



Apego y relación de pareja en jóvenes de 18 a 27 años

**Hernández Mirtha Adilene, Santiago Enrique Daniel, Gijón Michelle
Alexandra**

Universidad Vizcaya de las Américas Campus Saltillo

Resumen

En la infancia se debe mantener un apego seguro entre cuidador-niño, de ahí se va formando la cercanía física emocional, que garantiza un vínculo psicosocial efectivo. El objetivo es analizar la relación entre los factores del apego adulto y su influencia en las relaciones de pareja en adultos de Coahuila y Tamaulipas. Metodología: El diseño fue cuantitativo, no experimental, descriptivo, transversal, con una muestra de 61 personas, de la ciudad de Saltillo, Monclova, Piedras Negras, Acuña, Coahuila y Tampico, Tamaulipas. Se aplicó el Cuestionario de Apego Adulto. Resultados: Se encontró una correlación positiva estadísticamente significativa entre Resolución Hostil de Conflictos y Baja Autoestima ($\rho = .639$, $p = .000$), así como entre esta última y Autosuficiencia Emocional ($\rho = .576$, $p = .492$). Se presentó una correlación positiva moderada estadísticamente significativa entre Expresión de Sentimientos y Baja Autoestima ($\rho = .325$, $p = .010$). Asimismo, se encontró una correlación moderada significativa entre los ítems "Tengo confianza en mí mismo" y "Prefiero relaciones estables a esporádicas" ($\rho = .365$, $p = .004$). Conclusiones: El estudio del apego en población adulta puede ser un indicador de la calidad y dinámica de las relaciones de pareja, basados en los sentimientos de seguridad y bienestar que guiarán sus elecciones a futuro.

PALABRAS CLAVE: Infancia, apego, jóvenes, elección de pareja, México

Abstract

In childhood, a secure attachment between caregiver-child must be maintained, hence the physical-emotional closeness is formed, which guarantees an effective psychosocial bond. The objective is to analyze the relationship between adult attachment factors and their influence on couple relationships in adults from Coahuila and Tamaulipas. Methodology: The design was quantitative, non-experimental, descriptive, cross-sectional, with a sample of 61 people, from the city of Saltillo, Monclova, Piedras Negras, Acuña, Coahuila and Tampico, Tamaulipas. The Adult Attachment Questionnaire was applied. Results: A statistically significant positive correlation was found between Hostile Conflict Resolution and Low Self-esteem ($\rho = .639$, $p = .000$), as well as between the latter and Emotional Self-sufficiency ($\rho = .576$, $p = .492$). There was a statistically significant moderate positive correlation between Expression of Feelings and Low Self-esteem ($\rho = .325$, $p = .010$). Likewise, a significant moderate correlation was found between the items "I have confidence in myself" and "I prefer stable relationships to sporadic" ($\rho = .365$, $p = .004$). Conclusions: The study of attachment in the adult population can be an indicator of the quality and dynamics of couple relationships, based on the feelings of security and well-being that will guide their future choices.

KEYWORDS: Childhood, attachment, youth, choice of partner, Mexico.

I. Marco teórico

El sistema de apego es de suma importancia en los primeros años de vida, este va creando un vínculo en la reproducción y conservación de los seres humanos como especie, el cual tiende a modificarse según la edad. En la infancia se crean los cimientos de personalidad según la relación que se tiene con los cuidadores; en la adolescencia entra la aparición de la sexualidad (identidad de género o rol de género) que ellos van formando según su entorno, de igual forma se produce la ruptura emocional con los padres y la elección de pareja; en la adultez, se da la formación y cuidado de una familia (Hernández, 2019).

De esa forma Thompson (1994) define la teoría de apego como "el conjunto de procesos responsables de monitorear, evaluar y modificar las reacciones emocionales, especialmente su intensidad y características en el tiempo, con el objetivo de alcanzar las propias metas" (pp. 27-28).

Gómez (2019) señala que en la infancia se debe mantener un apego seguro entre cuidador-niño, ahí se va formando la cercanía física emocional, que garantiza un vínculo psicosocial efectivo. La unión y separación temporal, sea voluntaria e involuntariamente entre el niño-madre, crea una correcta estructuración del aparato psíquico y así mismo el desenvolvimiento social.

Cassidy (2000) indica que los niños que han tenido figuras de apego disponibles y atentas a sus necesidades, crearán una representación de sí mismos como personas válidas. Aquellos que hayan tenido figuras de apego inconsistentes o abusadoras desarrollarán una sensación del self como defectuosos o no válidos.

