



**Facultad de Psicología**

**Carrera de Psicología Clínica**

**Calidad del apego y su impacto en la satisfacción en las  
relaciones de pareja**

Trabajo de graduación previo a la obtención del título de  
Licenciado en Psicología

Autor:

**Juan Pablo Vélez Nieto**

Directora:

**Mgtr. María Cecilia Salazar Icaza**

**Cuenca - Ecuador**

**2026**

## **Dedicatoria**

Dedico este trabajo de graduación a mi madre, Hilda, por ser el pilar fundamental en mi vida, por su amor incondicional, su esfuerzo constante y por nunca dejar de creer en mí.

De manera especial, a mi hermana, Adriana, por su compañía, su apoyo y por compartir conmigo cada paso de este camino.

A mi padre, Juan Pablo por su presencia en mi vida y por las enseñanzas que han formado parte de quien soy hoy.

Con profundo cariño, a mi abuelita, Celia, por su amor, fortaleza y por estar siempre presente en cada etapa de mi vida.

A mi tía Mariana N. por su apoyo constante y por el cariño que ha sido fundamental en mi crecimiento personal y académico.

A mi amiga Camila, por su amistad incondicional, por sostenerme en los momentos difíciles y por ser una presencia importante en este proceso.

## **Agradecimiento**

Agradezco profundamente a mi madre, Hilda, y a mi hermana, Adriana, por su amor, su confianza en mí y por el apoyo constante que hizo posible la culminación de este proceso académico.

De manera especial, expreso mi sincero agradecimiento a mi tutora de tesis, María Cecilia, por su orientación, dedicación y acompañamiento a lo largo del desarrollo de este trabajo de investigación.

Agradezco a mis profesores de la universidad, quienes han sido un motor fundamental en mi formación profesional, brindándome conocimientos y motivación a lo largo de mi carrera.

Finalmente Agradezco también a mi grupo de amigos, por hacer de este proceso una experiencia emotiva y significativa, y por todos los momentos compartidos a lo largo de mi formación académica.

## Resumen

La estabilidad de las relaciones de pareja en la actualidad se ve afectada por diversos factores psicológicos, entre los que destacan los estilos de apego desarrollados a lo largo de la vida. En este contexto, la presente investigación tuvo como objetivo analizar la relación entre la calidad del apego adulto y la satisfacción en las relaciones de pareja. Para ello, se utilizó un enfoque cualitativo de tipo documental, basado en una revisión sistemática de la literatura siguiendo los lineamientos del protocolo PRISMA, lo que permitió garantizar la rigurosidad y transparencia del proceso. La búsqueda se realizó en bases de datos académicas como Scopus, PsycINFO, SciELO y PubMed, seleccionando un total de 14 estudios publicados entre los años 2020 y 2025. Los hallazgos evidencian que el apego seguro se asocia de manera positiva con mayores niveles de satisfacción en la relación, favoreciendo habilidades como la comunicación efectiva, la regulación emocional y la capacidad de afrontar dificultades en pareja. En contraste, los estilos de apego inseguros, caracterizados por la ansiedad y la evitación, se relacionan con dinámicas disfuncionales, dependencia emocional y menor estabilidad en el vínculo. Se concluye que el apego adulto constituye un elemento clave en el bienestar relacional; sin embargo, sus efectos pueden ser modulados por factores protectores que promueven relaciones más saludables en la vida adulta.

*Palabras clave: apego adulto, satisfacción de pareja, revisión sistemática, relaciones románticas, regulación emocional, apego seguro, apego inseguro*

## Abstract

The stability of romantic relationships today is influenced by various psychological factors, notably the attachment styles developed over the course of a person's life. In this context, the objective of this study was to analyze the relationship between the quality of adult attachment and satisfaction in romantic relationships. To this end, a qualitative, documentary-based approach was used, involving a systematic literature review following the PRISMA protocol guidelines, which ensured the rigor and transparency of the process. The search was conducted in academic databases such as Scopus, PsycINFO, SciELO, and PubMed, selecting a total of 14 studies published between 2020 and 2025. The findings show that secure attachment is positively associated with higher levels of relationship satisfaction, fostering skills such as effective communication, emotional regulation, and the ability to cope with difficulties as a couple. In contrast, insecure attachment styles, characterized by anxiety and avoidance, are linked to dysfunctional dynamics, emotional dependence, and lower relationship stability. It is concluded that adult attachment is a key element in relational well-being; however, its effects can be moderated by protective factors that promote healthier relationships in adulthood.

*Keywords:* adult attachment, relationship satisfaction, systematic review, romantic relationships, emotional regulation, secure attachment, insecure attachment

## Contenido

Resumen-----	4
Abstract-----	5
Contenido-----	6
Introducción-----	10
Problemática-----	10
Preguntas de investigación e hipótesis	
¿Cuál es la relación entre la calidad del apego y el impacto en la satisfacción de las relaciones de pareja?-----	11
Capítulo 1-----	12
Marco Teórico-----	12
Etiología y conceptualización del apego-----	12
Patrones de apego infantil-----	14
Apego seguro-----	14
Apego evitativo o ansioso-elusivo-----	15
Apego ansioso / ambivalente-----	15
Apego desorganizado-----	15
Continuidad y expresión del apego en la adultez-----	16
Tipos de apego en la adultez-----	17
Apego seguro-----	17
Apego ansioso-----	18
Apego evitativo-----	18

Apego y funcionamiento relacional de la pareja-----	18
Diversidad de configuraciones de pareja-----	21
Estabilidad y problemáticas de las relaciones afectivas-----	24
Crianza positiva-----	28
Características de una relación saludable-----	29
Estrategias negativas de manejo de conflicto-----	31
Modelo de Proceso Diátesis-Estrés del Apego-----	33
Satisfacción de pareja y funcionamiento relacional-----	34
Capítulo 2-----	38
Metodología-----	38
Objetivo general: Describir la relación entre el apego y la satisfacción de las relaciones de pareja.-----	39
Objetivos específicos:-----	39
Tipo de investigación:-----	39
Criterios de elegibilidad-----	39
Criterios de inclusión:-----	40
Criterios de exclusión:-----	40
Fuentes de información-----	40
Estrategia de búsqueda-----	41
Proceso de selección de estudios-----	41
Estrategia de extracción de datos-----	41
Síntesis de resultados-----	42
Capítulo 3-----	44

Resultados-----	44
Principales hallazgos-----	53
Resultados de la síntesis-----	54
Discusión-----	62
Conclusiones-----	64
Limitaciones-----	66
Recomendaciones-----	67
Referencias-----	68

### **Índice de figuras**

Figura 1. Diagrama de flujo PRISMA.....	44
---	----

### **Índice de Tablas**

Tabla 1. Artículos Seleccionados.....	46
Tabla 2. Artículos identificados para cada objetivo.....	54

## Introducción

### Problemática

La capacidad de una pareja para afrontar el estrés y proporcionar apoyo emocional constituye un componente esencial del bienestar relacional. No obstante, la evidencia reciente sugiere que los estilos de apego pueden funcionar como un obstáculo implícito en estos procesos de apoyo mutuo. En particular, la reactividad emocional ante situaciones que demandan consuelo varía significativamente en función del grado de seguridad vincular de los integrantes de la díada. Según lo reportado por Li et al. (2025), las personas con altos niveles de ansiedad o evitación en el apego presentan mayores dificultades en la regulación emocional durante interacciones de apoyo. En el caso del apego ansioso, predomina una intensificación de emociones negativas que interfiere con la capacidad de brindar contención efectiva a la pareja. Por su parte, quienes presentan apego evitativo tienden a inhibir la expresión emocional, lo que genera déficits en la comunicación afectiva y limita la disponibilidad percibida por el otro. Este patrón resulta especialmente relevante en parejas jóvenes, donde la inseguridad del apego se asocia con una mayor presencia de expresiones verbales negativas, comprometiendo la estabilidad del vínculo desde etapas tempranas de la relación.

Cuando estos sistemas de apoyo se deterioran de manera persistente, la relación tiende a volverse más vulnerable, incrementando el riesgo de ruptura. En este escenario, la problemática se extiende hacia el proceso de reorganización del apego posterior a la separación o el divorcio. De acuerdo con Sbarra y Borelli (2019), la disolución de una relación no solo implica la vivencia de un duelo afectivo, sino también una reconfiguración significativa del sentido de identidad personal. Las diferencias

individuales en los estilos de apego influyen de manera determinante en la adaptación a esta transición.

### **Preguntas de investigación e hipótesis**

¿Cuál es la relación entre la calidad del apego y el impacto en la satisfacción de las relaciones de pareja?

### **Descripción global del documento**

La estructura de la presente tesis se organiza en cinco apartados principales. En primer lugar, se presenta la introducción, en la cual se delimita el problema de investigación, se justifica su relevancia y se establecen las preguntas e hipótesis del estudio. En segundo lugar, el marco teórico desarrolla los fundamentos conceptuales relacionados con la teoría del apego, su origen y su influencia en las relaciones de pareja. En tercer lugar, se expone la metodología, la cual se basa en una revisión sistemática de la literatura científica relevante. Posteriormente, se presentan los resultados, organizados en categorías temáticas que permiten sintetizar los hallazgos más significativos. Finalmente, se incluye la discusión, donde se integran los resultados con el marco teórico, se plantean conclusiones y se proponen recomendaciones para la práctica clínica y futuras investigaciones.

## Capítulo 1

### Marco Teórico

#### Etiología y conceptualización del apego

La teoría del apego se configura como un marco explicativo central para comprender cómo las personas establecen, mantienen y regulan sus vínculos afectivos significativos a lo largo del ciclo vital. El apego puede entenderse como un lazo emocional específico y duradero que se establece entre el niño y su figura cuidadora principal, y que sirve de base para su desarrollo posterior. Desde esta perspectiva, el apego no es solo cercanía física, sino un sistema biológico y conductual orientado a mantener la proximidad con la figura de apego con el fin de obtener protección y seguridad frente a amenazas. Las conductas de llanto, búsqueda de contacto, aferramiento o seguimiento se consideran manifestaciones de este sistema, cuya función adaptativa es asegurar la supervivencia y organizar los primeros vínculos afectivos significativos (Flaherty y Sadler, 2011).

“El apego se define como un vínculo emocional duradero en el que el individuo busca proximidad con figuras específicas que percibe como más capaces o protectoras, especialmente en situaciones de amenaza o estrés, y cuya separación provoca intensa angustia, cumpliendo una función de protección y regulación del bienestar psicológico”(awenpsicologia, 2022).

En la adultez, los vínculos afectivos de pareja pueden definirse como lazos de apego en los que la persona significativa se convierte en figura principal de base segura y refugio frente al malestar. El amor romántico se ha conceptualizado como un proceso de apego biosocial mediante el cual se forman lazos afectivos entre adultos, análogos a los que se establecen en la infancia con los cuidadores, e incluye funciones de búsqueda de proximidad, refugio seguro y base segura para la exploración. En este sentido, los

vínculos de pareja integran componentes emocionales, cognitivos y motivacionales orientados a regular el estrés y promover el bienestar, de modo que la calidad del apego adulto influye directamente en la satisfacción y estabilidad de la relación (Pietromonaco y Beck, 2015).

Desde la teoría del apego, el sistema de apego se forma en la infancia como un conjunto de procesos mediante los cuales el niño busca protección y consuelo en figuras cuidadoras específicas cuando experimenta malestar o amenaza, utilizando conductas como el llanto, la proximidad y la protesta para restablecer la cercanía. La manera en que el cuidador percibe, interpreta y responde a estas señales (es decir, su sensibilidad) resulta central para el desarrollo de la seguridad de apego, de modo que respuestas rápidas y apropiadas favorecen la organización de un vínculo seguro, mientras que respuestas inconsistentes o poco sensibles se asocian con patrones inseguros, a partir de la repetición de estas experiencias, el niño internaliza expectativas sobre sí mismo como digno de cuidado y sobre los otros como disponibles o no, configurando modelos de trabajo internos que guiarán sus futuras relaciones afectivas (Madigan et al., 2021).

De manera consecutiva los modelos internos de trabajo se conciben como redes de representaciones mentales que las personas construyen a partir de sus experiencias tempranas con las figuras cuidadoras, y que condensan creencias sobre el propio valor, la confiabilidad de los demás y el sentido de las relaciones íntimas, estos modelos funcionan como “guías implícitas” que organizan la percepción, la emoción y la conducta en situaciones relevantes para el apego, influyendo en cómo se interpretan los comportamientos de los otros, qué se espera de ellos y qué estrategias se activan para buscar o evitar la cercanía, de este modo, las interacciones repetidas con cuidadores más o menos sensibles dan lugar a modelos internos de sí mismo y de los demás relativamente estables, que pueden favorecer una expectativa básica de disponibilidad y

aceptación o, por el contrario, anticipaciones de rechazo, inconsistencia y amenaza, las cuales se proyectan posteriormente sobre las relaciones de amistad, familia y pareja (Dagan et al., 2022).

### **Patrones de apego infantil**

La investigación sobre apego infantil ha identificado cuatro patrones principales en la relación bebé-cuidador: apego seguro, apego inseguro evitativo, apego inseguro ambivalente o resistente, y apego desorganizado. Estos patrones describen formas relativamente coherentes de organizar la búsqueda de proximidad y la regulación emocional frente a la separación y la reunión con la figura de apego, observadas típicamente mediante la “situación extraña”. Mientras los tres primeros se consideran estrategias organizadas para manejar la ansiedad de separación y asegurar cierta disponibilidad del cuidador, el patrón desorganizado refleja una ruptura en la coherencia de la conducta de apego, con respuestas confusas o contradictorias ante la presencia de la figura cuidadora (Granqvist et al., 2017).

