a direct relationship between the preoccupied attachment style and the absence of clinical problems.

Introducción

Múltiples comentarios en adultos en los últimos años presentan problemas con la pareja desde que se mudaron. Investigación sobre el divorcio en Panamá con cifras del 2016 fueron de un total de 4360 divorcios (INEC, 2015), sin contar aquellos casos que se hayan separado y no hayan tramitado legalmente el divorcio, esta cifra es preocupante ya que cada divorcio indica un desequilibrio en un sistema familiar. Un divorcio puede afectar todas las áreas de la vida de la persona: emocional, parental, económica, familiar, social, laboral y los aspectos prácticos de la vida diaria.

Uno de los principales puntos que provocan la ruptura en las relaciones de pareja es la satisfacción marital, que puede ser positiva o negativa, diferentes autores la definen como la evaluación global y subjetiva que un individuo hace de su cónyuge y su

relación, por lo que se encuentra sujeta a las percepciones personales de cada miembro de la diada.

El apego y el ajuste diádico son temas que por separado han sido explorados extensamente sin embargo hay muy pocas investigaciones que hagan una relación o análisis de ambos temas. Cabe destacar que no se encontró información relacionada en población panameña.

La población de interés en esta investigación son todas las personas que se encuentren en una relación amorosa sin embargo, como esta población es muy amplia, este estudio se limita a parejas de 20 a 40 años que vivan juntas por un mínimo de 6 meses.

El principal objetivo de esta investigación es Identificar la relación de los estilos de apego sobre el ajuste diádico en jóvenes y adultos.

Definir los distintos estilos de apego, establecer la correlación de los diferentes estilos de apego en el consenso, satisfacción, expresión afectiva y cohesión de la diada, redactar una propuesta para la utilización de los resultados como material didáctico.

Desarrollo

Componentes del apego y su traspaso a la figura conyugal

Los investigadores Hazan y Shaver (1987), aplicando las ideas de Bowlby y Ainsworth realizaron un estudio que les permitió encontrar relaciones entre las cualidades de apego infantiles y los patrones de conducta y sentimientos en relaciones de pareja de adolescentes y adultos (Bowlby, 1989). El estudio se basaba en un cuestionario del amor, el cual fue su esfuerzo inicial para probar si la teoría del apego guardaba relación con las relaciones románticas

Teoría del apego y la percepción de la persona

Bartholomew y Horowitz (1991) utilizaron las bases de apego infantil desarrolladas por Mary Ainsworth y John Bowlby para elaboran una clasificación dimensional y prototípica del apego a partir de la percepción que una persona tiene de sí misma (self) y de los demás, estableciendo cuatro tipos de apego: seguro (visión positiva del self), preocupado (visión negativa del self), temeroso (visión negativa del self) y evitativo (visión positiva del self).

Jerarquía de las figuras de apego

Lafuente (1994) concluyó que el componente búsqueda de proximidad inicia su traspaso a los amigos a finales de la niñez, el refugio emocional en la adolescencia temprana, mientras que los últimos componentes (protesta de separación y base de seguridad), lo hacen al final de la adolescencia o principio de la edad adulta. . En la juventud los amigos y parejas están al mismo nivel que los padres. En la edad adulta los padres pierden importancia y queda la pareja estable en el primer puesto de figura de apego.

Todas estas figuras de apego seguirán siendo significativas durante la vida de la persona sin embargo no tienen la misma relevancia en cierta etapa de desarrollo, por eso se describe como jerarquía.

Relación del tipo de apego y la regulación emocional

Ross Thompson (1994) define regulación emocional como el proceso de iniciar, mantener, modular o cambiar la ocurrencia, intensidad o duración de los estados afectivos internos y los procesos fisiológicos, a menudo con el objetivo de alcanzar una meta, esta definición permite conceptualizar la regulación emocional como un proceso que ayuda al ser humano a manejar sus estados emocionales, para lo que puede utilizar distintos tipos de estrategias que conducen a ese objetivo.