Por ende, el efecto que causen las expe-

riencias tempranas de la infancia es el marco de construcción en donde se desarrolla el deseo de futuras relaciones íntimas del cual otro individuo también tendrá una historia, representación y forma distinta de vincularse (Urrego, Gaitán, y Umbarella, 2016). Bowlby señala que los niños necesitan una relación unida y persistente con un cuidador primario para lograr desarrollarse emocionalmente (Bretherton, 1992, citado en Feeney y Noller, 2012).

El núcleo familiar opera en algunos jóvenes como agentes reguladores de las emociones, pero al mismo tiempo es a través de ella que se realizan y transmiten los valores, roles y reglas que ellos deben mantener ante la sociedad. Los padres educan diferente a sus hijos, dependiendo el sexo. Cada familia tiene diferentes normas o reglas de cómo mostrarse ante los demás; de ahí surgen las diferentes formas de exigencia de un hombre o mujer con respecto a la elección de pareja (Suárez y Vélez, 2018).

Lidz (2013) menciona que la elección de pareja es una decisión importante y voluntaria, esto ayuda a completar o alterar la constitución de la personalidad y asimismo es una oportunidad para la plenitud del sí mismo antes de la formación de una nueva generación. La elección de pareja se da en primera instancia por la atracción de dos personas. Para que se realice una relación "funcional en la elección", ambas personas deberán sentirse atraídos, aunque posteriormente intervendrán una serie de factores que facilitarán o entorpecerán el establecimiento de una relación diádica (Brehm, Miller, Perlman y Campbell 2007).

Conforme se va creciendo, se van formando nuevos vínculos afectivos con personas que sean convenientes. Estas relaciones ayudan al manejo de la intimidad, regulación de la sexualidad y a

proporcionar seguridad en uno mismo, esto contribuye a una personalidad sana. Cuando existe una carencia en las relaciones íntimas, se corre el riesgo de presentar perturbaciones psicológicas, como la depresión y ansiedad (Díaz y Díaz, 2016). En la vida adulta, el amor que se da a una pareja adoptara una forma distinta según el apego de cada sujeto, poniendo en juego las necesidades de ambos y el cómo estas serán suplidas, eso garantizará un sentimiento de confianza y seguridad en sí mismo (Molina, 2015).

En numerosos estudios se coincide que cuanto más positivo es el ambiente familiar en el que se encuentra el/la joven donde se incluya la estabilidad emocional, el apoyo y afecto entre los parentales, mayor satisfacción experimentará para formar y mantener relaciones íntimas (Martínez-Álvarez, Fuertes-Martínez, Orgaz-Baz, Vicario-Molina y González-Ortega, 2014).

Fromm (1959) señala que el amor romántico es entendido como aquel que cuida y genera confianza en la pareja, además de que exista el sentimiento de bienestar, conductas de intimidad, apoyo y tolerancia entre ambos, lo que posteriormente lleva al matrimonio.

A su vez, la unión de pareja radica en la conservación de los niveles de atracción física, intelectual y afectiva, donde cada uno logra captar las necesidades y motivaciones del otro, así mismo ejerciendo la comunicación y empatía adecuada, sin descuidar su propia identidad y respeto (Álvarez-Gayou, 2011).

Gutiérrez y Ortiz (2016) señalan que, durante el desarrollo evolutivo, el hombre pasa por distintas etapas y experiencias, que son las determinantes para su bienestar. Es en este transcurso donde se hace la elección de pareja, para ello se

involucran los factores biopsicosociales que influyen en la decisión.

La perspectiva biológica señala que, ante la elección de pareja, por parte de la mujer, se hace la búsqueda del “macho alfa” para que garantice el acceso a los medios de supervivencia y estatus. El hombre a su vez buscará una mujer que garantice fertilidad, procreación y cuidado para el hogar y sus hijos. Otra variable en la elección de pareja son los factores socioculturales, los cuales no consideran el paradigma biológico (Soto, 2015). Teniendo en cuenta que la elección de pareja varía según el género y cultura.

García, Garrido y Rodríguez (1993) afirman que en general la mayor parte de las teorías psicoanalíticas consideran que el sentimiento de amor entre dos personas no es sino la transferencia en un objeto nuevo de emociones sentidas sobre todo en la infancia. En otras palabras: la relación de pareja como el lugar donde reeditar a tiempo real y de forma inconsciente los afectos y las vivencias interpersonales que marcaron nuestra niñez (citado en Antón, 2016, p. 14).