#### ***Apego seguro***

El apego seguro en la infancia se caracteriza por la confianza básica del niño en que su cuidador estará disponible y responderá de manera sensible cuando se sienta asustado, cansado o angustiado, lo que le permite usarlo como base segura para explorar el entorno. En la “situación extraña”, los niños con apego seguro suelen explorar activamente en presencia del cuidador, mostrar malestar moderado ante la separación y, sobre todo, buscar consuelo de forma directa y eficaz al reencuentro, calmándose y retomando la exploración tras ser reconfortados. Esta combinación de búsqueda de proximidad y capacidad de volver al juego refleja que, en su experiencia previa, el cuidador ha respondido de manera consistente y ajustada a sus necesidades emocionales (Naveed et al., 2020).

### ***Apego evitativo o ansioso-elusivo***

El apego evitativo, también denominado ansioso-elusivo, se desarrolla habitualmente en contextos donde las expresiones de malestar del niño tienden a ser ignoradas, minimizadas o recibidas con rechazo por parte del cuidador. En la “situación extraña”, los niños con este patrón suelen mostrar poca protesta aparente ante la separación y, al producirse la reunión, evitan el contacto visual o físico con la figura de apego, dirigiendo su atención casi exclusivamente a los juguetes o al entorno, pese a presentar indicadores fisiológicos de estrés. Esta estrategia de aparente autosuficiencia se interpreta como una forma de desactivar el sistema de apego para reducir el riesgo de nuevas experiencias de rechazo, priorizando la distancia emocional sobre la búsqueda abierta de consuelo (Naveed, Saboor, y Zeshan, 2020).

### ***Apego ansioso / ambivalente***

El apego ansioso o ambivalente se observa cuando el niño ha experimentado un cuidado inconsistente, en el que las respuestas del cuidador a sus señales de malestar son a veces sensibles y otras veces impredecibles o insuficientes. En la “situación extraña”, estos niños tienden a mostrar una elevada angustia ante la separación y, al reunirse con la figura de apego, buscan contacto de forma intensa, pero, al mismo tiempo, manifiestan conductas de resistencia o enfado, como empujar o rechazar al cuidador, sin lograr calmarse ni retomar la exploración. Este patrón ambivalente refleja la dificultad del niño para confiar plenamente en la disponibilidad del cuidador y se acompaña de una hiperactivación del sistema de apego, orientada a maximizar la atención del adulto (ScienceDirect Topics, 2020).

### ***Apego desorganizado***

El apego desorganizado se describe como un patrón de apego inseguro en el cual las niñas y niños muestran conductas contradictorias, desorientadas o interrumpidas

frente a la figura cuidadora, sin una estrategia consistente para buscar protección y regulación emocional, este patrón puede observarse en respuestas como la aproximación seguida de evitación, inmovilización súbita, gestos extraños o expresiones de miedo hacia la propia figura de apego, lo que refleja una profunda desorganización interna ante el estrés relacional. Se asocia con contextos de crianza en los que la persona cuidadora es simultáneamente fuente de consuelo y de temor (por ejemplo, en situaciones de maltrato, negligencia o trauma no resuelto), y se vincula con una mayor vulnerabilidad a dificultades emocionales y problemas de salud mental a lo largo del desarrollo infantil y posterior (Naveed, Saboor, y Zeshan, 2020).

Desde la propuesta psicobiológica de Kraemer, el sistema de apego se comprende como un principio motivacional primario, arraigado en la evolución, mediante el cual el infante internaliza una “imagen neurobiológica” de las características conductuales y emocionales de su cuidador, que más tarde regulará funciones centrales del cerebro y de la adaptación al entorno. En esta perspectiva, los sistemas de análisis sensoriomotor se conciben simultáneamente como sistemas de hábito y memoria, modulados por aminas biógenas, de modo que los patrones de interacción temprana con la figura de apego organizan la regulación de la activación, del afecto y de la búsqueda de proximidad, configurando una matriz relacional inconsciente que influirá en el modo en que la persona se vincula y busca seguridad en relaciones significativas a lo largo del ciclo vital (Kraemer, 1992).

### **Continuidad y expresión del apego en la adultez**

La continuidad del apego en la adultez se entiende como la tendencia de los modelos internos de relación, formados en la infancia a partir de las experiencias con las figuras de cuidado, a mantenerse relativamente estables y a expresarse posteriormente en los vínculos íntimos adultos, especialmente en las relaciones de pareja, conservando

patrones de búsqueda de proximidad, regulación emocional y expectativas de disponibilidad del otro similares a los aprendidos tempranamente (Braojos, 2011).

El mantenimiento de los modelos internos a lo largo del ciclo vital alude a que las representaciones sobre uno mismo y sobre las figuras significativas, construidas en la infancia a partir de las experiencias de apego, tienden a conservarse relativamente estables y a actualizarse en nuevas relaciones, especialmente en la adultez. Estos modelos operativos internos organizan expectativas sobre la disponibilidad, sensibilidad y confiabilidad del otro, así como sobre la propia dignidad de ser amado, y sirven de guía para interpretar señales afectivas, regular las emociones y elegir estrategias de acercamiento o distanciamiento en los vínculos íntimos. De este modo, las configuraciones formadas en los vínculos tempranos se transforman en patrones de apego adulto (seguro, ansioso y evitativo) que se manifiestan en las relaciones de pareja, influyendo en el modo de buscar apoyo, manejar la dependencia y construir o evitar la intimidad emocional.

### **Tipos de apego en la adultez**

#### ***Apego seguro***

Desde la perspectiva de la teoría del apego, en la adultez el apego seguro se relaciona con modelos operativos internos que integran una representación positiva de uno mismo como digno de amor y de los otros como disponibles y confiables, lo que facilita sentirse cómodo con la intimidad, aceptar la interdependencia y buscar apoyo en las relaciones cercanas. Diversos estudios señalan que estos modelos internos seguros se asocian con una regulación emocional más flexible y eficaz, menor sesgo negativo en la interpretación de las conductas de la pareja y el uso de la relación como base segura, contribuyendo a mayores niveles de bienestar psicológico y mejor calidad y estabilidad en las relaciones de pareja (Sagone et al., 2023).

### ***Apego ansioso***

El apego ansioso en la adultez se asocia con modelos internos en los que la persona se percibe como poco digna de amor y a las figuras significativas como impredecibles o potencialmente no disponibles, lo que favorece un intenso temor al abandono y una búsqueda constante de cercanía y confirmación afectiva en la relación de pareja. En este estilo, predominan estrategias de hiperactivación del sistema de apego, caracterizadas por una alta necesidad de cuidado, búsqueda persistente de proximidad y protección, rumiación sobre la relación y una interpretación sesgada de las conductas de la pareja como posibles señales de rechazo, lo que se ha vinculado con mayores niveles de malestar psicológico y menor satisfacción en la relación romántica (Simpson y Rholes, 2017).

### ***Apego evitativo***

En la literatura científica, el apego evitativo en la adultez se describe como una orientación relacional en la que las personas tienden a inhibir la activación del sistema de apego, manteniendo una distancia emocional respecto de la pareja y minimizando la relevancia de la dependencia afectiva. La evidencia empírica indica que este patrón se vincula con un mayor uso de estrategias de regulación orientadas a la supresión emocional y a la evitación de la búsqueda de apoyo, así como con respuestas de retirada en contextos de conflicto, lo que contribuye a menores niveles de satisfacción relacional y a una menor percepción de apoyo y cercanía en la díada de pareja (Simpson y Rholes, 2017).

### **Apego y funcionamiento relacional de la pareja**

En el contexto de las relaciones de pareja, la recuperación emocional tras situaciones de estrés o conflicto se relaciona estrechamente con la capacidad de expresar afecto y solicitar apoyo de manera abierta y regulada, procesos fuertemente modulados

por el estilo de apego adulto. Estudios con parejas han mostrado que las personas con apego más seguro tienden a utilizar estrategias de regulación emocional más flexibles, a expresar sus necesidades afectivas con claridad ya percibir a la pareja como fuente de apoyo disponible, lo que favorece una recuperación más rápida del malestar y una mejor adaptación relacional (Murdiana, 2018).

La noción de base segura en las relaciones románticas se ha operacionalizado a través del concepto de secure base script, entendido como un guion cognitivo que resume la expectativa de que, ante obstáculos o malestar, la persona puede acudir a la pareja, que será sensible y disponible, proporcionando alivio y permitiendo retomar las actividades cotidianas. La evidencia longitudinal indica que un mayor conocimiento y elaboración de este guion de base segura se asocia con menor hostilidad hacia la pareja, mejor calidad de la relación y mejor ajuste emocional y físico en la adultez, actuando además como mediador entre la sensibilidad del cuidado recibido en la infancia y el funcionamiento romántico posterior (Dagan et al., 2021).

En parejas con mayores niveles de inseguridad de apego, especialmente evitativo o ansioso, se han observado patrones de regulación de la cercanía caracterizados por estrategias negativas de manejo del conflicto, que incluyen retirada, hostilidad y formas de coerción que, en contextos extremos, pueden expresarse como conductas de presión o agresión sexual dentro de la relación. Investigaciones recientes señalan que el apego evitativo se vincula con patrones de “withdrawal-aggression” en la interacción de pareja, donde el distanciamiento emocional y la evitación del contacto se combinan con respuestas agresivas en situaciones de alta activación, contribuyendo a dinámicas de control, desregulación de la intimidad y menor calidad relacional (Simpson y Rholes, 2017).

La negociación de poder y el afrontamiento de desacuerdos en la pareja se ven influidos por el estilo de apego, de modo que las personas con apego más seguro tienden a utilizar estrategias de resolución de conflictos más cooperativas e integradoras (por ejemplo, negociación, compromiso y búsqueda de soluciones mutuamente satisfactorias), mientras que estilos inseguros se asocian con patrones más dominantes, evitativos o pasivo-sumisos. Estudios sobre estilos de apego adulto y resolución de conflictos han encontrado que la seguridad de apego se relaciona con mayor uso de estrategias de integración y compromiso, mientras que las configuraciones de apego inseguro se asocian con mayor frecuencia de evitación, dominancia y otras formas de afrontamiento disfuncional, lo que repercute negativamente en la satisfacción y estabilidad de la relación.

Diversas investigaciones han mostrado que las dimensiones de apego ansioso y evitativo predicen de manera significativa los estilos de resolución de conflicto en la pareja, de modo que la inseguridad del apego se asocia con un menor uso de estrategias integradoras y de compromiso y con una mayor tendencia a la evitación, la dominancia o la implicación conflictiva, lo que se relaciona con peor calidad y satisfacción relacional. En particular, se ha encontrado que el apego evitativo se vincula negativamente con los estilos de resolución de conflicto basados en la integración, la cooperación y la búsqueda de soluciones mutuamente satisfactorias, y se asocia con un mayor recurso a estrategias dominantes o de retirada, mientras que la seguridad de apego se relaciona con patrones más colaborativos y adaptativos de manejo de desacuerdos (González-Ortega et al., 2021).

. Desde una perspectiva psicobiológica, estas experiencias tempranas se internalizan como huellas neurobiológicas y representacionales relativamente estables, de modo que los modelos internos que se forman en la infancia se mantienen y

actualizan a lo largo del ciclo vital, articulándose en estilos de apego adulto (seguro, ansioso y evitativo) que influyen en la recuperación emocional, el uso de la pareja como base segura, las estrategias de manejo del conflicto y, en última instancia, en la satisfacción y estabilidad de la relación romántica

Una relación afectiva o sentimental puede entenderse como un vínculo íntimo y relativamente estable entre dos personas, caracterizado por la presencia de emociones de cariño y amor, búsqueda de compañía y sensación de seguridad, que cumple funciones de apoyo psicológico y bienestar a lo largo del tiempo (Pietromonaco et al., 2013).

Desde una perspectiva más específica, la relación sentimental o romántica se define como un vínculo basado en la atracción emocional y física hacia otra persona, que puede orientarse a la construcción de una relación íntima de largo plazo, con componentes de amor, cuidado mutuo y proyecto compartido (Tartakovsky, 2023).

### **Diversidad de configuraciones de pareja**

En las últimas décadas, las configuraciones de pareja han experimentado transformaciones profundas que reflejan cambios culturales, sociales e ideacionales en torno al amor, la sexualidad y la organización de la vida cotidiana. Estas transformaciones cuestionan la centralidad del modelo único de familia nuclear heterosexual y abren paso a un escenario de pluralidad de formas de vinculación y convivencia

El matrimonio formal ha sido históricamente la institución que legitima la unión entre dos personas, regulando aspectos como la filiación, la herencia y el ejercicio de la parentalidad. Sin embargo, diversos estudios señalan que hoy coexisten múltiples regímenes de pareja, y que el matrimonio ha dejado de ser la única vía socialmente válida para la constitución de proyectos de vida compartidos. La literatura también subraya que el significado del matrimonio se ha desplazado desde una función centrada

en la reproducción y la estabilidad económica hacia la búsqueda de realización personal, igualdad y satisfacción emocional dentro de la relación (Lafferriere y Basset, 2016).

En este escenario adquieren relevancia las uniones consensuales o uniones libres, definidas como formas de convivencia afectivo-conyugal que no siempre se inscriben en el registro civil, pero que cumplen funciones similares al matrimonio en términos de apoyo mutuo, corresponsabilidad y socialización de hijos e hijas.

Investigaciones demográficas y sociológicas muestran un incremento sostenido de estas uniones, asociado a cambios de mentalidad frente a la institucionalidad, a la mayor autonomía de las mujeres y a la flexibilización de las trayectorias familiares (Pérez y Elena, 2017).

La creciente presencia de las parejas del mismo sexo constituye otro eje central de la diversificación de las configuraciones de pareja. En distintos contextos, las reformas legales que reconocen el matrimonio o las uniones civiles entre personas del mismo sexo se han fundamentado en principios de igualdad y no discriminación, así como en la protección del derecho a formar familia. Estudios comparativos en Europa y América Latina muestran que el reconocimiento jurídico de estas parejas se vincula a cambios en las representaciones sociales sobre la sexualidad y la ciudadanía, y contribuye a reducir la vulnerabilidad derivada de la falta de protección legal (Cabello et al., 2022).

