

KAREN ARMIJO DIL

**ESTILS D'AFERRAMENT ADULT I DEPENDÈNCIA
EMOCIONAL A LA PARELLA EN ADULTS JOVES**

TREBALL DE FI DE GRAU (TFG)

Dirigit per la **Dra. ELISABET SÁNCHEZ RODRÍGUEZ**

Grau de Psicologia



**UNIVERSITAT
ROVIRA i VIRGILI**

TARRAGONA

2021

ÍNDEX

Resum/ Abstract	3
1. Presentació	5
2. Introducció teòrica	5
2.1 Teoria de l'aferrament	6
2.2 Diferències individuals en l'aferrament	7
2.2.1 Aferrament segur	9
2.2.2 Aferrament insegur-evitatiu	9
2.2.3 Aferrament ansiós-ambivalent	9
2.2.4 Aferrament desorganitzat	10
2.3 Aferrament adult	10
2.4 Classificació dels aferraments adults	12
2.4.1 Aferrament segur	14
2.4.2 Aferrament preocupat- ansiós	14
2.4.3 Aferrament evitatiu- independent	14
2.4.4 Aferrament desorganitzat	15
2.5 Aferrament i relacions romàntiques/parella	15
2.6 Dependència emocional	18
2.6.1 Concepte de dependència emocional	18
2.6.2 Característiques de les persones depedents emocionals	20
2.6.3 Factors causals i factors mantenidors de la dependència emocional	22
2.7 Estils d'aferrament i dependència emocional	22
3. Hipòtesis i objectius	24
4. Metodologia	25
4.1 Participants	25
4.2 Instruments	25
4.3 Procediments	27
5. Resultats	28
6. Discussió	34
7. Conclusions	37
8. Bibliografia	38
9. Annexos	44

Resum

Objectius: La societat actual ha portat un augment en el sorgiment de noves dependències, sent una d'elles la dependència emocional. En la dependència emocional a la parella es forma un llaç afectiu disfuncional, que produeix malestar a qui la pateix. L'objectiu principal d'aquest estudi és determinar si hi ha relació entre els estils d'aferrament i la dependència emocional. Secundàriament també s'ha avaluat com afecten les variables de sexe, edat i estat sentimental en la dependència emocional.

Metodologia: Per fer l'estudi, es van avaluar el perfil d'aferrament (Cuestionario de Apego Adulto de Melero y Cantero) i el nivell de dependència emocional (Cuestionario de Dependència Emocional de Lemos y Londoño) en una mostra de 131 participants. Es van correlacionar les variables estil d'aferrament i dependència emocional. També es van realitzar proves T-student en les variables sexe i estat sentimental, així com una anàlisi ANOVA per veure si existeixen diferències entre els grups d'edat. Finalment, es va realitzar una altra ANOVA per determinar si hi ha diferències entre els diferents estils d'aferrament en relació amb la dependència emocional.

Resultats: Els resultats indiquen que hi ha relació entre les variables estil d'aferrament i dependència emocional. No s'han trobat diferències significatives en les variables sexe, edat i estat sentimental, en relació amb la dependència emocional. Els estils d'aferrament temorós, evitatiu i segur correlacionen amb la variable dependència emocional mentre que l'estil ansiós no.

Conclusions: En conclusió, els resultats indiquen una relació entre els estils d'aferrament i la dependència emocional. Per tant, és important cuidar les relacions afectives des del naixement dels infants per tal d'ajudar a construir esquemes mentals interns que estableixen dinàmiques relacionals funcionals i d'aquesta forma disminuir la possibilitat de patir en un futur de dependència emocional a la parella.

Paraules clau: dependència emocional, estil d'aferrament, ansiós, temorós, segur, evitatiu, sexe, edat, estat sentimental.

Abstract

Aim: Today society has suffered an increase in new dependencies. One of them is emotional dependency in relationships. In emotional dependence there is a dysfunctional bond that causes discomfort to the person who suffers it. The aim of the study is to determine if there is a relationship between attachment styles and emotional dependence. Secondly, it has been evaluated how the variables of sex, age and relationship status affect emotional dependence.

Methods: The study evaluated attachment style (Cuestionario de Apego Adulto de Melero y Cantero) and level of emotional dependence (Cuestionario de Dependència Emocional de Lemos y Londoño) in a sample of 131 participants. The variables "attachment style" and "emotional dependence" were correlated. T-Student tests were performed on the variables "sex" and "relationship status". The ANOVA test was also performed to determine if there were differences between the "age" groups. Finally, an ANOVA was performed to determine if there were differences between attachment styles in relation to the emotional dependency variable.

Results: The results indicate that there is a correlation between the variables "attachment style" and "emotional dependence". No significant differences were found in the variables "sex", "age" and "relationship status". The avoidant, fearful and secure attachment styles correlated significantly with the emotional dependence variable, in contrast to the anxious attachment style not.