Según Bowlby, el modelo representacional, hace referencia a una imagen mental de sí mismo y de las conexiones que se den con otros. Este modelo se va construyendo a partir de la interacción que se tenga con las figuras de apego y también ayuda al sujeto a poder percibir e interpretar las acciones e intenciones de los demás y para presidir su conducta (Oliva, 2004).

Haciendo comparación con resultados de otro estudio se comprueba la importancia de la afectividad, desde la infancia con los padres, para relacionarse emocionalmente en un vínculo amoroso con otra persona (Moreno, Castillo, Vargas, y Zúniga, 2019).

En resultados obtenidos previamente se puede decir que las figuras de apego (padres) influye en cierta manera en la búsqueda de la pareja, pues toman en cuenta los valores aprendidos y dichos a temprana edad, de igual forma actitudes y costumbres que han vivido.

El objetivo de esta investigación es analizar la relación entre los factores del apego adulto y su influencia al momento de formar o tener una relación romántica o sexual en jóvenes de entre 18 a 27 años.

II. Método

Participantes

Se realizó un muestreo no probabilístico por bola de nieve. Los criterios de inclusión fueron: ser jóvenes de 18 a 27 años, que estén en una relación de noviazgo con un mínimo de un año, participación de ambos sexos. Se descartaron jóvenes menores de 18 años y mayores de 27 años, que no tengan alguna relación de noviazgo, que estén casados, en unión libre o que tengan hijos.

La muestra compuesta por 61 personas, de los cuales 78.7% fueron mujeres y 21.3% hombres, el 55.7% fueron estudiantes universitarios, 14.8% fueron trabajadores y 29.5% estudiantes universitarios y trabajadores. La media de edad fue de 21 años (D.E: 2.33).

Participaron 75.4% personas de la ciudad de Saltillo, 9.8% de la ciudad de Piedras Negras, 8.2% de la ciudad de Tampico, 3.3% de la ciudad de Monclova y Acuña.

Procedimiento

Se elaboró el cuestionario en formularios de Google y se compartió a través de redes sociales. Dentro del cuestionario se aclaró que la partici-

pación es voluntaria, anónima y no tiene ninguna repercusión si no se desea participar o abandonar la aplicación.

Medidas

Se utilizó el instrumento "Cuestionario de Apego Adulto" (Melero, R. y Cantero, M.J., 2008). Consta de 40 ítems agrupados en 4 factores, cada factor evalúa algo diferente. El primero factor agrupó 13 ítems que evalúan baja autoestima, miedo al rechazo, dependencia, preocupación por las relaciones y problemas de inhibición conductual y emocional, denominado "Baja autoestima, necesidad de aprobación y miedo al rechazo". El segundo factor agrupó 11 ítems que evalúan tendencia al enfado, rencor, hostilidad y posesividad, denominado "Resolución hostil de conflictos, rencor y posesividad". El tercer factor agrupó 9 ítems relativos a sociabilidad, facilidad para expresar sentimientos, estrategias bilaterales de resolución de conflicto y confianza a la hora de contar problemas a los demás, denominado "Expresión de sentimientos y comodidad con las relaciones". El cuarto factor aunó 7 ítems relativos a una elevada necesidad de individualidad, prioridad de la autonomía frente al establecimiento de lazos afectivos y evitación del compromiso emocional, denominado "Autosuficiencia emocional e incomodidad con la intimidad" (Melero y Cantero, 2008). El estudio de la validez del instrumento y las 4 escalas fueron evaluadas mediante el coeficiente de Cronbach. El Cuestionario de Apego Adulto obtuvo una consistencia interna de .91. El primer factor obtuvo un índice de .88; el segundo factor de .82; el tercer factor de .78; el cuarto factor de .49.

Diseño de la investigación

El diseño de la presente investigación es cuantitativo, no experimental, descriptivo, transversal.

Análisis de datos

Se utilizó el programa Statistical Package for Social Sciences (SPSS) versión 25. Se realizó un análisis de datos tipo descriptivo, para determinar media y desviación estándar, conocer las características de la muestra, rango de edad y lugar de residencia, de la misma forma para el cálculo de cada una de las dimensiones del Cuestionario de Apego Adulto.