En estrecha relación con lo anterior, las familias LGBTQ+ se han convertido en un objeto privilegiado de análisis para comprender los nuevos arreglos de parentesco y filiación. Dentro de este grupo se incluyen familias homoparentales formadas por parejas del mismo sexo, familias reconstituidas y aquellas que recurren a reproducción asistida, adopción o gestación subrogada para el ejercicio de la parentalidad. La literatura bioética y socio jurídica discute la gestación subrogada como práctica que

tensiona nociones tradicionales de maternidad y filiación, y destaca la necesidad de marcos normativos que protejan los derechos tanto de las personas gestantes como de los niños y niñas nacidos mediante estas técnicas. En todos estos casos, se observa que la familia se configura cada vez más como un espacio definido por relaciones de cuidado y reconocimiento, más que exclusivamente por la consanguinidad o la heteronormatividad (Pérez Olmo, 2016).

Aplicada al estudio de la vida en pareja, esta perspectiva permite concebir la relación como una unidad interdependiente, en la que los procesos afectivos y cognitivos de cada miembro se co-construyen en la interacción cotidiana. La familia, entendida como unidad dinámica, sólo puede comprenderse si se analiza cómo se transforman las relaciones internas a lo largo del ciclo vital y en función de los cambios sociales más amplios. Así, la pareja no se reduce a la suma de dos individuos, sino que constituye un sistema relacional con reglas, significados y formas de organización propias, que influyen en la regulación de las emociones, en las estrategias de afrontamiento y en la construcción de proyectos compartidos (Pérez y Elena, 2017).

En conjunto, la literatura revisada muestra que el estudio de las parejas (ya sean matrimonios formales, uniones consensuales, parejas del mismo sexo o familias LGBT+) exige una mirada que integre tanto las dimensiones estructurales (cambios legales, económicos y demográficos) como las dimensiones afectivas (emociones, sentimientos, afectos y estados de ánimo) que sostienen la vida cotidiana. Esta perspectiva integral permite comprender la pareja como un espacio interdependiente de producción de sentidos, de cuidado y de conflicto, en el que se reflejan y se negocian los cambios más amplios de la sociedad contemporánea (CoLin, 2008).

La literatura revisada muestra que la diversidad de configuraciones de pareja matrimonio formal, uniones consensuales, parejas del mismo sexo y familias LGBT+ es

producto de cambios legales, culturales y de género que transforman la forma de comprender la familia y la intimidad. Al mismo tiempo, estos vínculos se sostienen en tramas de emociones, sentimientos, afectos y estados de ánimo que hacen de la pareja una unidad interdependiente, lo que exige analizarla integrando tanto las estructuras sociales como las experiencias afectivas y relacionales.

### **Estabilidad y problemáticas de las relaciones afectivas**

En el contexto contemporáneo, la estabilidad conyugal enfrenta una fragilidad creciente que se manifiesta en el aumento sostenido de las tasas de divorcio, incluso en matrimonios de larga duración. Brown y Lin (2022) documentaron que la tasa de divorcio en adultos mayores de 50 años se duplicó entre 1990 y 2010, evidenciando que factores como la mayor longevidad, el empoderamiento económico y educativo de las mujeres y la menor disposición a tolerar vínculos insatisfactorios han transformado las condiciones bajo las cuales las parejas deciden permanecer juntas. A ello se suma el efecto diferenciado de la presencia de hijos: Xu (2022) demostró que la ausencia de hijos eleva significativamente el riesgo de disolución y que el primer hijo ejerce el efecto estabilizador más potente, aunque dicho efecto varía según la composición por sexo y el contexto cultural, lo que revela la complejidad multidimensional de esta variable. Estos cambios estructurales configuran un escenario en el que la permanencia de la relación ya no puede explicarse exclusivamente por factores externos, sino que requiere la comprensión de los procesos psicológicos subyacentes al compromiso.

Desde el modelo de inversión de Rusbult et al. (2011), el compromiso depende de tres factores interdependientes (la satisfacción percibida, la calidad de las alternativas disponibles y la magnitud de las inversiones realizadas), siendo este estado psicológico, y no la mera satisfacción, lo que caracteriza a las parejas perdurables. Factores como los celos románticos no afectan directamente la estabilidad, sino de manera indirecta a

través de mecanismos como el control conyugal y la expresión emocional, lo cual subraya la relevancia de la regulación emocional dentro del vínculo (Khazaei et al., 2022). En esta línea, Xu et al. (2026) demostraron que las dificultades en estrategias de regulación emocional y el control de la impulsividad tienen efectos tanto intrapersonales como interpersonales sobre la satisfacción relacional, con diferencias de género significativas que evidencian cómo la maduración afectiva y la tolerancia a la frustración resultan determinantes para la funcionalidad de la pareja.

Finalmente, la estabilidad contemporánea se comprende de manera más integral al incorporar la dimensión de la intimidad en sus múltiples facetas. Wider et al. (2025) demostraron que la intimidad emocional, intelectual y recreativa constituyen predictores significativos de la satisfacción marital para ambos géneros, y que la intimidad sexual resulta particularmente relevante en relaciones de menor duración, mientras que la empatía y la apertura comunicacional fomentan la cooperación y el compromiso relacional en parejas jóvenes.

Respecto a la vida sexual, Park et al. (2023) (mediante un estudio longitudinal de cuatro años con 2.104 parejas) evidenciaron que la satisfacción sexual predice cambios futuros en la satisfacción relacional, pero no a la inversa, lo que posiciona la calidad de la vida sexual como un componente activo y no residual de la estabilidad de pareja. En conjunto, estas evidencias convergen en una conceptualización multidimensional donde la inversión compartida, la regulación emocional, la intimidad y la calidad de la vida sexual interactúan dinámicamente para sostener o fragilizar el vínculo amoroso.

## **Influencia de las experiencias de crianza y comunicación en la forma de resolver conflictos**

Chen et al. (2025) comprenden la influencia de las vivencias de crianza sobre el manejo de conflictos como un proceso de transmisión intergeneracional, según el cual las formas agresivas de afrontar desacuerdos que los hijos observan entre sus padres durante la adolescencia terminan siendo asimiladas como repertorios conductuales legítimos y, con el tiempo, reproducidas en sus propios vínculos amorosos. A partir de datos longitudinales del proyecto RADAR (que incluyó 1.178 díadas padres-hijos y 222 tríadas de tres generaciones), los autores comprobaron que las estrategias agresivas de resolución empleadas por la primera generación predicen de manera significativa la aparición de esas mismas conductas en la segunda generación durante la adultez temprana, y que este patrón se extiende incluso hacia prácticas disciplinarias severas e inconsistentes con la tercera generación.

Apoyándose en el modelo de Sistemas Dinámicos del Desarrollo y en los postulados del aprendizaje social de Bandura, los investigadores señalan que los hijos expuestos a modos agresivos de gestionar las diferencias conyugales tienden no solo a normalizarlos, sino también a elegir parejas que recurren a estrategias similares, configurando un ciclo cuya interrupción demanda intervenciones focalizadas en ambas figuras parentales.

Pettit et al. (2024) examinan esta influencia desde los micro procesos lingüísticos que emergen durante los desacuerdos de pareja, y proponen que las dinámicas adversas de comunicación vivenciadas en la familia de origen durante la adolescencia modelan patrones expresivos disfuncionales que persisten en las relaciones sentimentales de la vida adulta. En su investigación longitudinal con 184 participantes

(observados en interacciones con sus padres a los 13 años y posteriormente con sus parejas románticas a los 20 y 27 años), estos autores encontraron que las conductas parentales que socavan la autonomía y la vinculación del adolescente predecían de forma significativa el uso acusatorio del pronombre "tú" durante las discusiones de pareja en la adultez joven, y que este marcador lingüístico, a su vez, se asociaba con niveles más elevados de agresión relacional y con un incremento de las conductas de socavamiento hacia la pareja siete años después. Este hallazgo aporta la primera evidencia empírica sobre las raíces evolutivas de un indicador lingüístico específico del conflicto, lo que pone de manifiesto que la calidad del intercambio comunicativo con las figuras parentales durante la adolescencia moldea incluso las palabras y los tonos que las personas emplearán para negociar sus diferencias con sus parejas íntimas.

Vian et al. (2024), adoptando un enfoque cualitativo con 12 parejas brasileñas, caracterizan la influencia de las experiencias de crianza sobre la gestión de conflictos como un proceso bidireccional que oscila entre continuidades y discontinuidades intergeneracionales. Los autores identificaron que las tácticas constructivas de resolución (como el diálogo respetuoso, la comunicación franca y la protección de los hijos ante las disputas) tienden a reproducirse cuando los individuos valoran positivamente el modelo relacional de sus padres, en tanto que las tácticas destructivas (entre ellas la evitación prolongada, la hostilidad verbal y física, y el consumo problemático de sustancias) se perpetúan mediante mecanismos de desbordamiento emocional y déficits en la regulación afectiva heredados del entorno familiar primario. Sin embargo, el resultado más destacado de su estudio reside en la identificación de rupturas deliberadas con los patrones negativos de origen: la mayoría de las parejas analizadas reportó haber adoptado conscientemente estrategias de resolución más saludables, valiéndose de mecanismos moderadores como la relación con la pareja

actual, el contacto con modelos familiares alternativos y la adhesión a una filosofía de vida diferente a la de sus progenitores.

En conjunto, estos resultados demuestran que, si bien la transmisión intergeneracional de los estilos de manejo de conflictos ejerce una influencia considerable, no opera como un determinismo ineludible, sino como un proceso abierto a la transformación mediante la reflexión crítica y la construcción activa de nuevos referentes relacionales (Vian et al., 2024).

### ***Crianza positiva***

La crianza positiva, entendida como un modelo parental fundamentado en el cuidado constante, la calidez afectiva y el apoyo emocional, ha sido consistentemente asociada con el desarrollo de competencias adaptativas que trascienden la infancia y se proyectan hacia la vida adulta. Taşkesen et al. (2025) demostraron, en una muestra de 254 adultos jóvenes de Noruega y Alemania, que tanto el soporte parental a la autonomía como la calidez se asocian significativamente con una mayor conciencia emocional positiva (es decir, la capacidad de identificar qué situaciones generan bienestar) y que esta conciencia, a su vez, predice la adopción de acciones proactivas de regulación emocional que conducen a niveles más elevados de resiliencia y florecimiento psicológico.

Este hallazgo subraya que los entornos familiares cálidos no solo proporcionan contención inmediata, sino que equipan a los individuos con estrategias proactivas de gestión emocional que operan como factores protectores a lo largo de toda la trayectoria vital.

De manera complementaria, Islam y Gupta (2025), en su estudio con 120 adultos jóvenes, hallaron una relación positiva significativa entre la crianza autoritativa

(caracterizada por altos niveles de calidez, comunicación abierta y expectativas razonables) y las estrategias de afrontamiento centradas en el problema ( $r = 0.22, p < 0.05$  para padres;  $r = 0.21, p < 0.05$  para madres), mientras que la crianza autoritaria se asoció con estrategias de evitación y la crianza permisiva paterna con el afrontamiento centrado en la emoción.

Estos resultados convergen con los de Sánchez-Cabezas et al. (2025), quienes, desde un enfoque mixto con 310 progenitores ecuatorianos, evidenciaron que la parentalidad positiva (articulada en torno al diálogo, la gestión emocional y la comunicación reguladora) favorece la resolución constructiva de conflictos y el manejo adaptativo de la conducta disruptiva, aunque señalaron que la implicación familiar y el control del estrés constituyen áreas que requieren mayor fortalecimiento mediante intervenciones personalizadas. En conjunto, estas evidencias confirman que la crianza positiva, al integrar calidez, comunicación abierta y apoyo sostenido, no solo promueve la satisfacción relacional, sino que configura un repertorio de estrategias funcionales de afrontamiento que los individuos emplean para navegar las demandas interpersonales y emocionales de la vida adulta (Sánchez-Cabezas et al., 2025)

### **Características de una relación saludable**

En la literatura científica contemporánea, una relación romántica saludable ha sido definida como aquella que se caracteriza por sólidas habilidades comunicativas y de negociación, comportamientos de cuidado, autoexpresión, respeto, confianza, honestidad y equidad, condiciones que se consideran necesarias junto con la ausencia de abuso verbal, emocional, psicológico y sexual en la relación, como se citó en (Zulic-Agramunt et al., 2025). Forbush et al. (2025), en un estudio longitudinal de siete años con 2.168 parejas recién casadas, demostraron que la confianza y la comunicación se refuerzan de manera bidireccional a lo largo del tiempo: la confianza predice una

mayor calidad comunicativa (particularmente en ámbitos sensibles como las finanzas y la sexualidad), y a su vez, la comunicación de calidad fortalece la confianza, configurando un circuito virtuoso que sustenta la estabilidad del vínculo. Estos autores hallaron que, en el ámbito sexual, la confianza debe establecerse primero para que la comunicación íntima pueda desplegarse; sin embargo, a medida que la relación madura, la comunicación sexual comienza a predecir incrementos futuros en la confianza, lo que posiciona a ambas dimensiones como pilares interdependientes de la salud relacional.

Complementariamente, Cavaletto et al. (2025), en una revisión de alcance que identificó 223 componentes de relaciones saludables a partir de 69 documentos, concluyeron que dichas relaciones han sido definidas implícitamente a través de sus componentes (entre ellos la comunicación, el respeto mutuo y la ausencia de violencia) antes que mediante marcos teóricos integrados, lo cual evidencia la necesidad de desarrollar un marco conceptual consistente y multidimensional que pueda ser medido de forma estandarizada.