Conclusion: In conclusion, the results indicate a relationship between attachment styles and emotional dependence. Thus, it is important to take care of affective relationships from birth to help build internal mental schemes that establish functional relationship dynamics. In this way, the possibility of suffering emotional dependence in future relationships is reduced.

Keywords: emotional dependence, attachment style, anxious, fearful, secure, avoidant, sex, age, relationship status.

1. Presentació

En el present Treball de Fi de Grau (TFG), s'exposarà un estudi realitzat amb l'objectiu d'estudiar la possible relació entre els diferents estils d'aferrament adult i la dependència emocional a la parella.

2. Introducció teòrica

El procés de desenvolupament de cada ésser comença en el si del ventre matern. La gran majoria dels autors estan d'acord en la idea que l'ésser humà neix amb la capacitat innata de poder establir vincles amb els seus progenitors a més a més, de manifestar a través d'un repertori de conductes les necessitats que hauran de ser ateses per aquests adults (Talarn et al., 2014). De forma general, serà la mare qui cobrirà les necessitats més bàsiques del nou individu, però, tal com indica Winnicott (1956) si les necessitats del nadó no són satisfetes, aquest percep una amenaça a la seva existència. Al llarg del desenvolupament del nadó, aniran repetint-se una sèrie de seqüències d'amenaça i recuperació, generant esquemes interns dels altres i d'ell mateix com un "jo", pel qual el nadó podrà anar consolidant la relació amb els altres així com anar formant la base i desenvolupament del psiquisme humà (Pinedo i Santalices, 2006). Aquesta relació primerenca adquireix molta importància perquè es converteix en l'eix vertebral del sistema afectiu del nadó i, més endavant, també serà la base del sistema afectiu adult (Sadurní, 2011).

D'entre les veus que fan més ressò en l'àmbit de l'estudi de les relacions i vincles afectius hi tenim a John Bowlby, un psiquiatra britànic, el qual va desenvolupar la coneguda teoria de l'aferrament (en anglès attachment i en castellà apego). Es va donar a conèixer la importància de la qualitat dels vincles afectius i l'establiment de relacions primerenques pel desenvolupament social i emocional dels individus, a més de la posterior adaptació, o no, d'aquests individus en el seu entorn i de les seves relacions un cop són adults. Per tant, les relacions primerenques marcaran un paper decisiu en les futures dinàmiques relacionals dels subjectes un cop arribada

[Type text]

l'adulthood (Ainsworth,1978; Fonagy,1991,1999,2002; Hazan i Shaver,1987; Main,2000; Waters i Walls, 1978).

Aquest estudi se centra en el paper que té l'estil d'aferrament en els adults i com aquest marca la tendència a establir determinades dinàmiques relacionals amb altres, sobretot en la de relació de parella. Per altra banda, s'observa la relació en dinàmiques relacionals de parella en les que hi apareix la dependència emocional en un dels membres, per finalment intentar trobar relacions entre dues variables, sent aquestes l'estil d'aferrament i la dependència emocional.

2.1 Teoria de l'aferrament

La teoria de l'aferrament (Bowlby, 1969,1973,1980), ens dona a entendre que des del naixement, l'individu té la necessitat de desenvolupar un vincle afectiu amb la seva figura principal per a poder aconseguir un desenvolupament socioemocional normal. En 1973, Bowlby defineix l'aferrament com "*qualsevol forma de conducta que té com a resultat que una persona obtingui o retengui la proximitat de l'altre individu diferenciat i preferit, que normalment es tendeix a concebir com el més fort o savi*" (p.292).

Aquest lligam aporta una percepció de seguretat i facilita que les relacions socials siguin positives, permetent un desenvolupament emocional positiu i marcant una sèrie de dinàmiques de relacions interpersonals en la infantesa, les quals també influenciaran a les relacions properes en l'edat adulta (Gillath et al., 2016), d'entre elles les relacions de parella.

Bowlby (1973) genera una hipòtesis en relació a la conducta d'aferrament, exposant que aquesta és una resposta adaptativa que ha ofert una major protecció i supervivència a espècies com la dels éssers humans. Tal com descriuen en la seva obra Feneey i Noller (2001), la conducta d'aferrament és un sistema conductual organitzat, en concret, un sistema conductual de vinculació que inclou d'altres sistemes de conductes com l'exploració, la cura i l'aparellament sexual. El sistema conductual d'aferrament és descrit i equiparat per Bowlby (1973) com a un sistema de control homeostàtic, és a

[Type text]

dir, l'aferrament manté l'equilibri entre les conductes exploratòries i de proximitat que estan regulades per l'accès i disponibilitat a la figura d'aferrament i també pels perills de l'entorn. Per tant, ens trobem que, davant la percepció d'amenaça en la separació, l'individu expressarà conductes d'aferrament per tal de recuperar la proximitat amb la seva figura i aconseguir reestablir el seu benestar allunyant aquesta percepció d'amenaça inicial la qual provoca sentiments d'angoixa i malestar.