Consecuencias en el desarrollo de apegos disfuncionales

Moneta (2007) realizó estudios en casos de maltrato infantil, estos casos el niño

asustado pasa por un colapso de mecanismo comportamentales para poder afrontar la pérdida de confianza en el cuidador debido a su conducta impredecible y aterradora. La influencia genética en el comportamiento de los niños es también importante en la generación de comportamientos alterados, pero esta mediación genética es dependiente en alguna medida no menor del medio ambiente del individuo, generándose cambios epigenéticos. Con toda la evidencia acumulada llegan a la conclusión aún más fuerte acerca de la importancia de los vínculos primarios en el desarrollo del cerebro y sus vulnerabilidades a enfermar (Moneta, 2014).

Apego adulto y relaciones románticas

Una relación de apego adulto funcional se caracteriza por un cuidado recíproco y complementario, donde los dos miembros tienen el rol de proveedor y dispensador de cuidados tanto físicos como emocionales o materiales.

Aun en el caso que uno de los dos miembros tenga que desempeñar el rol de cuidador en un determinado momento, una relación sana implica que la posición de cuidador vaya variando de un miembro a otro en función de las necesidades del momento (Minguez Martinez & Álvarez Trigueros, 2013).

Método

La investigación contará con un diseño no experimental, con enfoque transaccional cuantitativo debido a que la información será tomada en un momento único pues el propósito es analizar la incidencia de las variables en un momento dado.

El universo de estudio de esta investigación son los panameños en general. Para la muestra se delimita a los panameños de 20 a 40 años, cuya residencia esté ubicada en la ciudad de Panamá y vivan con sus parejas.

La muestra será no probabilística por el método de conveniencia y accesibilidad mediante una invitación electrónica en las redes sociales.

Los participantes debían leer y firmar el consentimiento informado, una vez aceptado se les dio acceso a las Escalas, las cuales debe responder aproximadamente en 25 minutos. Las respuestas se enviaron al investigador de manera anónima.

Los instrumentos utilizados, Cuestionario de Experiencia en las Relaciones Cercanas (ECR-R) (Brennan, 1998) consta de 36 ítems, Los participantes responden a cada uno de los ítems que oscila entre 1 (“Totalmente en desacuerdo”) a 7 (“Totalmente de acuerdo”).

La mitad de los ítems evalúa la dimensión de ansiedad ($M = 3.92$, $DT = 0.94$) y los 18 restantes la de evitación ($M = 3.12$, $DT = 1.06$).

Escala de Ajuste Diádico (DAS), (Spanier, 1985) consta de 32 ítems, agrupados en cuatro subescalas: Consenso, Satisfacción, Expresión afectiva y Cohesión Se completa en 5 o 10 minutos aproximadamente y debe ser respondido por uno o ambos miembros de la pareja.

Resultados

A continuación, se presenta los datos obtenidos en la aplicación de los instrumentos Experiencias en Relaciones Cercanas (ECR-R) y la Escala de Ajuste Diádico (DAS).

Características demográficas

Tabla 1

Sexo	Cantidad
Mujer	90
Hombre	10
Total	100

Nota. Formulario de Google aplicado en marzo 2021

Tabla 2

Edades

<i>Sexo</i>	<i>Edad 20-30</i>	<i>Edad 31-40</i>
Mujer	66	24
Hombre	6	4
Total	72	28

Nota. Formulario de Google aplicado en marzo 2021

Tabla 3

Estado civil

Sexo	Unión libre	Casados
Mujer	65	25
Hombre	8	2
Total	73	27

Nota. Formulario de Google aplicado en marzo 2021

Tabla 4

Tipos de apego

Tipos de Apego	Cantidad
Rechazante	46
Temeroso	41
Preocupado	8
Seguro	5

Nota. Test ECR-R aplicado en marzo 2021

Los resultados mostraron que un 46% de la población cuenta con un apego rechazante, las personas con apego rechazante tienen una visión positiva de sí mismos, pero evitan la intimidad ya que desconfían de los demás. En segundo lugar, con un 41% se encuentran las personas de estilo temeroso, estas personas buscan la relación y la proximidad, pero con desconfianza y miedo a ser rechazados. Con 8% están los representantes del apego preocupante, se basan en buscar la aprobación y valoración de los demás ya que se devalúan a si mismo e idealizan a los otros.

Por último, solo un 5% de la muestra posee un apego seguro, el apego seguro ayuda a regular las emociones, tener mejor autoestima y por ende pueden percibir a los otros como personas en quien confiar, accesibles.