En lo que respecta a los programas de promoción de relaciones saludables y prevención de riesgos, la evidencia muestra avances significativos, pero también desafíos pendientes. Barroso-Corroto et al. (2025), en un estudio con 354 universitarios españoles, encontraron que el 85,6% había ejercido y el 85,1% había sufrido alguna forma de violencia en la pareja (siendo la violencia psicológica la más prevalente), y que un programa preventivo en línea mediante cápsulas audiovisuales logró reducir la aceptación de conductas violentas e incrementar el conocimiento sobre la violencia, aunque las diferencias no alcanzaron significancia estadística, posiblemente debido al efecto suelo y al tamaño muestral de la fase interventiva. Zulic-Agramunt et al. (2025), desde un enfoque cualitativo con 65 adolescentes chilenos, aportaron una perspectiva complementaria al revelar que los propios adolescentes conceptualizan la relación

saludable como un proceso (no como un estado) fundamentado en la confianza, el respeto al espacio y la individualidad, el apoyo mutuo y el compromiso, y que identifican como factores de riesgo los celos, el control, la dependencia emocional y la exposición a modelos familiares violentos.

Estos autores concluyeron que los programas preventivos deben incorporar la voz de los adolescentes en su diseño, implementarse antes de que inicien sus primeras relaciones de pareja y articularse desde una perspectiva de género e inclusión, pues solo así logran generar soluciones pertinentes y culturalmente sensibles que promuevan el bienestar relacional más allá de la mera ausencia de violencia.

### **Estrategias negativas de manejo de conflicto**

Las estrategias negativas de manejo de conflicto (entre las que se encuentran la evitación, la retirada y la escalada) han sido consistentemente asociadas con una menor calidad relacional y con mayores niveles de agresión en la pareja. Mandal y Lip (2022), en un estudio con 153 personas en relaciones de pareja, demostraron que las estrategias destructivas se correlacionan negativamente con la calidad relacional: la escalada del conflicto ( $r = -.35, p < .05$ ) y la retirada ( $r = -.36, p < .05$ ) se vincularon de forma significativa con menores niveles de satisfacción, cohesión y expresión emocional en la relación. Estos autores hallaron, además, que la escalada del conflicto (caracterizada por conductas de crítica, acusación y agresión verbal sin restricción) y el diálogo constituyen los predictores más robustos de la calidad relacional ( $\beta = -0.69, p < .001$  y  $\beta = 0.87, p < .001$ , respectivamente), superando incluso a variables como la edad, el género o la duración de la relación.

En la misma dirección, Vicario-Molina et al. (2025), en un estudio diádico longitudinal con 133 parejas jóvenes españolas, confirmaron que las estrategias

negativas de manejo de conflictos (escalada, evitación y retirada) predicen significativamente la perpetración de agresión sexual en varones y la victimización en mujeres, tanto en efectos de actor como de pareja, lo que evidencia que estas estrategias disfuncionales no solo deterioran la calidad del vínculo, sino que constituyen un factor de riesgo proximal para la violencia en la relación íntima.

Desde una perspectiva complementaria centrada en los mecanismos emocionales subyacentes, McCurry et al. (2024), mediante una tarea experimental de agresión con 162 participantes en pareja, demostraron que la emoción negativa opera como motor de la agresión reactiva tanto a nivel intrapersonal (donde el incremento del afecto negativo propio eleva la probabilidad de conductas agresivas) como a nivel interpersonal, donde la percepción de la emoción negativa de la pareja desencadena un patrón de retaliación. Crucialmente, estos autores encontraron que las expresiones prototípicas de emociones negativas tienen un efecto compuesto: cuando ambos miembros de la pareja manifiestan emoción negativa simultáneamente, la agresión se incrementa de manera dramática en comparación con situaciones donde solo uno o ninguno la expresa.

No obstante, el hallazgo más prometedor de su investigación reside en que tanto las pausas impuestas experimentalmente como las pausas electivas iniciadas por los propios participantes reducen significativamente la agresión, al disminuir la activación emocional negativa y limitar la acción impulsiva. Este resultado aporta evidencia de que las intervenciones orientadas a prevenir la reactividad impulsiva durante estados de provocación emocional pueden interrumpir eficazmente el ciclo de escalada-agresión que caracteriza a las estrategias negativas de manejo de conflicto en la pareja (McCurry et al., 2024).

### **Modelo de Proceso Diátesis-Estrés del Apego**

Desde el modelo de proceso diátesis-estrés del apego, las orientaciones inseguras de apego funcionan como vulnerabilidades latentes que se activan ante situaciones estresantes específicas, desplegando patrones de regulación emocional diferenciados que inciden directamente en la percepción de la pareja, la gestión del conflicto y el bienestar posterior. Fávero et al. (2021) sistematizaron este planteamiento al demostrar que las dificultades en la regulación emocional y los patrones de apego romántico evolucionan de manera paralela e interdependiente desde la infancia: el extremo ansioso se caracteriza por la hiperactivación emocional (reacciones intensas, demandas excesivas de atención y temor al abandono que buscan retener la disponibilidad de una pareja percibida como impredecible), mientras que el extremo evitativo se define por la desactivación emocional (inhibición de la experiencia y expresión afectiva, incomodidad con la cercanía y rechazo del apoyo de una pareja percibida como poco confiable), siendo ambas modalidades predictoras de un menor ajuste diádico.

En congruencia con este marco, Bretaña et al. (2022), en un estudio diádico con 175 parejas heterosexuales, confirmaron que la dimensión evitativa del apego se asocia de manera más intensa con la estrategia de retirada del conflicto que con la demanda/agresión, y que está retirada media significativamente la relación entre el apego evitativo del actor y su propia satisfacción relacional; además, el patrón interactivo de retirada del actor-demanda/agresión de la pareja se asoció con bajos niveles de satisfacción relacional en ambos miembros, lo que evidencia cómo las estrategias desactivadoras de un individuo pueden desencadenar respuestas hiperactivadas en el otro y deteriorar la calidad del vínculo de manera bidireccional.

Desde una perspectiva diádica de la regulación emocional, la evidencia contemporánea subraya que el ajuste afectivo en la pareja no es meramente un proceso individual, sino un fenómeno regulatorio que puede mejorar o deteriorar el estado emocional de ambos miembros. Arican-Dinc y Gable (2026), en su revisión integradora para el *Annual Review of Psychology*, proponen un marco conceptual que distingue entre procesos de mejora del afecto y procesos de deterioro del afecto, articulados en tres escalas temporales: fásica (de milisegundos a segundos, como la sincronía fisiológica y de movimiento), tónica (de minutos a horas, como los cambios de humor durante y después de una interacción) y crónica (de semanas a años, como la calidad relacional y los estilos de afrontamiento diádico sostenidos).

Esta perspectiva diádica es reforzada por los hallazgos de Petereit et al. (2025), quienes demostraron que las parejas con individuos de apego seguro exhiben mayor resonancia de cortisol (proporcionalidad en la reactividad fisiológica al estrés entre ambos miembros), lo que sugiere una mayor sintonía empática que facilita la comprensión mutua y activa conductas de apoyo; no obstante, estos autores advierten que, en contextos de estrés frecuente o extremo, esta misma sintonía puede constituir un factor de riesgo al generar una activación empática excesiva en el observador seguro. Estos hallazgos convergen en una comprensión del apego como sistema regulatorio interpersonal cuyas estrategias (ya sean hiperactivas, desactivadoras o seguras) repercuten no solo en el individuo, sino en la dinámica emocional de la díada en su conjunto.

### **Satisfacción de pareja y funcionamiento relacional**

Se puede definir a la satisfacción de pareja como la evaluación global que una persona realiza de su relación romántica. Este constructo implica una valoración general

del vínculo y de la relación con la pareja, basada en las actitudes y emociones que se experimentan dentro de esta. Una alta satisfacción se asocia con sentimientos positivos hacia la relación y hacia la pareja (Bühler et al., 2021).

En este sentido, la literatura ha evidenciado que los estilos de apego adulto influyen de manera significativa en dicha evaluación, especialmente cuando se presentan elevados niveles de ansiedad de apego, los cuales se asocia con percepciones más negativas de la relación y menor bienestar conyugal. Estas asociaciones se mantienen incluso al controlar variables sociodemográficas, lo que sugiere que los modelos internos de vinculación cumplen un papel estructural en la forma en que las personas interpretan y experimentan su relación romántica.

Así mismo, se ha observado que el impacto del apego sobre la satisfacción puede variar según el contexto sociocultural, lo cual refuerza la necesidad de comprender este constructo desde una perspectiva dinámica e integradora que considera tanto factores individuales como relacionales (Huang et al., 2020).

Dado el papel central que tiene la parentalidad en la vida conyugal y familiar, la infertilidad forma parte de una variable que suele generar una carga emocional y relacional significativa en la pareja, poniendo a prueba la estabilidad del vínculo marital. La imposibilidad de concebir puede interferir con los proyectos de vida compartidos, incrementar el estrés interpersonal y modificar las dinámicas de comunicación e intimidad entre los cónyuges.

Así mismo, los procesos de diagnóstico y tratamiento, caracterizados por la incertidumbre y la posibilidad de fracasos repetidos, pueden intensificar el malestar psicológico y afectar progresivamente la satisfacción conyugal. En este sentido, analizar la satisfacción marital en el contexto de la infertilidad resulta fundamental para

comprender cómo las parejas enfrentan estas demandas prolongadas y qué factores relacionales influyen en su adaptación (Samadaee Gelehkolaee et al., 2015).

Desde una perspectiva sistémica e integradora, el vínculo entre apego y satisfacción de pareja no opera de manera aislada, sino que se articula con procesos intrapersonales que influyen en la calidad del funcionamiento relacional. En este sentido, la diferenciación del self ha sido señalada como un recurso psicológico clave, en tanto permite mantener un equilibrio entre intimidad y autonomía dentro de la relación. Niveles bajos de diferenciación suelen asociarse con mayor reactividad emocional, dependencia afectiva o distanciamiento defensivo, patrones que pueden deteriorar la comunicación y la estabilidad del vínculo.

Por el contrario, una adecuada capacidad de autorregulación y claridad identitaria favorece interacciones más seguras, resolución constructiva de conflictos y mayor percepción de satisfacción conyugal. Así, la calidad del apego no solo incide directamente en la evaluación de la relación, sino también de forma indirecta a través de la manera en que cada miembro gestiona la cercanía emocional, el estrés y la interdependencia propia de la vida en pareja (Somantico et al., 2021).

Se observan patrones diferenciados por género en la manera en que estos componentes se relacionan con la comunicación y la satisfacción, lo que sugiere que el funcionamiento relacional en esta etapa del desarrollo está estrechamente vinculado a la construcción individual del autoconcepto sexual. En conjunto, estos resultados respaldan la importancia de analizar el funcionamiento de pareja como un proceso interdependiente, en el que convergen factores individuales y dinámicas relacionales (Kohlberger et al., 2019).

La evidencia revisada indica que la satisfacción de pareja constituye un indicador central del bienestar conyugal, fuertemente determinado por los estilos de apego adulto y por recursos personales como la diferenciación del self. Las personas con modelos de apego más seguros y mayor capacidad de autorregulación tienden a evaluar su relación de manera más positiva, mientras que la ansiedad de apego, la baja diferenciación y contextos altamente demandantes (como la experiencia de infertilidad y sus tratamientos asociados) se vinculan con mayor vulnerabilidad emocional y menor satisfacción conyugal. En conjunto, estos hallazgos apoyan la necesidad de abordar la satisfacción de pareja desde una perspectiva relacional e interdisciplinaria, que integre factores individuales, dinámicas vinculares y condiciones contextuales para comprender cómo las parejas se adaptan y sostienen su vínculo frente a situaciones de estrés prolongado.

## Capítulo 2

### Metodología

La presente investigación se desarrollará bajo un enfoque cualitativo de tipo documental en formato de revisión sistemática de la literatura, cuyo propósito es realizar una búsqueda sistematizada de estudios previos sobre la relación entre la calidad del apego y su impacto en las relaciones de pareja.

Para la presente investigación se emplea el formato PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses), un estándar internacional utilizado para garantizar la transparencia, coherencia y rigor metodológico en la identificación, selección y evaluación de la literatura científica. El formato PRISMA permite describir de manera sistemática el proceso de búsqueda y depuración de estudios, detallando las bases de datos consultadas, los criterios de inclusión y exclusión, así como el número de artículos identificados en cada fase.

Su estructura se basa en un diagrama de flujo que muestra claramente cómo se pasó del total inicial de registros encontrados a la muestra final de estudios incluidos para el análisis, asegurando trazabilidad y reproducibilidad en el proceso. El uso de PRISMA fortalece la validez metodológica del estudio al ofrecer un procedimiento estandarizado que evita sesgos y permite justificar de manera transparente las decisiones tomadas durante la revisión teórica.

**Objetivo general:** Describir la relación entre el apego y la satisfacción de las relaciones de pareja.

**Objetivos específicos:**

Establecer los estilos de apego desde la perspectiva del desarrollo

Identificar la relación entre los estilos de apego y la capacidad de mantener relaciones de pareja satisfactorias y resilientes

Registrar cuales son los patrones de apego que pueden llegar a mejorar la confianza, estabilidad y comunicación asertiva

**Tipo de investigación:**

Una revisión sistemática de la literatura es una metodología de investigación que consiste en la identificación, evaluación crítica y síntesis ordenada de estudios científicos relevantes sobre un tema específico, mediante un proceso explícito, reproducible y previamente definido. Su finalidad es integrar de manera objetiva la evidencia disponible, minimizar sesgos y proporcionar un panorama sólido y actualizado del estado del conocimiento, sirviendo como fundamento teórico y metodológico en trabajos académicos y de investigación.

**Criterios de elegibilidad**

Para el tratamiento inicial de la información se emplearon gestores de referencias (Zotero y Mendeley), que facilitaron la eliminación de duplicados y la clasificación preliminar de registros mediante la revisión de títulos y resúmenes.

Posteriormente se seleccionaron e incluyeron los estudios de acuerdo a criterios de elegibilidad.

**Criterios de inclusión:**

Artículos científicos publicados en los últimos cinco años.

Estudios empíricos y revisiones sistemáticas o narrativas relacionadas con la calidad del apego y las relaciones de pareja.

Publicaciones disponibles en idioma español o inglés.

Artículos publicados en revistas científicas arbitradas.

Disponibilidad de acceso al texto completo.