Bowlby (1973) relaciona la funció de l'aferrament amb el manteniment de la proximitat amb la figura cuidadora principal, a més reconeix 3 característiques i funcions que defineixen l'aferrament: la recerca de proximitat, la base segura i el refugi emocional.

Per Bowlby aquest tipus de relació genera la construcció de representacions internes de si mateixos i dels altres. I són aquests models de representació interna (MOI) els que determinaran en un futur el patró de conducta i de relació, tant en els infants com en els adults (Fonagy, 1991/1999; Pinedo i Santalices, 2006; Sadurní, 2011). Cal però, tenir en compte que els MOI generats en la infantesa poden patir modificacions en relació amb el patró d'aferrament adult a causa de la vivència de noves experiències i noves relacions amb altres persones significatives (Pinedo i Santalices, 2006).

2.2 Diferències individuals en l'aferrament

Bowlby (1973) considera que existeixen diferències individuals en la forma en que els infants aprecien la possible accessibilitat a la figura d'aferrament, així com en l'organització de la seva conducta d'aferrament davant situacions amenaçants.

En relació amb les diferències individuals, Bowlby (1973) integra en la seva teoria una sèrie de propostes bàsiques que es resumeixen en:

- i. Si l'individu té confiança en la resposta i disponibilitat que li ofereix la figura d'aferrament, aquest experimenta un menor grau d'angoixa i por. Per contra, si hi ha desconfiança el grau d'angoixa i por serà més elevat.

[Type text]

- II. Aquesta confiança o desconfiança cap a l'accessibilitat de la figura d'aferrament es construeix al llarg de les primeres relacions i anys previs a l'adulthood. També es considera que les expectatives generades al llarg dels anys, tenen tendència a mantenir-se relativament estables un cop arribada a l'etapa adulta.
- III. Les expectatives anteriorment esmentades, són evidències de les experiències reals que tenen aquests individus.

S'observa que les expectatives que tenen els individus en relació amb la disponibilitat i accessibilitat de la figura d'aferrament es transfereixen a les noves relacions socials que estableix l'individu, influenciant en la percepció i les conductes en relació amb els nous vincles. S'ha de tenir en compte que aquestes expectatives estan condicionades per dos variables:

- 1) El judici que es fa sobre la persona d'aferrament en relació amb l'accessibilitat i la resposta d'aquesta (models interns sobre l'altre).
- 2) El judici a un mateix en relació a la pròpia capacitat de despertar en l'altre la resposta desitjada (models interns del "jo").

Aquests models tenen tendència a desenvolupar-se en un entorn familiar, considerat estable i tendeixen a perdurar al llarg de tot el cicle vital. És per tant, que alguns autor consideren que els patrons d'aferrament es mantenen força estables al llarg dels anys (Feeney i Noller, 2001).

Tot i que Bowlby va incorporar aquestes propostes en el seu estudi, va ser Mary Ainsworth qui va començar a fer estudis formals sobre les diferències individuals en l'aferrament. Ainsworth i col·laboradors (1978) van elaborar un mètode de laboratori anomenat la "situació estranya" i aconseguen identificar diferents estils d'aferrament.

A partir dels resultats obtinguts es van identificar tres estils o patrons d'aferrament, que són: estil d'aferrament segur, estil d'aferrament ansiós-ambivalent i estil d'aferrament evitatiu. Més endavant en l'any 1990, Main i Solomon van afegir un quart estil d'aferrament a la classificació inicial, estil d'aferrament desorganitzat.

[Type text]

- **2.2.1 Aferrament segur**

Els nens que presenten un estil d'aferrament segur, tenen uns cuidadors que responen de forma satisfactòria a les demandes manifesten. La proximitat i l'afecte permanent que reben els fan sentir acceptats de forma incondicional, així com sentir-se estimats i valorats pels seus cuidadors. Aquest tipus de relacions contribueixen al fet que els infants interioritzin la figura dels cuidadors principals (mare/pare) com a base segura, la qual li permet explorar el seu entorn amb tranquil·litat sabent que sempre estarà disponible i podrà retornar a ella (Sánchez, 2011).

- **2.2.2 Aferrament insegur – evitatiu**

Els nens que presenten aquest tipus d'aferrament han après que no poden confiar en les seves figures d'aferrament, que aquestes no estan disponibles per a ells i no són capaces de satisfer les seves necessitats afectives. Així doncs, aquests infants es veuen en certa manera obligats a viure sense ells i desenvolupant estratègies defensives que els ajudarà a evitar o inhibir les seves emocions així com la proximitat a la seva figura d'aferrament. L'aparença donada per aquests infants és la de total autonomia i seguretat que per contra no és així, aquests són insegurs i utilitzen estratègies per patir el mínim possible (Sánchez, 2011).