III. Resultados

A continuación, se muestran los resultados obtenidos respecto al análisis factorial exploratorio del Cuestionario de Apego Adulto.

Tabla 1
Media y Desviación Estándar de los ítems de Baja autoestima, necesidad de aprobación y miedo al rechazo.

	Media	D.E
14. Tengo sentimientos de inferioridad.	2.36	1.37
26. Me preocupa mucho lo que la gente piensa de mí.	2.75	1.42
18. Soy muy sensible a las críticas de los demás	2.88	1.51
30. Me gustaría cambiar muchas cosas de mí mismo	3.27	1.50
21. Tengo confianza en mí mismo	3.47	1.45
23. Me resulta difícil tomar una decisión a menos que sepa lo que piensan los demás.	2.44	1.32
8. No suelo estar a la altura de los demás.	2.13	1.24
10. Me gusta tener pareja, pero temo ser rechazado/a por ella.	2.36	1.48
12. Cuando tengo un problema con otra persona, no puedo dejar de pensar en ello.	3.14	1.56
34. Siento que necesito más cuidados que la mayoría de las personas.	1.98	1.28
39. Necesito comprobar que realmente soy importante para la gente.	2.68	1.40
37. Me cuesta romper una relación por temor a no saber afrontarlo.	2.54	1.50
3. Con frecuencia, a pesar de estar con gente importante para mí me siento sólo/a y falto de cariño.	2.36	1.43

Nota: Se utilizó una escala Likert, cuyos valores fueron, 1 "Completamente en Desacuerdo"; 2 "bastante en desacuerdo"; 3 "algo en desacuerdo"; 4 "bastante de acuerdo"; 5 "completamente de acuerdo".

En la tabla 1 se muestra que la media más alta fue "Tengo confianza en mí mismo" con 3.47 (D.E.= 1.45), mientras que "Siento que necesito más cuidados que la mayoría de las personas" mostró la media más baja con 1.98 (D.E.=1.28).

Tabla 2
Media y Desviación Estándar de los ítems de Resolución hostil de conflictos, rencor y posesividad.

	Media	D.E
4. Soy partidario/a del "ojo por ojo y diente por diente".	1.85	1.22
2. No admito discusiones si creo que tengo razón.	2.77	1.24
36. Las amenazas son una forma eficaz de solucionar ciertos problemas.	1.49	.88
7. Si alguien de mi familia o un amigo/a me lleva la contraria, me enfado con facilidad.	2.27	1.29
29. Cuando me enfado con otra persona, intento conseguir que sea ella la que venga a disculparse.	2.19	1.20
20. Cuando existe una diferencia de opiniones, insisto mucho para que se acepte mi punto de vista.	2.22	1.13
24. Soy rencoroso.	2.14	1.33
31. Si tuviera pareja y me comentara que alguien del sexo contrario le parece atractivo, me molestaría mucho.	2.73	1.30
9. Creo que los demás no me agracen lo suficiente todo lo que hago por ellos.	2.39	1.29
17. Me gusta que los demás me vean como una persona indispensable.	3.13	1.45
13. Soy muy posesivo/a en todas mis relaciones.	1.95	1.14

Nota: Se utilizó una escala Likert, cuyos valores fueron, 1 "Completamente en Desacuerdo"; 2 "bastante en desacuerdo"; 3 "algo en desacuerdo"; 4 "bastante de acuerdo"; 5 "completamente de acuerdo".

La tabla 2 muestra que la media con más alto valor fue "Me gusta que los demás me vean como una persona indispensable" con 3.13 (D.E.= 1.45), mientras que la media más baja fue "Las amenazas son una forma eficaz de solucionar ciertos problemas" con 1.49 (D.E.= .88).

Tabla 3
Media y Desviación Estándar de los ítems de Expresión de sentimientos y comodidad con las relaciones.

	Media	D.E
1. Tengo facilidad para expresar mis sentimientos y emociones.	3.50	1.32
38. Los demás opinan que soy una persona abierta y fácil de conocer.	3.18	1.58
32. Cuando tengo un problema, se lo cuento a una persona con la que tengo confianza.	3.80	1.46
40. Noto que la gente suele confiar en mí y que valora mis opiniones.	3.73	1.38
16. Me siento cómodo/a en las fiestas y reuniones sociales.	3.22	1.56
27. Cuando tengo un problema con otra persona, intento hablar con ella para resolverlo.	3.60	1.44
5. Necesito compartir mis sentimientos.	3.18	1.46
11. Tengo problemas para hacer preguntas personales.	2.22	1.18
35. Soy una persona que prefiere la soledad a las relaciones sociales.	2.62	1.29

Nota: Se utilizó una escala Likert, cuyos valores fueron, 1 "Completamente en Desacuerdo"; 2 "bastante en desacuerdo"; 3 "algo en desacuerdo"; 4 "bastante de acuerdo"; 5 "completamente de acuerdo".