**Criterios de exclusión:**

Documentos no arbitrados, tales como tesis, actas de congresos, ponencias, informes técnicos o capítulos de libro.

Estudios que no aborden de manera directa la relación entre el apego y las relaciones de pareja.

Publicaciones duplicadas entre bases de datos.

Artículos sin acceso al texto completo.

Estudios publicados en idiomas distintos del español o inglés.

**Fuentes de información**

Para la identificación, se consultaron las bases de datos Scopus, PsycINFO, SciELO y PubMed, las cuales concentran literatura científica revisada por pares y ampliamente reconocida en el ámbito de las ciencias de la salud y las ciencias sociales. Estas bases de datos permiten la realización de búsquedas avanzadas mediante filtros

específicos como autor, título, palabras clave, año de publicación y área temática, lo que facilita una recuperación precisa y sistemática de la información relevante.

### **Estrategia de búsqueda**

La estrategia se llevó a cabo mediante búsquedas avanzadas usando las siguientes palabras claves: “Attachment quality”, “Attachment styles”, “Romantic relationships”, “Couple relationships” y “Relationship satisfaction”. Estas se combinaron mediante el uso de operadores booleanos AND y OR, con el fin de ampliar o delimitar la búsqueda según la relación entre los conceptos.

### **Proceso de selección de estudios**

El proceso de selección de los estudios se llevó a cabo de manera sistemática con el objetivo de determinar la elegibilidad de los registros identificados en función de los criterios de inclusión establecidos para esta revisión sistemática. En una primera etapa, todos los registros recuperados de las bases de datos seleccionadas fueron importados a un gestor bibliográfico, donde se realizó la identificación y eliminación de duplicados mediante procedimientos automáticos y revisión manual.

### **Estrategia de extracción de datos**

El proceso de selección de los estudios se desarrolló en varias etapas claramente definidas. En primer lugar, se llevó a cabo la identificación de todos los registros recuperados a partir de las bases de datos seleccionadas. Posteriormente, se procedió a la eliminación de los duplicados detectados. A continuación, se realizó un cribado inicial mediante la revisión de títulos y resúmenes, descartando aquellos estudios que no se alineaban con el objetivo de la revisión. Finalmente, se efectuó la revisión del texto

completo de los artículos potencialmente elegibles, aplicando de manera definitiva los criterios de inclusión y exclusión establecidos.

Este proceso fue realizado por dos revisores de forma independiente y las discrepancias se resolvieron mediante consenso. Todo el procedimiento de selección fue documentado mediante el diagrama de flujo PRISMA-ScR.

Para la extracción de datos se diseñó una matriz estandarizada que permitió registrar de manera sistemática la información relevante de cada estudio incluido. En dicha matriz se consignaron los autores y el año de publicación, el país o región donde se desarrolló el estudio, el tipo de diseño y enfoque metodológico, población objetivo, edad o rango, sexo o género, características relevantes, variables principales, instrumentos o medidas, hallazgos principales (outcomes) y brechas identificadas por los autores.

### **Síntesis de resultados**

Se realizó mediante un análisis narrativo de carácter descriptivo, orientado a integrar los hallazgos de los estudios incluidos más allá de su presentación individual. En una primera fase, se elaboró una matriz descriptiva que sistematizó información clave de cada artículo, tales como título, DOI, rango etario de la muestra y principales hallazgos. Posteriormente, se desarrolló una tabla de categorización temática en la que los resultados fueron organizados en categorías y subcategorías derivadas de los objetivos específicos de la revisión.

Este proceso permitió identificar patrones recurrentes, relaciones entre variables y mecanismos explicativos comunes en la literatura reciente. Finalmente, se llevó a

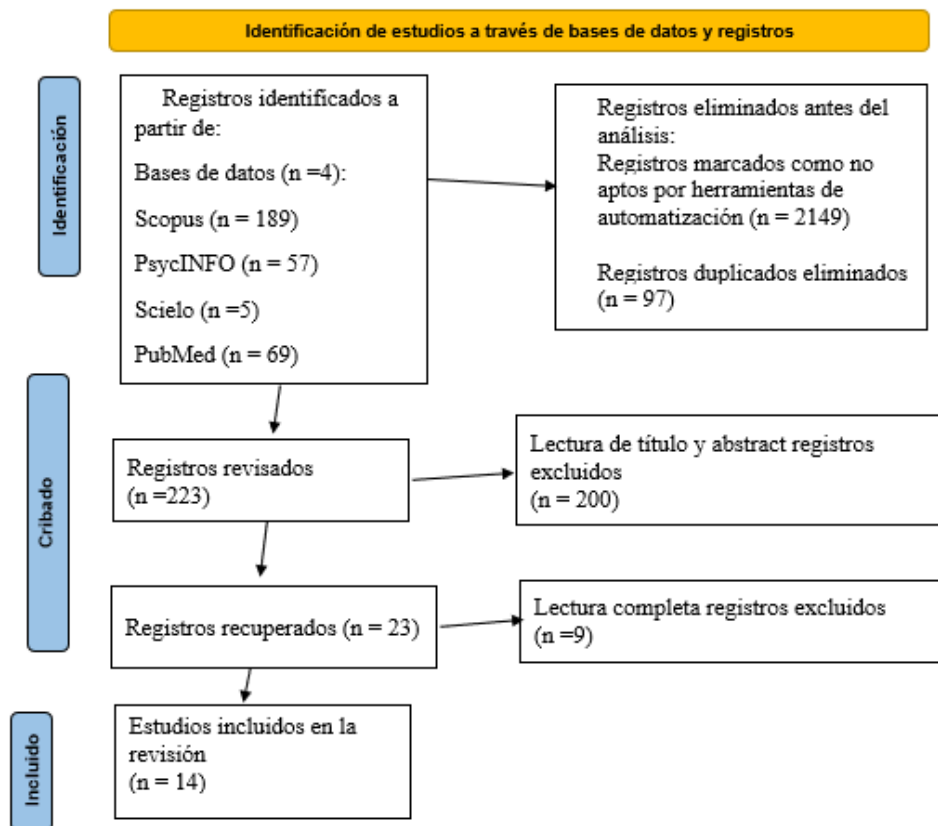
cabo una integración narrativa de cada categoría, articulando los aportes de los estudios correspondientes y resaltando convergencias, diferencias y procesos mediadores en la relación entre apego y satisfacción en las relaciones de pareja.

## Capítulo 3

### Resultados

En esta sección se presentan los resultados de la revisión de la literatura realizada para investigar la evidencia científica sobre la relación entre calidad del apego y su impacto en la satisfacción de las relaciones de pareja considerando su impacto en aplicaciones clínicas y terapéuticas, los resultados encontrados se muestran en este apartado, a continuación, se presenta el diagrama PRISMA, el cual describe de manera visual las etapas del proceso de identificación, selección, elegibilidad e inclusión de los estudios considerados en esta revisión. Su explicación detallada puede observarse en la

Figura 1 *Diagrama de flujo PRISMA*



El proceso de identificación y selección de los estudios se llevó a cabo siguiendo las directrices establecidas por la declaración PRISMA, con el objetivo de garantizar rigurosidad, transparencia y trazabilidad en la búsqueda de evidencia científica relacionada con la calidad del apego y su impacto en la satisfacción de las relaciones de pareja. En la fase de identificación, se localizaron registros en cuatro bases de datos electrónicos: Scopus (n = 189), PsycINFO (n = 57), SciELO (n = 5) y PubMed (n = 69), obteniendo un total inicial de 320 registros.

Posteriormente, antes de la etapa de cribado, se eliminaron los registros duplicados (n = 97). Tras esta depuración preliminar, se obtuvo un total de 223 registros para su revisión. En la fase de cribado, se evaluaron títulos y resúmenes, excluyéndose aquellos estudios que no cumplieran con los criterios de inclusión previamente establecidos, tales como investigaciones no empíricas, estudios centrados en poblaciones no pertinentes o trabajos que no abordaban de manera directa la relación entre la calidad o los estilos de apego y la satisfacción en la relación de pareja; en esta etapa se excluyeron 200 registros, quedando 23 artículos para la evaluación a texto completo. Finalmente, durante la fase de elegibilidad, se realizó la lectura íntegra de los estudios seleccionados y se excluyeron aquellos que no presentaban análisis específicos sobre la asociación entre apego y satisfacción relacional. Para lo cual se quedó con un total de 14 registros para los resultados finales.

**Tabla 1****Artículos Seleccionados**

#	Título	Doi	Autor y año	Rango etario	Instrumento	Tipo de apego evaluado	Hallazgos principales	Brechas identificadas por los autores
1	Avoidant Attachment, Withdrawal-Aggression Conflict Pattern, and Relationship Satisfaction: A Mediation Dyadic Model.	10.3389/psyg.2021.794942	Bretaña et al. (2022)	175 parejas heterosexuales en un rango de edad 18 -72 años.	ECR, CI-RAS	Se evaluó específicamente la dimensión de evitación del apego adulto	Relación entre apego y estrategia, Impacto en la satisfacción y su mediación en el alejamiento	Falta de diversidad muestral y estudios longitudinales
2	Supportive, Delegated, and Common Dyadic Coping Mediates the Association between Adult Attachment Representation and Relationship Satisfaction: A Dyadic Approach	10.3390/ijerph19138026	Wendolowska et al. (2022)	Adultos entre 114 parejas heterosexuales con un rango de edad entre los 20 y 60 años	AAI, KDM-2, DCI	Se evaluó las representaciones mentales del apego adulto, clasificándolos en 4 categorías: Segura, preocupado, evitativo y desorganizado	Relación apego-satisfacción en donde el apego seguro es un propio predictor significativo de la satisfacción de pareja y una perspectiva de desarrollo explicativa	Sesgo de la muestra y tamaño de la muestra

3	Satisfying and stable couple relationships: Attachment similarity across partners can partially buffer the negative effects of attachment insecurity	10.11 11/jm ft.124 77	Conradi et al.(2021)	Adultos de 18 años o más	ECR, DAS, MSI	Evaluaron las dimensiones del apego adulto puntualizando el apego seguro con el apego inseguro. La similitud de apego entre los miembros de la pareja tiene un efecto amortiguador ante los problemas.	Las estrategias de apego determinan cómo las personas dan validez y apoyo a sus parejas	Sesgo de selección y necesidad de estudios longitudinales
4	Being Me While Loving You: The Role of Autonomy in the Association Between Insecure Attachment and Relationship Satisfaction.	10.11 11/jm ft.700 79	Genesee et al., (2025)	275 parejas en un rango de 18 años o más	ECR-S, ECR-12, PRQC, BPNSS	Se evaluó el apego inseguro	La inseguridad en el apego sugiere dentro del desarrollo como una posible frustración de la formación de su identidad.	Necesidad de estudios longitudinales, sesgo de selección de participantes
5	A tangled start: The link between childhood maltreatment, psychopathology, and relationships in adulthood.	10.10 16/j.c hiabu .2021 .1052 28	Shahab et al., (2022)	2035 adultos en un rango de 18 a 65 años	CTQ, ECR-S, R-DAS, IDS-SR, BAI, AUDIT	Se evaluó el apego inseguro	En el ámbito del desarrolló el apego inseguro logra deteriorar los vínculos románticos en la adultez	Causalidad, Naturaleza de las medidas

6	The relationship between childhood trauma and romantic relationship satisfaction: the role of attachment and social support.	10.33 89/fp syt.20 24.15 1969 9	Quan, L., Zhang, K., y Chen, H. (2025).	Estudiantes universitarios	CTQ-SF, AAS, PSSS, RRSS	Se evaluó el apego adulto en tres subescalas; cercanía, dependencia, y ansiedad	El apego seguro se asocia con relaciones más resilientes y satisfactorias. El tipo de apego ansioso se caracteriza por temores al abandono y niveles bajos de confianza	No se abordó las relaciones insatisfechas, diseño transversal
7	Types of attachment as predictors of emotional dependence in couples	10.21 833/ij aas.2 024.0 8.019	Merlyn et al. (2024).	1382 adultos entre un rango etario de 25 a 60 años	RSQ, EDQ	Se evaluaron cuatro estilos: seguro, temeroso, preocupado y evitativo	Los estilos de apego se correlacionan directamente con la dependencia emocional, resiliencia y relaciones más saludables	Generalización limitada, sesgo educativo, Diferencias de género

8	The father or the mother: who is associated with attachment to a partner? The moderating effect of romantic relationship satisfaction on insecure attachment styles	10.18 290/r psych 2024. 0021	Papińska y van de Rijdt (2024).	309 adultos entre hombres y mujeres entre un rango etario de 18 a 74 años	RAS, ECR, ECR	Se evaluó el apego ansioso y evitativo de forma retrospectiva y actual	Existe una correlación negativa significativa entre los estilos de apego inseguro y la satisfacción de pareja, Replicación de patrones similares vividos durante su infancia	Diseño transversal, Duración de la relación, Figura del apego primaria
9	Are emotional competencies mediators between attachment and relationship satisfaction in young couples?	10.51 668/b p.832 2206 n	Mónaco et al. (2022).	265 jóvenes entre un rango etario de 18 a 36 años	ECR-S, ESCQ-21, RAS	Se evaluaron los tipos de apego seguro, evitativo, temeroso y preocupado	Se establecen los estilos de apego desde la perspectiva del desarrollo, mostrando su correlación positiva o negativa	Formato de evaluación, Naturaleza del estudio

10	Aspects of the marital relationship that characterize secure and insecure attachment in men and women.	10.15 90/19 82-02 7520 2037 E190 045	Costa, C. B., y Mosmann, C. P. (2020).	485 participantes heterosexuales en un rango etario de 18 a 79 años	ECR-R, CRBQ, RDAS	Se evaluó y comparó el apego seguro frente al apego inseguro	La comunicación asertiva y la capacidad de construir consensos dentro de la pareja forma parte del apego seguro	Falta de estudios previos, Limitaciones en el análisis estadístico
11	Life History, Attachment and Romantic Relationship Outcomes in an Eastern European Adult Sample.	10.11 77/14 7470 4925 1355 861	Kwiek, M., Kruger, D. J., y Piotrowski, P. (2025).	332 participantes con una media de edad de 39 años	RAS, RPCS, ME, DES, NCES, NSDS	Se evaluó el tipo de apego ansioso y evitativo	El estudio confirma que la rudeza y la imparcialidad del entorno familiar temprano predicen niveles altos de apego evitativo y ansioso	Diseño transversal, Falta de datos diádicos