- **2.2.3 Aferrament ansiós – ambivalent**

Els nens que presenten aquest tipus d'aferrament es senten insegurs i dubtosos de la seva relació perquè han après que les seves figures d'aferrament són impredecibles i inconsistents, és a dir, a vegades les seves necessitats són ateses, però en altres moments no hi ha la disponibilitat psicològica necessària per respondre a les demandes de l'infant. Aquesta incoherència provoca que aquests nens es converteixin en molt demandants, buscant així l'aprovació constant de l'estima i l'acceptació. Aquesta alta demanada és una estratègia de defensa que li permetrà protegir-se de les sensacions d'angoixa i abandonament que experimenten. En general, ens trobem davant uns infants que no poden estar bé ni amb la figura d'aferrament ni sense ella i tota la seva energia està dedicada a què la mare no se separi d'ells (Talarn et al., 2014).

[Type text]

- **2.2.4 Aferrament desorganitzat**

Tal com Lyons-Ruth i Block (1996) exposen, aquest patró d'aferrament es dona quan els pares presenten un alt nivell d'incompetència i patologies diverses.

Aquests infants veuen a la seva figura d'aferrament com a font de temor a l'hora que també han de dependre de les cures que aquests li ofereixen (Barudy i Dantagnan, 2005). Davant aquest tipus de situacions els infants són incapaços de trobar una estratègia defensiva i no arriben a poder regular les seves pròpies emocions, apareixent com a conseqüència la desorganització (Talarn et al., 2014).

2.3 Aferrament adult

Al llarg dels anys 80, la teoria de l'aferrament es va interessar i expandir cap a les relacions d'aferrament en adolescents i adults. En l'aferrament infantil veiem com les experiències repetides de les relacions i de les interaccions constitueixen i organitzen els seus esquemes mentals, els quals es mantindran força estables al llarg del cicle vital (Bowlby, 1979; Morris, 1982).

La idea de l'aferrament com a sistema de vinculació que es manté al llarg del temps es veu recolzada pels treballs de diferents autors, els quals se centren en la definició y la descripció de les funcions dels vincles d'aferrament per argumentar-ho. Aquests, troben que les característiques centrals de la relació d'aferrament apareixen en algunes relacions adultes, sent aquestes característiques les següents: recerca de la proximitat, base segura i protesta de separació (Ainswoth, 1989; Weiss, 1991). Tanmateix, Shulman et al. (1994) consideren que els estils d'aferrament es transmeten a l'adulthood, ja que els individus projecten els estils de relació que tenen en el seu MOI cap a noves relacions, generant cicles de conductes esperades. D'igual forma Hazan i Shaver (1987), van realitzar estudis on podien observar com les conductes en les relacions íntimes/ de parella estaven condicionades pels MOI que tenen origen en les relacions figura d'aferrament – infant (mare-fill).

[Type text]

Per entendre aquests canvis en l'aferrament al llarg del temps i el fet de trobar relacions d'aferrament amb altres que no són la figura principal (interacció mare-fill), s'ha de saber que el vincle d'aferrament no es dona de forma única amb el cuidador principal i que existeixen múltiples aferraments que es regeixen per una jerarquitització de les diferents figures d'aferrament. La figura principal d'aferrament, anirà canviant segons l'edat evolutiva de la persona i depenent de les necessitats emocionals i afectives del moment. És a partir de l'adolescència quan es notarà de forma gradual els canvis en la jerarquia d'aferrament anteriorment establerta per l'individu (Lafuente i Cantero, 2010).

En 2010, Lafuente i Cantero van descriure els diferents canvis seqüencials en la jerarquia de l'aferrament.

- 1) **Ordre de les figures principals d'aferrament en la infància:** pares → avis i germans → altres familiars i finalment amics.
- 2) **Ordre de les figures principals d'aferrament en l'adolescència:** pares → avis i germans. En aquest moment els amics prenen més importància i passen per davant d'altres familiars. Pot aparèixer la parella però a finals d'aquesta etapa.
- 3) **Ordre de les figures d'aferrament en la joventut:** en aquesta etapa s'equiparen les figures dels pares amb la dels amics i parelles. Després trobaríem als germans → avis i per últim altres familiars.
- 4) **Ordre de les figures d'aferrament en l'adulthood:** en aquesta etapa hi podem trobar diferències segons les circumstàncies de cada individu, però de forma general es dona prioritat al cònjuge o bé als fills i pares. El que sí que s'observa és que els germans → amics i altres familiars queden relegats a posicions posteriors.

En resum, la recerca de vincles d'aferrament continua activa al llarg del temps i compleix funcions similars als de l'aferrament infantil tot i trobar certes diferències, com el canvi en les posicions de les figures d'aferrament en la jerarquia, la simetria en els rols de les figures d'aferrament, les situacions activadores del sistema d'aferrament, la representació simbòlica de la figura d'aferrament i el component sexual que s'associa a les relacions íntimes en les parelles. En definitiva, la funció principal del sistema

[Type text]

d'aferrament (restablir el sentiment de seguretat) continua present en l'aferrament adult (Sroufe i Waters, 1977).