En la tabla 3 se muestra que la media más alta fue "Cuando tengo un problema, se lo cuento a una persona con la que tengo confianza" con 3.80 (D.E.= 1.46), mientras que la media más baja fue "Tengo problemas para hacer preguntas personales" con 2.22 (D.E.= 1.18).

Tabla 4
Media y Desviación Estándar de los ítems de Autosuficiencia emocional e incomodidad con la intimidad.

	Media	D.E.
28. Me gusta tener pareja, pero al mismo tiempo me agobia.	2.77	1.45
22. No mantendría relaciones de pareja estables para no perder mi autonomía.	1.83	1.12
6. Nunca llego a comprometerme seriamente en mis relaciones.	1.88	1.17
25. Prefiero relaciones estables a parejas esporádicas.	3.93	1.38
19. Cuando alguien se muestra dependiente de mí, necesito distanciarme.	2.50	1.21
15. Valoro mi independencia por encima de todo.	3.39	1.60
33. Cuando abrazo o beso a alguien que me importa, estoy tenso/a y parte de mí se siente incómodo/a.	1.98	1.25

Nota: Se utilizó una escala Likert, cuyos valores fueron, 1 "Completamente en desacuerdo"; 2 "bastante en desacuerdo"; 3 "algo en desacuerdo"; 4 "bastante de acuerdo"; 5 "completamente de acuerdo".

La tabla 4 muestra que la media con más alto valor fue "Prefiero relaciones estables a parejas esporádicas" con 3.93 (D.E.= 1.38), mientras que la media más baja fue "No mantendría relaciones de pareja estables para no perder mi autonomía" con 1.83 (D.E.= 1.12).

Tabla 5
Correlación existente en las dimensiones de "Baja autoestima", "Resolución hostil de conflictos", "Expresión de sentimientos" y "Autosuficiencia emocional"

Rho de Spearman	Hostil	Baja			
		Hostil Sentimiento	Autosuficiencia	autoestima	autoestima
		1.000	.089	.613**	.639**
		Coefficiente de correlación			
		Sig. (bilateral)	.492	.000	.000
		N	62	62	62
	Sentimientos	Coefficiente de correlación	1.000	.267*	.325*
		Sig. (bilateral)	.492	.036	.010
		N	62	62	62
	Autosuficiencia	Coefficiente de correlación	.613*	1.000	.576**
		Sig. (bilateral)	.000	.036	.000
		N	62	62	62
	Baja autoestima	Coefficiente de correlación	.639*	.576**	1.000
		Sig. (bilateral)	.000	.010	.000
		N	62	62	62

Nota: **. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral). *. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

La tabla 5 muestra una correlación positiva entre "Resolución hostil de conflictos" y "Baja autoestima" (rho= .639, p= .000), de igual forma se muestra una correlación positiva entre "Resolución hostil de conflictos" y "Autosuficiencia"

(rho= .613, p= .000), así mismo "Autosuficiencia" y "Baja autoestima" muestra una relación significativa (rho= .576, p=.492). La correlación que existe entre "Expresión de sentimientos" y "Baja autoestima" es moderado (rho= .325, p= .010), así como la de "Expresión de sentimientos y "Autosuficiencia" (rho= .267, p=.036).

Relación entre "Tengo confianza en mí mismo y "Prefiero relaciones estables a parejas esporádicas"

Las dos variables con la media más alta tomadas de la dimensión "Baja autoestima" y "Autosuficiencia" muestran una correlación significativa (rho= .365, p=.004).

III. Discusión

El objetivo de esta investigación fue determinar la relación del apego adulto y la influencia al momento de formar o tener una relación romántica o sexual en jóvenes.

El análisis correlacional permitió enlazar que entre las variables "tengo confianza en mí mismo" y "prefiero relaciones estables a parejas esporádicas" mantienen una relación positiva y significativa en cuanto a la elección de pareja.