12	A Safe Haven Through Attachment: A Dyadic Perspective on the Association Between Cumulative Childhood Trauma and Relationship Satisfaction	<a href="https://doi.org/10.1177/08862605241270013">https://doi.org/10.1177/08862605241270013</a>	Baumann et al., (2025).	501 parejas en un rango etario entre 18 a 88 años	CCTQ, ECR, DAS	Se evaluó el apego adulto en el ámbito romántico	Los traumas infantiles acumulados se asocian con menor satisfacción en la relación	Transversalidad, Sesgo de la muestra
13	Attachment, communication, and finances as factors that explain marital satisfaction	10.17081/p psico.27139	Cabrera García et al. (2024).	266 participantes en un rango etario entre 20 a 72 años	ESP-10, ECR, FMBS	Se evaluó el apego adulto y sus dimensiones de evitación y la ansiedad	Las variables que mejor explican la satisfacción marital son, en orden de importancia: la evitación (relación inversa), la percepción de comunicación positiva de la pareja y la comunicación violenta propia (relación inversa).	Metodología, Variables no profundizadas

14	Adult Attachment, Differentiation of Self, and Relationship Satisfaction in Lesbians and Gay Men	10.10 07/s1 0591-020-09563-5	Sommantico et al., (2021).	298 participantes con un rango etario de 19 a 71 años	ECR-R, DSI-R, GLRSS	Se evaluaron las dimensiones de los diferentes tipos de apego	La inseguridad en el apego está vinculada directamente con una menor satisfacción en la relación	Escasez literaria, Sesgo de autoinforme
----	--	------------------------------	----------------------------	---	---------------------	---	--	---

## Principales hallazgos

Esta revisión sistemática incluyó 14 artículos que se publicaron entre 2020 y 2025 en donde la evidencia científica recopilada subraya que los modelos internos de trabajo, consolidados desde la interacción temprana con sus cuidadores, elabora un eje predictor de la satisfacción y calidad de las relaciones de pareja.

En consonancia con estos hallazgos, la evidencia empírica converge en señalar que el apego seguro opera como un mecanismo organizador del funcionamiento diádico, al asociarse significativamente con mayores niveles de resiliencia conyugal, consenso relacional y regulación emocional. Desde esta perspectiva, la pareja se configura como una base segura que favorece tanto la exploración autónoma como la búsqueda de proximidad en situaciones de estrés.

En contraste, las dimensiones de apego inseguro: ansiedad y evitación se vinculan de manera robusta con indicadores de insatisfacción y fragilidad vincular. Esta relación se encuentra parcialmente mediada por procesos intrapsíquicos e interpersonales, tales como la baja diferenciación del self, déficits en la autonomía relacional y patrones comunicacionales disfuncionales caracterizados por la defensividad, la coerción o la escalada conflictiva, los cuales comprometen la resolución adaptativa de desacuerdos.

Adicionalmente, los antecedentes de adversidad temprana parecen ejercer un efecto indirecto sobre la satisfacción conyugal en la adultez, en la medida en que contribuyen a la consolidación de modelos internos de trabajo inseguros. No obstante, dicho impacto no resulta determinista, ya que puede ser modulado por recursos protectores a nivel individual y diádico, entre los que destacan el afrontamiento diádico positivo, la percepción de apoyo social y la similitud en los estilos de apego entre ambos miembros de la relación.

## Resultados de la síntesis

Además de presentar los datos de cada estudio individualmente, es importante realizar una síntesis integradora de la evidencia. Este proceso permitió organizar los resultados en variables identificadas de las temáticas derivadas de los objetivos específicos de la investigación.

**Tabla 2**

### Artículos identificados para cada objetivo

Objetivos	Artículos
Fundamentos evolutivos de los estilos de apego	Papińska y van de Rijdt 2024; Costa y Mosmann 2020; Kwiek et al. 2025; Shahab et al. 2022; Baumann et al. 2025; Quan et al. 2025; Merlyn et al. 2024; Mónaco et al. 2022
Apego y satisfacción en las relaciones de pareja	Costa y Mosmann 2020; Cabrera García et al. 2024; Wendołowska et al. 2022; Merlyn et al. 2024; Sommantico et al. 2021; Mónaco et al. 2022; Breñaña et al. 2022; Genesse et al. 2025; Kwiek et al. 2025; Shahab et al. 2021; Baumann et al. 2025; Conradi et al. 2021
Patrones de apego y procesos relacionales protectores	Wendołowska et al. 2022; Conradi et al. 2021; Baumann et al. 2025; Cabrera García et al. 2024; Costa y Mosmann 2020; Breñaña et al. 2022; Quan et al. 2025

## Fundamentos evolutivos de los estilos de apego

La literatura científica contemporánea sostiene de manera unánime que el apego es una necesidad biológica e innata del ser humano. El eje central de este proceso evolutivo es la formación de los modelos internos de trabajo. De acuerdo con Merlyn et al. (2024), estos constituyen representaciones mentales que el individuo construye acerca de sí mismo y de los demás a partir de la disponibilidad y sensibilidad percibida en sus cuidadores primarios. Cuando la interacción es contingente y consistente, el infante desarrolla una representación de sí mismo como digno de afecto y de los otros como figuras confiables, lo que favorece la consolidación de un apego seguro. En contraste, experiencias caracterizadas por frialdad, inconsistencia o rechazo promueven la estructuración de modelos internos disfuncionales que se expresan en estilos de apego inseguros, ansioso, evitativo o temeroso, asociados con menor autonomía y mayores dificultades en la regulación emocional.

La influencia de los cuidadores presenta matices según el rol parental. Papinska y van de Rijdt (2024) señalan que la sensibilidad materna se vincula tradicionalmente con la provisión de seguridad emocional y consuelo ante situaciones de amenaza, mientras que la figura paterna suele desempeñar un papel relevante en la promoción de la exploración del entorno y en el acompañamiento durante el juego.

No obstante, la evidencia coincide en que la implicación activa de ambos progenitores resulta fundamental, ya que la disrupción del vínculo con cualquiera de ellos puede constituir un factor de riesgo para el desarrollo de psicopatología y para una menor disposición a establecer relaciones afectivas estables en la adultez. Desde la perspectiva de la teoría de la historia de vida, se plantea además que los contextos familiares hostiles o impredecibles funcionan como señales ambientales que orientan al

individuo hacia estrategias relacionales más aceleradas y hacia la adopción de estilos de apego inseguros como forma de adaptación.

En esta línea, la adversidad temprana se configura como un elemento determinante en la alteración del desarrollo normativo del apego. Shahab et al. (2022) y Baumann et al. (2025) evidencian que el maltrato infantil incluyendo abuso físico, sexual, emocional y negligencia, así como la acumulación de experiencias traumáticas, constituyen predictores significativos de la inseguridad vincular. Estas vivencias comprometen el sentido básico de seguridad del niño, dificultan la consolidación de una base segura y favorecen la aparición de psicopatología y patrones interpersonales disfuncionales en etapas posteriores del desarrollo. De manera complementaria, Quan et al. (2025) sostienen que dichas experiencias internalizadas median la satisfacción en las relaciones de pareja en la adultez; sin embargo, este efecto puede verse atenuado por la percepción de apoyo social.

Finalmente, los estudios revisados destacan la continuidad del apego a lo largo del ciclo vital. Los patrones vinculares establecidos en la infancia tienden a mantenerse y reactivarse en las relaciones románticas adultas, en las cuales la pareja asume progresivamente el rol de figura de apego principal y funciona como base segura. Costa y Mosmann (2020) enfatizan que, si bien los modelos internos muestran relativa estabilidad, la dinámica interactiva de la relación puede reforzar o transformar las representaciones de seguridad emocional originadas en el desarrollo temprano. En síntesis, la evidencia indica que la calidad del cuidado primario y la exposición a experiencias adversas en la niñez configuran los esquemas relacionales que orientan los vínculos afectivos en la adultez.

## Apego y satisfacción en las relaciones de pareja

La evidencia científica recopilada en esta revisión indica de manera consistente que el estilo de apego constituye un predictor central de la calidad y estabilidad de las relaciones románticas en la adultez. La satisfacción relacional trasciende la mera ausencia de conflicto, ya que implica una evaluación subjetiva global del vínculo, donde el bienestar emocional y la percepción positiva de la relación ocupan un lugar determinante. En este marco, los estudios analizados coinciden en que las dimensiones de seguridad e inseguridad vincular orientan la trayectoria y el funcionamiento de la convivencia diádica.

El apego seguro se configura como el principal facilitador del ajuste marital. Costa y Mosmann (2020) señalan que las personas con este patrón disponen de modelos internos que favorecen la expresión clara de necesidades emocionales y la respuesta empática hacia la pareja, lo cual se traduce en mayores niveles de consenso, cohesión y satisfacción conyugal. Desde esta perspectiva, la pareja es experimentada como base segura y refugio emocional, fortaleciendo la resiliencia del vínculo ante situaciones de estrés. En la misma línea, Cabrera García et al. (2024) sostienen que la seguridad vincular se asocia con estilos comunicativos abiertos y asertivos, en los que la disposición a escuchar y validar al otro incrementa la percepción de bienestar relacional.

En contraste, las dimensiones de apego inseguro ansiedad y evitación se relacionan sistemáticamente con mayores niveles de malestar e insatisfacción diádica. En el caso de la ansiedad, predomina un temor persistente al rechazo y al abandono, lo que favorece conductas de dependencia emocional y búsqueda constante de validación. Merlyn et al. (2024) indican que el apego preocupado explica una proporción significativa de la dependencia afectiva en adultos, sugiriendo que la autopercepción de

no ser digno de amor propicia dinámicas de subordinación y desequilibrio relacional que deterioran la calidad del vínculo.

Respecto al apego evitativo, su impacto sobre la satisfacción tiende a ser particularmente marcado. Las personas con altos niveles de evitación recurren a estrategias de desactivación emocional y distanciamiento afectivo para protegerse de la vulnerabilidad, lo cual limita la construcción de intimidad y reciprocidad. Bretaña et al. (2022) describen el patrón interactivo de retiro-demanda, en el que el distanciamiento del miembro evitativo desencadena reacciones críticas o intensificación emocional en su pareja, generando un ciclo de frustración que erosiona el bienestar mutuo. Así mismo, Genesse et al. (2025) plantean que la percepción reducida de autonomía entendida como la posibilidad de mantener la individualidad dentro de la relación actúa como un mediador relevante, ya que menores niveles de autonomía se asocian con menor satisfacción tanto inmediata como sostenida en el tiempo.

La literatura también destaca la relevancia de procesos psicológicos mediadores en esta asociación. Sommantico et al. (2021) evidencian que la diferenciación del self desempeña un papel crucial, puesto que la capacidad de equilibrar cercanía emocional y autonomía personal favorece relaciones más satisfactorias, independientemente de la orientación sexual. De manera complementaria, Mónaco et al. (2022) señalan que la regulación emocional funciona como un recurso protector, dado que las personas con apego inseguro que desarrollan habilidades para gestionar sus emociones pueden atenuar el impacto negativo de su estilo vincular sobre la calidad de la relación.

Finalmente, la estabilidad y la permanencia del vínculo dependen de la forma en que estos patrones de apego influyen en la gestión cotidiana de la relación. Conradi et al. (2021) advierten que la evitación de la intimidad constituye un factor especialmente perjudicial para la estabilidad conyugal; sin embargo, este efecto puede verse

parcialmente mitigado cuando existe similitud en los estilos de apego de ambos miembros, lo que facilita la comprensión mutua de las estrategias de regulación emocional. En conjunto, la evidencia sugiere que mientras el apego seguro favorece un ajuste diádico saludable, las dimensiones de inseguridad operan a través de la dependencia, el distanciamiento afectivo y las dificultades regulatorias, consolidándose como factores de riesgo para la insatisfacción y la inestabilidad relacional.

#### Patrones de apego y procesos relacionales protectores

La identificación de los factores que atenúan el impacto negativo de la inseguridad vincular resulta fundamental para comprender la resiliencia en las relaciones de pareja. La evidencia revisada indica que el bienestar relacional no depende exclusivamente de la ausencia de ansiedad o evitación, sino de la activación de procesos protectores que operan como mediadores o amortiguadores del riesgo. Estos mecanismos permiten a la diada gestionar el estrés, fortalecer la conexión emocional y sostener la estabilidad del vínculo, aun cuando existan vulnerabilidades individuales asociadas a la historia de desarrollo.

Uno de los recursos protectores más consistentes es el afrontamiento diádico positivo Wendy Towska et al. (2022) describen este proceso como una dinámica transaccional que integra apoyo socioemocional y afrontamiento conjunto frente a estresores externos. Según los autores, dicho mecanismo media la relación entre apego seguro y satisfacción relacional, ya que las personas con representaciones internas seguras muestran mayor disposición a utilizar a su pareja como base de apoyo, favoreciendo respuestas coordinadas que consolidan el sentido de unidad y cooperación.

Así mismo, la comunicación asertiva y la diferenciación del self emergen como pilares esenciales para la estabilidad conyugal. Cabrera García et al. (2024) señalan que

la percepción de un estilo comunicativo empático y constructivo constituye uno de los predictores más sólidos de la satisfacción marital, dado que facilita la expresión de necesidades sin recurrir a dinámicas conflictivas destructivas. De manera complementaria, Sommantico et al. (2021) sostienen que la diferenciación del self entendida como la capacidad de mantener la autonomía personal sin perder la cercanía emocional actúa como un factor mediador que preserva la calidad de la relación incluso en contextos de estrés minoritario.