2.4 Classificació dels aferraments adults

Tal com s'ha esmentat anteriorment, els MOI acostumen a funcionar de forma automàtica i és per això que de forma general es consideren estables al llarg del temps, trobant similituds entre els components de les conductes d'aferrament en els infants i en els adults. Cal tenir en compte algunes diferències importants com ho és la simetria de relació en parelles d'iguals i també la naturalesa sexual inherent en les relacions de parelles d'adults (Hazan i Zeifman, 1994).

Diversos autors van iniciar estudis empírics en relació amb l'existència i classificació dels estils d'aferrament en els adults. En 1985/1996, Kaplan i Main van trobar en un 80% de coincidència entre els estils descrits per Ainsworth (1985) i els presents en els adults, fet que afirma que els estils d'aferrament poden mantenir-se al llarg dels anys (Van Ijzeendorn, 1994). Posteriorment, Hazan i Shaver (1987) en els seus estudis de l'aferrament en les relacions romàntiques van fer una analogia dels estils proposats per Ainsworth (1985) i van generar tres estils: segur, ansiós ambivalent i evitatiu. Més tard, en l'any 1991, Bartholomew i Horowitz van realitzar noves aportacions en relació amb la categorització dels estils d'aferrament. Aquestes consistien en la integració de dos components dins dels MOI, que són la imatge d'un mateix (self) i la imatge dels altres. Aquests components es relacionen entre sí de forma ortogonal generant d'aquesta forma quatre possibles estils d'aferrament que són: segur, ansiós – preocupat, evitatiu i temerós (vegeu figura 1). Aquesta categorització és una de les més lloades pels teòrics i, de fet, és el format utilitzat per Melero i Cantero (2008) per desenvolupar la seva eina d'avaluació dels estils d'aferrament adult *Cuestionario de Apego Adulto CAA*, el qual s'utilitzarà en aquest estudi.

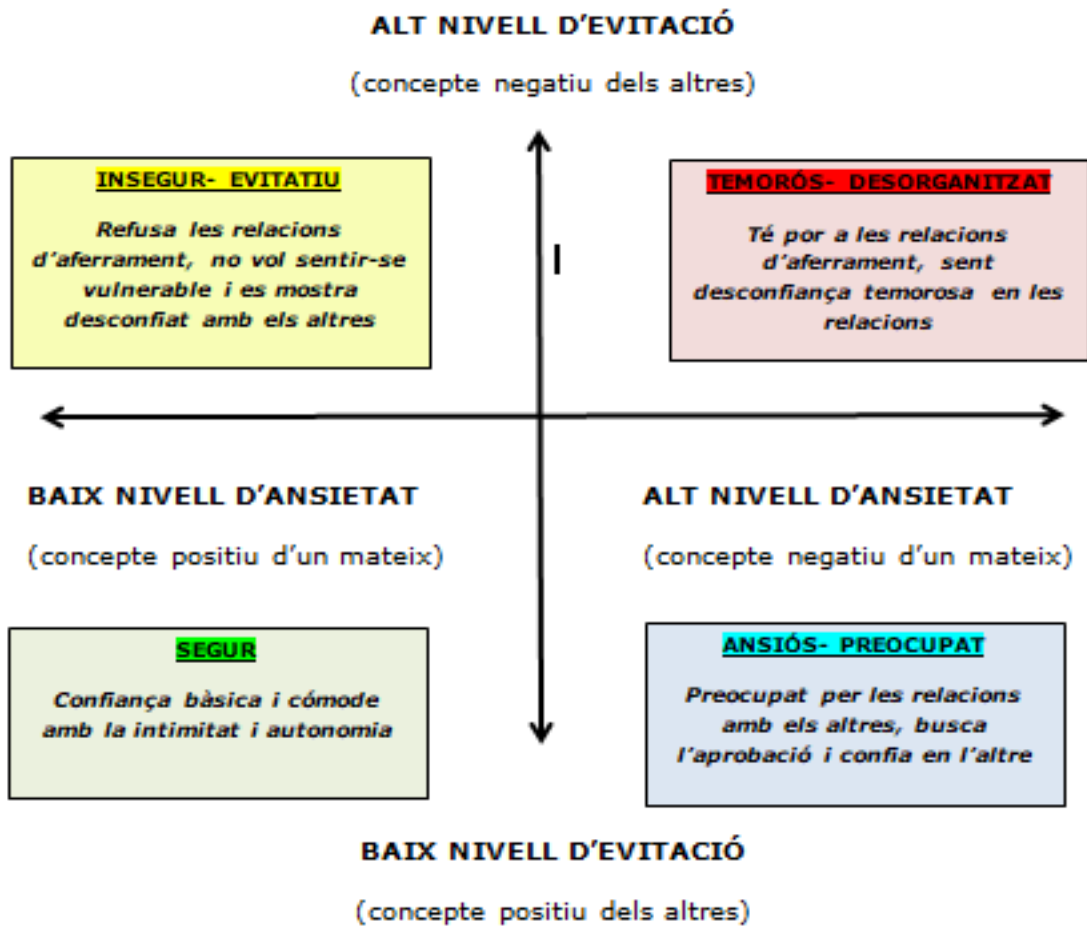


Figura 1. Categorització dels estils d'aferrament segons el model de prototips de Bartholomew & Horowitz (1991)

Actualment, els autors han reconegut que els estils d'aferrament poden ser situats en una intersecció de dues línies contínues de les dimensions ansietat i evitació.