Tabla 5

Ajuste diádico

Ajuste Diádico	Cantidad
Normal	82
Posibles problemas	14
Problemas clínicos	4

Nota. Cuestionario DAS aplicado en marzo 2021

Los resultados obtenidos mostraron que un 82% de la muestra no presenta problemas clínicos, su ajuste diádico está dentro de lo que se considera normal. Un 12% está dentro de la categoría posibles problemas ya que requieren de una entrevista y atención para determinar qué tan comprometido está el nivel de satisfacción de la pareja. Por último, un 4% presenta problemas clínicamente significativos.

Tabla 6

Relación del tipo de apego y el ajuste diádico

Sin problemas		Posibles problemas	Problemas clínicos	Total general
Preocupado	8	0	0	8
Rechazante	40	6	0	46
Temeroso	29	8	4	41
Seguro	5	0	0	5
Total General	82	14	4	100

Nota. datos obtenidos de las escalas ECR-R y DAS aplicadas en marzo 2021

El 8% de la muestra representa una relación directa del estilo de apego preocupado con la ausencia de problemas clínicos. Del 14% que reportaron posibles problemas en el ajuste diádico, su totalidad son mujeres de las cuales 6 tienen un estilo de apego rechazante y 8 con estilo de apego temeroso. Un 82% de la muestra con diversos tipos de apego se encuentran dentro de lo normal, sin problemas clínicos.

Conclusión

Las relaciones de pareja constituyen una parte fundamental del desarrollo humano, a pesar una de las interacciones humanas con más años de trascendencia, se continúan haciendo investigaciones debido a su alto grado de complejidad.

Esta investigación tenía como objetivo identificar la relación de los estilos de apego sobre el ajuste diádico en jóvenes y adultos de 20 a 40 años. A partir de los resultados se puede encontrar relación directa del estilo de apego preocupado con la ausencia de problemas clínicos en el ajuste diádico. De las personas que reportaron posibles problemas en el ajuste diádico, su totalidad son mujeres de las cuales 6 tienen un estilo de apego rechazante y 8 con

estilo de apego temeroso. Se dificulta hacer una relación del tipo de apego con la satisfacción ya que el otro 69% con los mismos tipos de apego se encuentran dentro de lo normal.

En los tipos de apego se encuentra que la mayoría de la muestra, es decir un 46% cuenta con un apego rechazante, las personas con apego rechazante tienen una visión positiva de sí mismos, pero evitan la intimidad ya que desconfían de los demás, se protegen marcando su distancia y suelen sobrevalorar su independencia. Solo un 5% de la muestra posee un apego seguro, el apego seguro ayuda a regular las emociones, tener mejor autoestima y por ende percibir a los otros como personas en quien confiar, accesibles y sensibles a las propias necesidades. A pesar de que no se pueden extrapolar los resultados a toda la población panameña, los obtenidos muestran concordancia con la inestabilidad relacional que se ha visto en los últimos años.

Por otra parte, los resultados obtenidos en los ajustes diádicos no son preocupantes pues el 82% de la muestra no presenta problemas clínicos, su ajuste diádico está dentro de lo que se considera normal. Solo un 4% presenta problemas clínicamente significativos.

Finalmente, si bien este estudio aporta antecedentes para una comprensión de los estilos de apego sobre el ajuste diádico, posee algunas limitaciones que deben ser consideradas. Primero, los resultados de esta investigación no son generalizables a otras muestras ni a la población panameña. Segundo, la evaluación mediante cuestionarios de auto-reporte requiere de quienes responden cierta capacidad de introspección. En consideración de lo anterior, estudios futuros podrían evaluar si resultados similares se mantienen en otro tipo de parejas, con otros métodos de evaluación, así como examinar cambios en el comportamiento de las díadas en el tiempo, mediante diseños longitudinales.

Referencias bibliográficas

Bowlby, J. (1989). *Una base segura: aplicaciones clínicas de una teoría del apego*.

Barcelona: Ediciones Paidós Ibérica

Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of personality and Social Psychology*, 511-524.

INEC. (2015). *Contraloría general de la república de Panamá*. Obtenido de Instituto nacional de estadística y censo.

Minguez Martinez, L., & Álvarez Trigueros, L. (2013). *Estilo de apego y estilo de amar*. Universidad de Cantabria.

Moneta, M. (2014). Apego y Pérdida: redescubriendo a John Bowlby. *Revista chilena de pediatría*, 265-268.