En esta misma línea, Mónaco et al. (2022) evidencian que las competencias de regulación emocional funcionan como un amortiguador, reduciendo la influencia negativa de las tendencias ansiosas y evitativas sobre la satisfacción de la pareja.

Por otra parte, el apoyo social percibido y la resiliencia frente a experiencias traumáticas también desempeñan un papel relevante. Quan et al. (2025) indican que contar con una red de apoyo sólida disminuye el impacto directo del trauma infantil sobre la inseguridad en la adultez, facilitando procesos de reinterpretación positiva de los estresores. De forma convergente, Baumann et al. (2025) destacan que la presencia de una relación actual caracterizada por seguridad y contención emocional puede compensar parcialmente los efectos acumulativos de la adversidad temprana, promoviendo una base relacional reparadora.

Finalmente, la similitud en los estilos de apego se identifica como un factor protector adicional. Conradi et al. (2021) demuestran que cuando ambos miembros de la pareja presentan niveles comparables de inseguridad, esta congruencia puede mitigar la inestabilidad relacional. Tal efecto se explica porque la similitud facilita la comprensión recíproca de las estrategias de regulación emocional, favoreciendo la aceptación de conductas que, en parejas con estilos disímiles, podrían generar escaladas conflictivas persistentes.

En conjunto, la convergencia entre afrontamiento diádico positivo, comunicación abierta, regulación emocional efectiva, apoyo social y similitud en los estilos de apego configura un entramado protector que fortalece la estabilidad y la satisfacción de la pareja frente a las vulnerabilidades derivadas de la adversidad temprana.

## Discusión

Dentro de los resultados de esta investigación coinciden con una percepción retrospectiva de los vínculos primarios como un modelo interno de trabajo en el ser humano, aunque un aporte novedoso de Kwiek et al. (2025) permite aumentar la comprensión ya que implementa la terminología de la teoría de historia de vida, sugiriendo que las experiencias tempranas afectan el apego pero de igual forma moldean el esfuerzo por conseguir una pareja en donde nos indica que esto no surge sólo de una inseguridad primaria sino de estrategias adaptativas del individuo para buscar una aprobación externa. Este punto es compatible con lo expuesto por Shahab et al. (2021) y Quan et al. (2025) en donde sostiene que el maltrato infantil es un precursor de inseguridades, pero la adición de el esfuerzo por encontrar una pareja genera un doble impacto en las relaciones futuras.

En cuanto a los mecanismos que contribuyen al deterioro de la satisfacción en la relación, se evidencia una convergencia importante entre la psicopatología individual y las dinámicas de interacción en la pareja. Mientras que Merlyn et al. (2024) señalan que el apego preocupado explica alrededor de una cuarta parte de la dependencia emocional, generando desequilibrios de poder dentro del vínculo, Beeney et al. (2019) profundizan en esta dinámica al mostrar que, en parejas donde existen trastornos de personalidad, la ansiedad de apego tiende a activar de forma persistente el patrón de demanda-retiro.

Dentro de este ciclo, la búsqueda de cercanía por parte de la persona ansiosa suele ser interpretada como una amenaza por su pareja, quien responde mediante un distanciamiento emocional que incrementa la angustia dentro de la díada.

Este hallazgo respalda el modelo propuesto por Bretaña et al. (2022), donde el alejamiento evitativo actúa como mediador del malestar relacional; sin embargo,

Beeney et al. (2019) precisan que este patrón resulta especialmente perjudicial cuando existe mayor severidad psicopatológica, ya que las conductas de “protesta”, como el silencio o la crítica, no logran restablecer la sensación de seguridad en el vínculo.

De forma complementaria, Guzmán y Contreras (2012) aportan una perspectiva clave sobre la configuración de las díadas al demostrar que la satisfacción marital es significativamente mayor cuando ambos miembros presentan un estilo de apego seguro, funcionando como un factor protector que se mantiene relativamente estable independientemente del tiempo de relación o de la presencia de hijos.

Finalmente, los resultados integrados sugieren que la resiliencia diádica es un proceso dinámico mediado por la capacidad de regular emociones y diferenciar el self. Como señalan Mónaco et al. (2022) y Sommantico et al. (2021), la educación emocional actúa como un freno, que incluso puede llegar a erradicar las huellas de traumas acumulados mencionados por Baumann et al. (2025). Dentro de este marco conceptual la mayoría de autores resaltan que el apego no debe ser visto como algo inmutable, sino como un sistema moldeado por experiencias dentro de nuestra historia de vida, pero capaz de ser transformado por el apoyo social, apoyo de la pareja y la creación de un refugio seguro dentro de la pareja permitiendo que la pareja supere las vulnerabilidades y alcance una satisfacción marital.

## Conclusiones

En la presente revisión sistemática, se concluye que el estilo de apego adulto es un factor clave para comprender la estabilidad y el bienestar en las relaciones románticas. Los modelos internos de trabajo, desarrollados a partir de las interacciones tempranas con los cuidadores primarios, actúan como esquemas relacionales que orientan la percepción, la regulación emocional y las conductas afectivas en la vida adulta, influyendo significativamente en la calidad de la dinámica diaria.

Los resultados evidencian que el apego seguro se relaciona de manera consistente con un funcionamiento relacional más saludable. Las personas con este estilo suelen percibir a su pareja como una fuente de apoyo y seguridad emocional, lo que favorece una comunicación más abierta, una mayor capacidad de negociación ante los conflictos y una regulación emocional más adaptativa frente a situaciones de estrés.

En contraste, los estilos de apego inseguros, particularmente las dimensiones de ansiedad y la evitación, se identifican como factores que pueden afectar negativamente el bienestar relacional. El apego ansioso suele vincularse con patrones de dependencia emocional, preocupación constante por el abandono y una intensa necesidad de validación por parte de la pareja. Por otro lado, el apego evitativo se caracteriza por estrategias de distanciamiento emocional y dificultades para expresar necesidades afectivas, lo que puede favorecer dinámicas de interacción disfuncionales, como el patrón de demanda y retirada, que con el tiempo tiende a deteriorar la satisfacción dentro de la relación.

Cabe destacar que, uno de los hallazgos relevantes de esta revisión es que las experiencias adversas en la infancia, como el maltrato o la negligencia, aunque influyen

en la formación de modelos de apego inseguros, no determinan de manera absoluta la calidad de las relaciones en la vida adulta.

Para finalizar se concluye que la similitud entre los tipos de apego en las parejas contribuye a mitigar los efectos negativos de los estilos de apego inseguro o ansioso generando un ambiente resiliente y de apoyo mutuo.

## Limitaciones

A pesar de la consistencia de los hallazgos identificados en la revisión, es importante reconocer algunas limitaciones presentes en los estudios analizados. En primer lugar, gran parte de las investigaciones revisadas utilizan diseños de tipo transversal, lo que dificulta establecer relaciones causales claras entre las experiencias de apego en la infancia y la satisfacción en las relaciones de pareja durante la adultez.

Gran parte de los estudios que sustenta esta investigación son instrumentos de autorreporte, los cuales pueden verse afectados por diversos sesgos, como la deseabilidad social así como posibles distorsiones en su memoria retrospectiva cuando los participantes evalúan la relación que tuvieron con sus figuras parentales.

En relación con las características de las muestras, se observa una limitada capacidad de generalización de los resultados a la población global. Esto se debe a que numerosos estudios se desarrollan en contextos geográficos específicos, como España, Canadá, Colombia o Polonia, o incluyen participantes con niveles socioeconómicos y educativos predominantemente medios o altos. De igual manera, varios trabajos presentan una distribución de género poco equilibrada, con una mayor participación de mujeres. También se evidencia una escasez de investigaciones que incluyan parejas pertenecientes a minorías sexuales o muestras clínicas.

Finalmente, otra limitación identificada es que no todos los estudios adoptan un enfoque diádico. Esta ausencia restringe la comprensión de cómo el estilo de apego de uno de los miembros de la pareja puede influir directamente en el bienestar y la satisfacción del otro dentro de la dinámica relacional.

## Recomendaciones

En función de las limitaciones identificadas en la literatura analizada, se plantean diversas orientaciones para el desarrollo de futuras investigaciones en este campo. En primer lugar, se considera pertinente el uso de diseños longitudinales que permitan observar a los participantes a lo largo del tiempo, con el propósito de esclarecer con mayor precisión las relaciones causales entre las experiencias de apego en etapas tempranas y la satisfacción en las relaciones de pareja en la adultez, superando así las restricciones propias de los estudios de tipo transversal.

Dado esto, se recomienda ampliar la diversidad de las muestras, incorporando participantes de distintos contextos geográficos, niveles socioeconómicos y educativos, así como promover una representación más equilibrada en cuanto al género. Esto contribuiría a mejorar la validez externa y la posibilidad de generalización de los resultados.

De igual manera, se sugiere incluir poblaciones pertenecientes a minorías sexuales, como parejas LGBTQ+, así como muestras clínicas, con el fin de enriquecer la comprensión del fenómeno desde una perspectiva más inclusiva y representativa de distintas realidades.

Por último, se sugiere la adopción de un enfoque diádico en el estudio de las relaciones de pareja, analizando de forma simultánea a ambos miembros. Este tipo de abordaje permitiría examinar de manera más integral la interacción entre los estilos de apego de cada individuo y su influencia en la dinámica relacional y en los niveles de satisfacción de la pareja.

## Referencias

- Arican-Dinc, B., y Gable, S. L. (2026). Dyadic emotion regulation. *Annual Review of Psychology*, 77, 365–391.  
<https://doi.org/10.1146/annurev-psych-020325-033825>
- awenpsicologia. (2022, febrero 10). La Teoría del Apego de Bowlby ¿Cuáles son sus etapas? <https://awenpsicologia.com/teoria-del-apego/>
- Barroso-Corroto, E., Laredo-Aguilera, J. A., Molina-Gallego, B., Castillo-Hermoso, M., Rodríguez Cañamero, S. y Carmona-Torres, J. M. (2025). On-line program for the prevention of dating violence: Mixed descriptive cross-sectional and post-test pre-test study. *BMC Public Health*, 25, 3237.  
<https://doi.org/10.1186/s12889-025-24265-z>
- Baumann, M., Daspe, M.-È., Bélanger, C., y Godbout, N. (2025). A safe haven through attachment: A dyadic perspective on the association between cumulative childhood trauma and relationship satisfaction. *Journal of Interpersonal Violence*, 40(9–10), 2093–2114. <https://doi.org/10.1177/08862605241270013>
- Beeney, J. E., Stepp, S. D., Hallquist, M. N., Ringwald, W. R., Wright, A. G. C., Lazarus, S. A., Scott, L. N., Mattia, A. A., Ayars, H. E., Gebreselassie, S. H., y Pilkonis, P. A. (2019). Attachment styles, social behavior, and personality functioning in romantic relationships. *Personality Disorders: Theory, Research, and Treatment*, 10(6), 547–556. <https://doi.org/10.1037/per0000317>
- Braojos, O. B. (2011). EL APEGO ADULTO: LA RELACIÓN DE LOS ESTILOS DE APEGO DESARROLLADOS EN LA INFANCIA EN LA ELECCIÓN Y LAS DINÁMICAS DE PAREJA.
- Bretaña, I., Alonso-Arbiol, I., Recio, P., y Molero, F. (2022). Avoidant attachment, withdrawal-aggression conflict pattern, and relationship satisfaction: A

mediational dyadic model. *Frontiers in Psychology*, 12, 794942.

<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.794942>

Bretaña, I., Galíndez, E., Sarabia, A. y Alonso-Arbiol, I. (2022). Avoidant attachment, withdrawal-aggression conflict pattern, and relationship satisfaction: A dyadic approach. *Frontiers in Psychology*, 12, 794942.

<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.794942>

Brown, S. L. y Lin, I.-F. (2022). The graying of divorce: A half century of change. *The Journals of Gerontology: Series B*, 77(9), 1710-1720.

<https://doi.org/10.1093/geronb/gbac057>

Bühler, J. L., Krauss, S., y Orth, U. (2021). Development of relationship satisfaction across the life span: A systematic review and meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 147(10), 1012-1053. <https://doi.org/10.1037/bul0000342>

Cabello, J. M. J., Ruíz, D. B., y Moreno, J. M. G. (2022). Disolución matrimonial de parejas del mismo sexo: ¿a quién se atribuye la custodia de los hijos? *Sociología, Problemas e Prácticas*, (98), Article 98.

Cabrera García, V. E., Docal Millán, M. del C., Mondragón Rubiano, L., Bermúdez Orjuela, J. F., y Chica Guzmán, M. L. (2024). El apego, la comunicación y las finanzas como factores que explican la satisfacción marital. *Psicogente*, 27(52), 1–23. <https://doi.org/10.17081/psico.27.52.7139>

Cavaletto, A., Reed, L. A., Lawler, S. M., Turner, B. G., Walhof, J. K. y Messing, J. T. (2025). "Healthy relationships": A scoping review of definitions, components, and measures of healthy dating relationships among teens and young adults. *Trauma, Violence, y Abuse*, avance en línea.