En relació amb la dimensió d'ansietat, aquesta mesura el grau en què les persones es comporten de forma hipervigilant en les relacions d'aferrament. Per altra banda, la dimensió d'evitació mesura el grau de tendència en realitzar conductes d'aproximació davant situacions on s'activa el sistema d'aferrament (Bartholomew i Horowitz, 1991).

- **2.4.1 Aferrament adult segur**

Es caracteritzen per tenir una idea positiva de sí mateix i dels altres. Tenint en compte el model de Bartholomew i Horowitz (1991), aquests subjectes presentarien un nivell baix tant en la dimensió d'ansietat com en la dimensió d'evitació, ja que les representacions positives que tenen els fan sentir per una banda éssers mereixedors de rebre amor, i per altra confien en els altres. Els individus senten benestar en les seves relacions interpersonals i íntimes a la vegada que es veuran com a persones autònomes no dependents dels altres.

- **2.4.2 Aferrament adult preocupat – ansiós**

Manifesten un alt nivell en la dimensió d'ansietat (Bartholomew i Horowitz, 1991), la qual indica que tenen una visió sobre si mateixos negativa, és a dir, no es consideren persones amb dret a ser amades perquè són indignes d'aquest amor. Per contra, la seva puntuació en la dimensió d'evitació és baixa, el que ens mostra que tenen una visió positiva dels altres i això genera que es vegin constantment buscant l'aprovació de la resta. Les relacions que estableixen són de molta dependència i angoixa cap a l'altra persona. Això es deu al fet que normalment no ha pogut establir de forma predictable l'accessibilitat de les seves figures d'aferrament, fet que el portarà a generar estratègies d'hipervigilància (Bartholomew i Horowitz, 1991).

- **2.4.3 Aferrament adult indepent – evitatiu**

Es caracteritzen per presentar una imatge positiva de sí mateixos, però que a la vegada és defensiva, és a dir, no mostren gaire atenció en qüestions que estiguin relacionades amb l'aferrament. Per tant, se situarien en un baix nivell d'ansietat. Per contra en la dimensió d'evitació aquestes persones puntuen alt, és a dir, senten desconfiança de les persones perquè tenen un model negatiu en relació amb els altres. Aquestes persones tindran dificultats per establir relacions afectives. Un dels trets característics serà la seva independència en les seves relacions així com l'ús d'estratègies d'evitació per tal d'aconseguir regular les seves emocions i comportaments

[Type text]

davant situacions que requereixin formacions de relacions d'aferrament (Bartholomew i Horowitz, 1991).

- **2.4.4 Aferrament adult desorganitzat - temorós**

Es caracteritzen per tenir una visió tant de sí mateixos com de la resta negativa, és a dir, en les dimensions proposades pel model de prototips de Bartholomew i Horowitz (1991) aquests individus puntuen alt en ambdós, tant en ansietat com en evitació. Els subjectes mostren dependència a qüestions sobre l'aferrament, però alhora, temor a establir relacions afectives. Els hi agradaria establir relacions d'aferrament, però la por i desconfiança al possible rebuig per part de l'altre fa que generi estratègies d'evitació.

2.5 Aferrament i relacions romàntiques

Com bé s'ha descrit en l'apartat 2.3 *aferrament adult*, a partir de l'adolescència es produeixen canvis en la jerarquia de les figures d'aferrament i, és en l'adulthood on la figura principal d'aferrament anterior (normalment la mare-pare) queda relegada per la parella romàntica, és a dir, en l'edat adulta és la parella qui compleix les funcions principals d'aferrament (seguretat, cura i protecció) descrites per Bowlby en la infantesa (Hazan i Zeifman, 1994/1999).

Hazan i Shaver (1988), tenint en compte la relació existent entre l'aferrament en la infantesa i l'adulthood, van identificar trets conductuals i emocionals que es presentaven en ambdós aferraments, d'entre aquests hi destaquen: contacte ocular; freqüència similar en somriures i abraçades; nivell elevat d'empatia; i desig de conèixer i compartir amb l'altre.

Tanmateix, van trobar semblances en la dinàmica relacional, és a dir, en ambdues relacions trobem que davant l'accessibilitat a la figura d'aferrament els individus es mostren segurs i davant la separació, es manifesten conductes de proximitat per poder restablir la percepció de seguretat.

[Type text]

Seguint la idea de Hazan i Shaver, en 1999 López tabula una sèrie de paral·lelismes entre la relació paterno-filial i les relacions de parella, en els següents aspectes: codi de comunicació en situacions íntimes; criteris de selecció de les figures d'aferrament; reaccions davant una situació de separació; i els efectes sobre la salut física i psicològica.