Dado este resultado se puede decir que las personas que tienen confianza en sí mismas, buscarán siempre una relación más estable que les proporcione y garantice sentimientos de bienestar, seguridad, apoyo y sea complementaria con ellos.

Gómez (2019) señala que en la infancia debe mantenerse un apego seguro entre cuidador-niño, para fomentar una cercanía física emocional y de

ese modo asegurar un vínculo psicosocial efectivo. Así mismo aquellos que hayan tenido figuras de apego inconsistentes no suelen desarrollar una íntegra confianza en sí mismos y por ende en las decisiones que llegasen a tomar en un futuro.

Los resultados obtenidos según la escala de Baja autoestima, necesidad de aprobación y miedo al rechazo, mostraron que la media más alta fue tener confianza en sí mismos. Hernández (2019) indica que es en la infancia donde se aprende a relacionarse con uno mismo y con los demás, de forma que este aprendizaje permanece durante toda la vida.

Así mismo es en la infancia y adolescencia que se transmite confianza de parte de los cuidadores, eso les permite ir desarrollando seguridad y confort; pero al existir por parte de los cuidadores un descuido emocional (inseguridad), el infante/adolescente de igual forma crecerá desarrollando desconfianza en sí mismo, lo que acarreará baja autoestima, necesidad de ser aprobado/aceptado por los demás y miedo a ser rechazado, ya que no tuvieron una base firme que les ayudara a ir superando cada situación u obstáculo que se les presentara (Cassidy, 2000).

Gómez (2019) señala que la cercanía física de la figura de apego genera una base segura, donde los niños se sienten más confiados y exploran su entorno, pero si esta cercanía llegase a fracturarse generará ansiedad. De igual forma la ausencia de cercanía con los pares, genera timidez y angustia.

La escala de Resolución hostil de conflictos, rencor y posesividad. Determinó que la mayoría de las respuestas son consideradas ególatras. Guzmán (2010) indica que la dependencia emocional afecta directamente las relaciones interpersonales debido a que estos individuos buscan obte-

ner atención o mantener la cercanía, de modo que obtengan el perdón ante una transgresión (citado en Casado, 2018).

Dos de las variables sobresalientes son "me gusta que los demás me vean como una persona indispensable" y "si tuviera pareja y me comentara que alguien del sexo contrario le parece atractivo, me molestaría". Se establece que los participantes anhelan ser prioridad de su círculo afectivo por ende si sus compañeros muestran un tipo de interés ajeno al suyo, manifestarán una actitud airada por sentirse inseguros de sí mismos al no poder ser el centro de atención.

Para Ackerman, no contar con el apoyo parental necesario los primeros años de vida en situaciones ambientales conflictivas ocasionará respuestas nocivas como rasgos histéricos y obsesivos en la personalidad o aislamiento (Gómez, 2019).

Bowlby sostiene que en consecuencia a malas condiciones que pueda enfrentar el niño en su entorno, se forman dos tipos de apego patológico: el apego ansioso-esquivo y el apego ansioso-rechazante (Gómez, 2019). Por lo cual podemos observar la existencia de una relación entre el apego inseguro en la infancia, con las respuestas de superioridad y ansiedad en los participantes al establecer una relación más estrecha con sus parejas.

La baja autoestima y la resolución hostil de conflictos, va aunada con el apego, como se mencionó anteriormente el cuidado que se de en la infancia proporcionará y garantizará un desarrollo pleno en la vida adulta, estimulará la confianza en sí mismos y la empatía con los demás, ayudándolo a sobresalir y encontrar solución a cualquier situación que se presente, convirtiéndose en una persona más positiva y menos dependiente; cuan-

do se presenta un apego ambivalente el infante presenta un desequilibrio, no tiene confianza en sí mismo y no le es posible encontrar la solución a situaciones que le resulten conflictivas (Gómez, 2019).

De acuerdo con la escala de Expresión de sentimientos y comodidad con las relaciones. Encontramos que las variables "Cuando tengo un problema, se lo cuento a una persona con la que tengo confianza" y "Noto que la gente suele confiar en mí y que valora mis opiniones". Resultaron ser las puntuaciones más altas, catalogando la "confianza" como punto importante para una relación, el hecho de poder expresar plenamente sus sentimientos, emociones, valores y opiniones con esa persona da como resultado la seguridad, desarrollando un apego más estrecho.