<https://doi.org/10.1177/15248380251325202>

- Chen, P., Geeraerts, S. B. y Branje, S. (2025). Learning from the past: Intergenerational transmission of aggressive conflict resolution between intimate partners predicts harsh and inconsistent parenting. *Journal of Research on Adolescence*, 35(4), e70102. <https://doi.org/10.1111/jora.70102>
- CoLin, L. Ál. (2008). FAMILIA, DESARROLLO Y CAMBIO SOCIAL. CLAVES PARA UN ESTUDIO INTERDISCIPLINARIO.
- Conradi, H. J., Noordhof, A., y Kamphuis, J. H. (2021). Satisfying and stable couple relationships: Attachment similarity across partners can partially buffer the negative effects of attachment insecurity. *Journal of Marital and Family Therapy*, 47(3), 682–697. <https://doi.org/10.1111/jmft.12477>
- Costa, C. B., y Mosmann, C. P. (2020). Aspects of the marital relationship that characterize secure and insecure attachment in men and women. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 37, e190045. <https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e190045>
- Dagan, O., Buisman, R. S. M., Nivison, M. D., Waters, T. E. A., Vaughn, B. E., Bost, K. K., Bleil, M. E., Vandell, D. L., Booth-LaForce, C., y Roisman, G. I. (2021). Does secure base script knowledge mediate associations between observed parental caregiving during childhood and adult romantic relationship quality and health? *Attachment y Human Development*, 23(5), 643-664. <https://doi.org/10.1080/14616734.2020.1836858>
- Dagan, O., Facompré, C. R., Bernard, K., y Borelli, J. L. (2022). The relevance of internal working models of self and others for understanding treatment response in adulthood: A systematic review. *Frontiers in Psychology*, 13, 951815. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.951815>

- Fávero, M., Lemos, L., Moreira, D., Ribeiro, F. N. y Sousa-Gomes, V. (2021). Romantic attachment and difficulties in emotion regulation on dyadic adjustment: A comprehensive literature review. *Frontiers in Psychology*, 12, 723823.  
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.723823>
- Flaherty, S. C., y Sadler, L. S. (2011). A Review of Attachment Theory in the Context of Adolescent Parenting. *Journal of Pediatric Health Care*, 25(2), 114-121.  
<https://doi.org/10.1016/j.pedhc.2010.02.005>
- Forbush, A., LeBaron-Black, A. B., Saxey, M. T., Suxo-Sanchez, S., Holmes, E. K. y Yorgason, J. (2025). Can I trust you? Bidirectional, longitudinal associations between trust and various topics of couple communication. *Journal of Social and Personal Relationships*, 42(7). <https://doi.org/10.1177/02654075251331332>
- Genesse, D., Brassard, A., Vaillancourt-Morel, M.-P., Muise, A., Raposo, S., y Péloquin, K. (2025). Being me while loving you: The role of autonomy in the association between insecure attachment and relationship satisfaction. *Journal of Marital and Family Therapy*. Advance online publication.
- Granqvist, P., Sroufe, L. A., Dozier, M., Hesse, E., Steele, M., van IJzendoorn, M. H., ... Duschinsky, R. (2017). Disorganized attachment in infancy: A review of the phenomenon and its implications for clinicians and policy-makers. *Attachment y Human Development*, 19(6), 534-558.  
<https://doi.org/10.1080/14616734.2017.1354040>
- Guzmán, M., y Contreras, P. (2012). Estilos de apego en relaciones de pareja y su asociación con la satisfacción marital. *Psyche (Santiago)*, 21(1), 69–82.  
<https://doi.org/10.4067/S0718-22282012000100005>
- Huang, C.-Y., Sirikantraporn, S., Pichayayothin, N. B., y Turner-Cobb, J. M. (2020). Parental Attachment, Adult-Child Romantic Attachment, and Marital

- Satisfaction: An Examination of Cultural Context in Taiwanese and Thai Heterosexual Couples. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(3), 692. <https://doi.org/10.3390/ijerph17030692>
- Islam, I. y Gupta, C. (2025). The relationship between parenting styles and coping strategies among young adults. *International Journal of Indian Psychology*, 13(2), 590-606. <https://doi.org/10.25215/1302.051>
- Khazaei, S., Salimi, H., Namjoo, S. y Abedini Chamgordani, S. (2022). The structural relationships between romantic jealousy, marital stability and marital satisfaction. *Iranian Evolutionary and Educational Psychology Journal*, 4(3), 554-563. <https://doi.org/10.52547/ieepj.4.3.554>
- Kohlberger, B., Simon, V. A., y Rivera, Z. (2019). A Dyadic Perspective on Sexual Subjectivity and Romantic Relationship Functioning. *Journal of Relationships Research*, 10, e22. <https://doi.org/10.1017/jrr.2019.18>
- Kraemer, G. W. (1992). A psychobiological theory of attachment. *The Behavioral and Brain Sciences*, 15(3), 493-511. <https://doi.org/10.1017/S0140525X00069752>
- Kwiek, M., Kruger, D. J., y Piotrowski, P. (2025). Life history, attachment and romantic relationship outcomes in an Eastern European adult sample. *Evolutionary Psychology*, 23(3), 1–13. <https://doi.org/10.1177/14747049251355861>
- Lafferriere, J. N., y Basset, U. C. (2016). Matrimonio, familia y uniones de personas del mismo sexo en la jurisprudencia de la Corte Europea. *Persona y Derecho*, 9-44. <https://doi.org/10.15581/011.5085>
- Li, Y., Kunzmann, U., Schulz, M., Kanske, P., y Rohr, M. K. (2025). Barriers to comforting: Couples' attachment and emotional reactivity in a German sample. *Journal of Marriage and Family*, 87(4), 1708–1726. <https://doi.org/10.1111/jomf.13079>

- Madigan, S., Prime, H., Kennedy, J. L., Vaillancourt, K., Jenkins, J. M., y Plamondon, A. (2021). The longitudinal and concurrent relationship between caregiver sensitivity and preschool attachment: A systematic review and meta-analysis. *PLOS ONE*, 16(1), e0245061. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0245061>
- Mandal, E. y Lip, M. (2022). Mindfulness, relationship quality, and conflict resolution strategies used by partners in close relationships. *Current Issues in Personality Psychology*, 10(2), 135-146. <https://doi.org/10.5114/cipp.2021.111981>
- McCurry, A. G., May, R. C. y Donaldson, D. I. (2024). Both partners' negative emotion drives aggression during couples' conflict. *Communications Psychology*, 2, 73. <https://doi.org/10.1038/s44271-024-00122-4>
- Merlyn, M.-F., Díaz-Mosquera, E., y Latorre, G. (2024). Types of attachment as predictors of emotional dependence in couples. *International Journal of Advanced and Applied Sciences*, 11(8), 178–186. <https://doi.org/10.21833/ijaas.2024.08.019>
- Mónaco, E., de la Barrera, U., y Montoya-Castilla, I. (2022). Are emotional competencies mediators between attachment and relationship satisfaction in young couples? *Behavioral Psychology / Psicología Conductual*, 30(2), 427–445. <https://doi.org/10.51668/bp.8322206n>
- Naveed, S., Saboor, S., y Zeshan, M. (2020). An overview of attachment patterns: Psychology, neurobiology, and clinical implications. *Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services*, 58(8), 18–22. <https://doi.org/10.3928/02793695-20200717-01>
- Park, H. G., Leonhardt, N. D., Johnson, M. D., Muise, A., Busby, D. M., Hanna-Walker, V. R., Yorgason, J. B., Holmes, E. K. e Impett, E. A. (2023). Sexual satisfaction

- predicts future changes in relationship satisfaction and sexual frequency. *Personality Science*, 4, e11869. <https://doi.org/10.5964/ps.11869>
- Papińska, A., y van de Rijdt, D. (2024). The father or the mother: Who is associated with attachment to a partner? The moderating effect of romantic relationship satisfaction on insecure attachment styles. *Annals of Psychology / Roczniki Psychologiczne*, 27(4), 413–433. <https://doi.org/10.18290/rpsych2024.0021>
- Pérez, B., y Elena, M. (2017a). La familia: Desde lo tradicional a lo discutible. *Revista Novedades en Población*, 13(26), 58-68.
- Pérez, B., y Elena, M. (2017b). La familia: Desde lo tradicional a lo discutible. *Revista Novedades en Población*, 13(26), 58-68.
- Pérez Olmo, J. L. (2016). El proceso de la gestación subrogada en familias homoparentales: Una realidad de nuestro tiempo. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=173548>
- Petereit, P., Kogler, L., Gamer, M., Kluger, D. S., Schulz, A., Koenig, J. y Derntl, B. (2025). Securely stressed: Association between attachment and empathic stress in romantic couples. *Scientific Reports*, 15, 31358.
- Pettit, C., Hellwig, A. F., Costello, M. A., Hunt, G. L. y Allen, J. P. (2024). You-talk in young adult couples' conflict: Family-of-origin roots and adult relational aggression sequelae. *Journal of Social and Personal Relationships*, 41(12), 3641-3664. <https://doi.org/10.1177/02654075241270998>
- Pietromonaco, P. R., y Beck, L. A. (2015). Attachment processes in adult romantic relationships. En M. Mikulincer, P. R. Shaver, J. A. Simpson, y J. F. Dovidio (Eds.), *APA handbook of personality and social psychology, Volume 3: Interpersonal relations* (pp. 33-64). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/14344-002>

- Pietromonaco, P. R., Uchino, B., y Dunkel Schetter, C. (2013). Close Relationship Processes and Health: Implications of Attachment Theory for Health and Disease. *Health Psychology, 32*(5), 499-513. <https://doi.org/10.1037/a0029349>
- Quan, L., Zhang, K., y Chen, H. (2025). The relationship between childhood trauma and romantic relationship satisfaction: The role of attachment and social support. *Frontiers in Psychiatry, 15*, 1519699. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2024.1519699>
- Rusbult, C. E., Agnew, C. R. y Arriaga, X. B. (2011). The investment model of commitment processes. <https://docs.lib.purdue.edu/psychpubs/26>
- Sagone, E., Commodari, E., Indiana, M. L., y La Rosa, V. L. (2023). Exploring the Association between Attachment Style, Psychological Well-Being, and Relationship Status in Young Adults and Adults-A Cross-Sectional Study. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education, 13*(3), 525-539. <https://doi.org/10.3390/ejihpe13030040>
- Samadaee Gelehkolaee, K., Mccarthy, B. W., Khalilian, A., Hamzehgardeshi, Z., Peyvandi, S., Elyasi, F., y Shahidi, M. (2015). Factors Associated With Marital Satisfaction in Infertile Couple: A Comprehensive Literature Review. *Global Journal of Health Science, 8*(5), 96. <https://doi.org/10.5539/gjhs.v8n5p96>
- Sánchez-Cabezas, P. del P., Zambrano-Cantos, A. M., Sánchez-Murillo, T. I. y Herrera-Cedeño, A. J. (2025). Parentalidad positiva y su importancia en el desarrollo integral del niño. *Journal of Science and Research, 10*(IV CISE), 1-15. <https://doi.org/10.5281/zenodo.16995238>
- ScienceDirect Topics. (2020). Ambivalent attachment - an overview. Elsevier. <https://www.sciencedirect.com/topics/psychology/ambivalent-attachment>

- Shahab, M. K., de Ridder, J. A., Spinhoven, P., Penninx, B. W. J. H., Mook-Kanamori, D. O., y Elzinga, B. M. (2022). A tangled start: The link between childhood maltreatment, psychopathology, and relationships in adulthood. *Child Abuse y Neglect*, 121, 105228. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2021.105228>
- Simpson, J. A., y Rholes, W. S. (2017). Adult attachment, stress, and romantic relationships. *Current Opinion in Psychology*, 13, 19-24. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2016.04.006>
- Sommantico, M., Iorio, I., Lacatena, M., y Parrello, S. (2021). Adult attachment, differentiation of self, and relationship satisfaction in lesbians and gay men. *Contemporary Family Therapy*, 43, 154–164. <https://doi.org/10.1007/s10591-020-09563-5>
- Sbarra, D. A., & Borelli, J. L. (2019). Attachment reorganization following divorce: Normative processes and individual differences. *Current Opinion in Psychology*, 25, 71–75. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2018.03.008>
- Taşkesen, N., Hernandez Hernandez, M. E. H., Jeronimus, B. F. y Van der Kaap-Deeder, J. (2025). Emotion crafting links parental autonomy support and warmth to young adult well-being. *Frontiers in Psychology*, 16, 1629350. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1629350>
- Tartakovsky, E. (2023). The psychology of romantic relationships: Motivations and mate preferences. *Frontiers in Psychology*, 14, 1273607. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1273607>
- Vicario-Molina, I., Fernández-Fuertes, A. A., Fuertes, A. y Orgaz-Baz, M. B. (2025). Attachment, power/influence, conflict management strategies, and sexual aggression in emerging adult romantic relationships. *Scandinavian Journal of Psychology*, 66(6), 854-870. <https://doi.org/10.1111/sjop.13125>

- Vian, A. S., Mosmann, C. P. y Wagner, A. (2024). Intergenerational transmission of relational models and conflict resolution tactics. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 40, e40419. <https://doi.org/10.1590/0102.3772e40419>
- Vizcay, N. M., Di Giuseppe, S., y Milozzi, S. (2025). Revisión sistemática sobre el apego adulto y la repercusión en la satisfacción de las relaciones de pareja. *Revista de Psicoterapia*, 36(130), 82–90. <https://doi.org/10.5944/rdp.v36i130.43608>
- Wendotowska, A., Stęć, M., y Czyżowska, D. (2022). Supportive, delegated, and common dyadic coping mediates the association between adult attachment representation and relationship satisfaction: A dyadic approach. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(13), 8026. <https://doi.org/10.3390/ijerph19138026>
- Wider, W., Chua, B. S., Mutang, J. A., Tan, C. C., Jiang, L., Tanucan, J. C. M. y Thant, Y. M. (2025). Associations between intimacy in relationships and marital satisfaction across gender and in different durations of relationship. *Cogent Psychology*, 12(1), 2545657. <https://doi.org/10.1080/23311908.2025.2545657>
- Xu, K. Q. (2022). Children and marital dissolution in China. *Journal of Population Research*, 39, 233-255. <https://doi.org/10.1007/s12546-022-09282-8>
- Xu, M., Johnson, L. N., Anderson, S. R., Bradford, A. y Banford Witting, A. (2026). Emotion regulation and relationship satisfaction in couple therapy. *Family Process*, 65(1), e70125. <https://doi.org/10.1111/famp.70125>
- Zulic-Agramunt, C., Poo-Figueroa, A., Gatica-Bahamonde, G., Salazar, N., Saldana, A., Carter-Thuillier, B. y Pérez-Testor, C. (2025). What is a healthy dating relationship and what helps it get there? Perceptions of Chilean adolescents from

a gender and inclusivity perspective. *Frontiers in Psychology*, 16, 1489208.

<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1489208>