En 1988, Shaver i Hazan tot i trobar aquestes similituds, reconeixen que hi ha certs aspectes que produeixen diferències com ho són: simetria en els rols de cura i protecció en l'aferrament adult; activació del sistema d'aferrament per situacions de por, reptes i conflictes (Kobak i Duemmler, 1994); manca de necessitat d'establir contacte físic per buscar la proximitat amb la figura d'aferrament; i presència d'un component de naturalesa inherentment sexual (Hazan i Zeifman, 1997,1999).

Més endavant, Hazan i Zeifman (1997,1999) basant-se en la teoria de l'aferrament de Bowlby (1979), traslladen el procés de formació del vincle aferrament en la infantesa a la formació del vincle afectiu/aferrament en les relacions adultes de parelles. Per tant, ens trobem que per establir un vincle d'aferrament amb la parella romàntica aquesta ha de passar per les quatre fases: preaferrament, formació de l'aferrament, aferrament definit i la correcció de metes.

Taula 1. Model de formació de l'aferrament segons el model de Zeifman i Hazan (1997,1999).

	Fase de pre aferrament	Fase de formació de l'aferrament	Fase d'aferrament definit	Fase de correcció de metes
Component de l'aferrament	Recerca de la proximitat	Refugi emocional	Refugi emocional	Base segura
Formació de l'aferrament	Aferrament NO format	Aferrament NO format	Aferrament format	Aferrament format
Reacció enfront la ruptura	Cap o decepció	Letargia, estat d'ensopiment, ànim baix	Ansietat, desajust fisiològic i reducció d'activitats	Ansietat extrema, desorganització

[Type text]

Cal esmentar que les diferències individuals trobades en els estils d'aferrament farà que es trobin disparitats en les fases exposades anteriorment. De fet Zeifman i Hazan (1997) consideren que són aquestes diferències en els estils d'aferrament, les que poden explicar l'èxit o no de consolidar una relació de forma duradora.

En resum, tenint en compte similituds i diferències, les relacions d'aferrament en parelles poden considerar-se com la continuïtat de l'aferrament entre mare-fill tot i que la figura d'aferrament anterior (mare) queda relegada per una de nova que és la parella romàntica. A més a més, estudis posteriors com el de Hazan i Zeifman en el 1994, acorden que la formació d'un aferrament complet, incloent-hi tots els trets que el componen (recerca de la proximitat, base segura i refugi emocional) es troben principalment en les relacions d'aferrament paterno-filials i també en els aferraments amb la parella, quedant d'aquesta manera excloses altres tipus de relacions com per exemple l'amistat, la qual només presenta alguns dels components dels vincles d'aferrament però no tots ells.

Davant aquestes troballes de les diferències entre l'aferrament en la infantesa i adulta, Hazan i Shaver (1988) consideren que el terme d'amor en la parella implica l'existència de la interconnexió entre tres sistemes conductuals, sent aquests l'aferrament, l'aparellament sexual i la cura. Els autors, però, consideren que l'aferrament és el primer dels tres sistemes que apareix en el desenvolupament dels individus i que per tant, tindrà una forta influència en la formació i desenvolupament dels altres sistemes conductuals (Hazan i Bradshaw, 1988).

Per altra banda, el sistema sexual, ajudarà a una possible formació del vincle d'aferrament, ja que les relacions sexuals obren pas a situacions on regna més intimitat i aproximació entre dues persones, però cal tenir en compte que és el sistema d'aferrament el que influenciarà en l'expressió i les conductes sexuals (Cassidy, 1999). En darrer lloc, el sistema de cures seria l'encarregat de donar resposta a les necessitats dels altres i es considera un conjunt de conductes extenses que completarien al sistema d'aferrament en la parella (Kunce i Shaver, 1994). A més a més, el sistema de cures, seria el responsable de mantenir el vincle d'aferrament entre dues

[Type text]

persones fent ús del mecanisme de refugi emocional i del mecanisme de base segura.

2.6 Dependència emocional

"El amor romántico es una adicción" (Helen Fisher).

La societat postindustrial contemporània ha portat amb ella una major influència de noves dependències, d'entre les quals una d'elles és la dependència emocional (Alonso-Fernández, 2003).

En els darrers anys, la dependència emocional s'ha convertit en un fenomen de gran envergadura en l'àmbit sociosanitari, ja que es considera que aquesta patologia apareix sovint dins la psicologia clínica quotidiana i pot formar part d'altres trastorns, de fet, en 2004, Sirvent i Moral a través del seu estudi sobre dependències sentimentals, van trobar que aquestes estaven presents en un 12% de la població general i que d'aquesta part de la població el 8,66% patia de dependència emocional en alt nivell. Tot i això, la seva desconexió en l'àmbit etiològic, diagnòstic i terapèutic, fa que quedi aïllada o ignorada pel sistema sanitari actual (Burillo, 1991; Sangrador, 1993).