Moya (1999) indica que las personas sienten más atracción con aquellas con las que han vivido experiencias positivas y posteriormente rechazan a aquellas con las que vivieron cosas negativas (citado en Casullo, 2004).

El hecho es que la variable con más puntaje hace retomar que somos seres comunicantes todo el tiempo y si se tiene un problema o una situación desagradable/negativa, se buscará cierta complacencia volviendo a cumplir la experiencia agradable, generando como resultado la confianza entre esa relación.

Así mismo la escala de Autosuficiencia emocional e Incomodidad con la intimidad, muestra la preferencia de relaciones estables a parejas esporádicas con la media más alta, seguida del valor de la independencia por encima de todo. Gutiérrez y Ortiz (2016) señalan que llega un punto donde hombres como mujeres centran su preferencia a la inteligencia, amabilidad, comprensión, confianza, salud, atracción mutua, amor y mismas creen-

cias religiosas, en cuanto a la elección de pareja, buscando más similitudes que diferencias. En cuanto al valor de la independencia, se da gracias a un apego estable, donde la familia es eficaz, activa, optimista y flexible, permitiéndole al individuo realizarse como persona y llevar a cabo todo lo que se propone.

La expresión de sentimientos, aunado con la autosuficiencia es de igual forma importante, se enlaza al tipo de apego que se recibió durante la infancia, en donde las personas con un apego seguro desarrollan más sus emociones, facilitando la expresión de las mismas, así como el satisfacer sus propias necesidades, sin acudir a terceros; en cambio las personas que presentan un apego inseguro les resulta difícil expresar sus sentimientos, reprimiéndolos por creencia de que no serán aceptados, suelen presentarse más dependientes por miedo a ser abandonados. Hernández (2019) menciona que en los individuos ambivalentes suele predominar la emoción, dejando a un lado la cognición y planificación, esto como una forma de regular la incertidumbre de no saber si esperar algo bueno o malo.

El apego en la infancia es de suma importancia para poder desarrollar relaciones estables y duraderas, de la misma forma garantiza seguridad e independencia para desenvolverse en su entorno. El estudio del apego en población adulta puede ser un indicador de la calidad y dinámica de las relaciones de pareja, basados en los sentimientos de seguridad y bienestar que guiarán sus elecciones a futuro.

Al integrar toda la información obtenida y realizar un análisis con los datos sobresalientes, se determinó que si existe relación entre el apego y la influencia en las relaciones futuras. Haciendo comparación con resultados de otro estudio

se “comprueba la importancia de la afectividad, desde la infancia con los padres, para relacionarse emocionalmente en un vínculo amoroso con otra persona” (Moreno, Castillo, Vargas, y Zúniga, 2020).

Se puede concluir que las figuras de apego (padres) influyen en cierta manera en la búsqueda de la pareja, pues toman en cuenta los valores aprendidos y dichos a temprana edad, de igual forma actitudes, rasgos de personalidad y la seguridad en uno mismo.

Se debe tener en cuenta la teoría que Bowlby sostiene, si el entorno no es seguro para que el niño enfrente situaciones ambientales que puedan resultarle estresantes, se forma el apego ansioso esquivo y el apego ansioso rechazante, relacionándose con las respuestas de superioridad y ansiedad para establecer una relación más estrecha con sus parejas (Gómez, 2019).

Como se mencionó anteriormente las personas que tengan confianza en sí mismas proporcionará sentimientos de seguridad y bienestar que lo complementarán en sus elecciones a futuro. Esto mismo como resultado de un apego seguro en la infancia entre cuidador-niño, desarrollando una cercanía física y emocional hacia los demás que permanece durante toda la vida (Gómez, 2019). En virtud de ser seres comunicantes, nuestras experiencias agradables o desagradables influirán en la confianza con las personas que elegimos para establecer relaciones estrechas.

La principal limitación de la presente investigación se encuentra en la cantidad de la muestra, al no presentar con un público extenso que contara con las características necesarias.

En la presente investigación es de gran impor-

tancia retomar el análisis y así mismo enfatizar en los tipos de apego y la relación que tiene cada uno de ellos en cuanto a la elección de pareja, determinando la dependencia que pudiese existir en cada uno.

De igual forma se recomienda ampliar la investigación abarcando otros estados, para poder presentar mayor cantidad de resultados y ver la influencia que produce el apego en la elección de pareja (variando la cultura). Así mismo obtener un porcentaje del apego infantil y elección de pareja en la vida adulta comparando hombres y mujeres.

IV. Bibliografía

- Álvarez-Gayou, J. L. (2011). *Sexoterapia integral*. México, D.F.: Manual moderno.
- Antón, J. (2016) *Criterios de selección de pareja y relacion con personalidad, apego, alexitimia y satisfacción marital* (tesis de doctorado). Universidad del país Vasco.
- Brehm, S., Miller, R W., Perlman, D.S. & Campbell, S. M. (2007). *Intimate relationships*. (4a. Ed.). Nueva York: McGraw-Hill Higher Education.
- Casullo, M. M. (2004). Elección de pareja en adolescentes y adultos jóvenes. *Psicodebate, Psicología, Cultura y Sociedad* (4), 39-56.
- Cassidy, J. (2000). “The complexity of the caregiving system: A perspective from attachment theory”. *Psychological inquiry*, 11(2), 86-91.
- Díaz, M., Díaz, J. (2016). El apego adulto y la amistad: revisión bibliográfica. *Revista de*

- psiquiatría y psicología del niño y del adolescente 11 (1), 11-23.
- Fenney, J. y Noller, P. (2001). *Apego adulto*. Bilbao, España: Desclée de Brouwer.
- Fromm, E. (1959). *El arte de amar*. Barcelona: Paidós.
- Gámez, N. P., y Díaz-Loving, R. (2012). El impacto de la cultura y la familia en la elección de pareja: diferencias entre hombres y mujeres. *Psicología Iberoamericana*, 20(1), 9-17.
- García, F. E., Fuentes, R., Sánchez, A. (2016). Amor, satisfacción en la pareja y resolución de conflictos en adultos jóvenes. *Ajayu*, 14 (2), 284-302.
- Gómez, M. A. (2019). *Estudio de caso en las relaciones de apego y dependencia de los vínculos objetales en un adolescente de una institución oficial de la ciudad de Cartagena* (tesis de pregrado). Universidad de San Buenaventura, Cartagena, Bolívar.
- Gutiérrez, S., y Ortiz, L. (2016). Preferencias en la elección de pareja entre estudiantes universitarios: un análisis según sexo. *Tendencias en psicología*, 1 (1), 16-27.
- Guzmán-González, M., Carrasco, N., Figueroa, P., Trabucco, C., y Vilca, D. (2016). Estilos de apego y dificultades de relación emocional en estudiantes universitarios. *Psykhé*, 25 (1), 1-13.
- Hernández, M. (2019). *Apego y psicopatología: la ansiedad y su origen*. México: Desclée de Brouwer.
- Lidz, T. (2013). *La persona. Su desarrollo a través del ciclo vital*. México, DF: Herder.
- Martínez-Álvarez, J. L., Fuertes-Martín, A., Orgaz-Baz, B., Vicario-Molina, I., y González-Ortega, 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.
- Melero, R., y Cantero, M. (2008). Los estilos afectivos en la población española: un cuestionario de evaluación del apego adulto. *Clínica y salud*, 19 (1), 83-100.
- Molina, T. L. (2015). *El tipo de apego y su influencia en los rasgos de personalidad* (tesis de pregrado). Pontificia universidad católica del Ecuador sede Ambato, Ambato, Ecuador.
- Moreno, I. Y., Castillo, J. L., Vargas, C. A., y Zúñiga, F. S. (2019). Influencia de las carencias afectivas en las relaciones de pareja en mujeres universitarias. *Revista Científica de FAREM-Estelí*, 8 (32), 75-83.
- Oliva, A. (2004). Estado actual de la teoría del apego. *Revista de psiquiatría y psicología del niño y del adolescente*, 4 (1), 65-81.
- Soto, R. (2015). Factores que intervienen en la elección de pareja de jóvenes mexicanos. *Revista REDES*. Recuperado de <http://redesdigital.com.mx/index.php/redes/article/view/58/102>
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3), 25-52. doi:10.1111/j.1540-5834.1994.tb01276.x

Urrego, Y., Gaitán, N. A., y Umbarila, D. A. (2016).

Relación entre el tipo de apego y la conducta de infidelidad en adultos jóvenes. *Revista de psicología*, 12 (24), 41-54.

Vega, R. (2015). *Apego, relaciones de pareja y salud psicológica de militares desplegados en Líbano* (tesis de doctorado). Universidad de Sevilla.