Tal com Castelló (2005) explica en la seva obra, la dependència emocional no troba lloc com a trastorn dins de la categorització del DSM-5 i CIE-11, sinó que aquesta es considera un tret més dins del trastorn de personalitat per dependència, i fins i tot es podria confondre amb el terme de codependència.

• 2.6.1 Concepte de dependència emocional

Els éssers humans, com a espècie social, acostumen a construir llaços afectius amb altres. Un d'aquests lligams és el que es dona en les relacions de parella, les quals es poden convertir en un aspecte primordial en la vida d'algunes persones, ja que la parella pot veure's com a font de suport emocional així com a agent que influencia en el benestar físic i psicològic (Castelló, 2005). Cal tenir en compte, però, que algunes relacions romàntiques poden generar un malestar significatiu en algun o ambdós

[Type text]

membres d'una parella. L' existència de patologies o trastorns en alguns o en ambdós membres pot generar que hi hagi un funcionament patològic en la parella, sent un d'aquest la dependència emocional (Anguita, 2017).

El concepte de dependència emocional pot ser definit pels professionals de diferents formes, a causa del buit en la literatura científica o manuals de psicologia, el qual comporta una falta de consens i per tant, es genera la necessitat d'aclarir la seva conceptualització. Un dels autors que ha dedicat el seu esforç en l'estudi de la dependència emocional és Javier Castelló, el qual intenta anar directe al nucli en qüestió i estableix la següent definició:

« *La dependència emocional és la necessitat extrema de caràcter afectiu que una persona sent cap a la seva parella al llarg de les seves diferents relacions* » (Castelló, 2005, p.17).



Figura 2. Línia de continuïtat d'afectes en les relacions interpersonals segons Castelló (2005).

Altres autors complementen la definició afegint un component conductual que funciona de forma desadaptativa, és a dir, consideren que la dependència emocional (o afectiva) és un patró de comportament desadaptatiu contingent a una interrelació afectivodependent (Sirvent, 2004). Seguint aquesta idea, en el 2010, Castelló amplia la seva definició de dependència emocional i considera que aquest patró desadaptatiu és persistent i implica un sentiment continu d'insatisfacció emocional que s'intenta disminuir a través de relacions amb altres, les quals també acaben sent desadaptatives.

Tanmateix, la dependència emocional es concep com a trastorn relacional que implica una sèrie de conductes addictives, les quals es basen en l'existència de rols asimètrics que es manifesten en forma d'actituds dependents i de submissió per part de la persona amb dependència cap a les persones de les quals es depèn (Moral i Sirvent, 2008).

[Type text]

Segons Bornstein (1992), la dependència emocional acaba afectant la cognició, emoció, motivació i conducta. Això acaba manifestant-se com conductes de necessitat per mantenir-se vinculat a la persona significant en aquest cas la parella, que ve sent la persona de qui es depèn (Hirschfield et al., 1977).

En resum, s'entén la dependència emocional com a una sobredependència en les relacions afectives, que afecta la visió que es té d'un mateix i dels altres (Valor et al., 2009).

• **2.6.2 Característiques de les persones amb dependència emocional**

Les característiques presents en les persones dependents emocionals es poden descriure a través de les observacions de les conductes i comportaments manifestats en les relacions interpersonals i de parella d'aquests (Castelló, 2005). Becoña (1996), assenyala una sèrie de trets fonamentals que són: la recerca d'atenció constant per part de l'altre; la necessitat de mantenir la vinculació amb la persona significativa; i la por excessiva a la ruptura o les situacions amenaçadores que la poden provocar. Tot i això, per a poder detectar la dependència emocional des d'un punt de vista clínic, s'ha de tenir en compte un conjunt de característiques, les quals diferents autors com per exemple Castelló (2005) divideix en diverses dimensions.

Taula 2. Taula de característiques de les persones amb dependència emocional segons Castelló (2005).

Àrea de relació de parella	Àrea de relacions interpersonals	Àrea d'autoestima i estat anímic.
<i>Constant necessitat d'accés a la parella</i>	<i>Anhel d'exclusivitat dels altres</i>	<i>Nivell baix d'autoestima</i>
<i>Anhel d'exclusivitat de la parella</i>	<i>Necessitat d'aprovació per part dels altres</i>	<i>Evitació i temor a la solitud</i>
<i>Prioritat de la parella</i>	<i>Mancances en les habilitats socials</i>	<i>Estat d'ànim negatiu i comorbiditats</i>
<i>Enaltiment de la parella</i>		
<i>Submissió i subordinació a la parella</i>		
<i>Historial de relacions desequilibrades</i>		

[Type text]

<i>Por excessiva a situacions amenaçadores i ruptura</i>		
<i>Interiorització del sistema de creences de la parella</i>		

Altres autors com Izquierdo i Gómez-Acosta (2013), prefereixen classificar aquestes característiques en les àrees de cognició, conducta i emocions. Segons aquests autors, l'àrea cognitiva descriu les característiques del pensament, així com les limitacions que presenten els dependents. De forma general es troba que hi ha una por irracional a la solitud així com hi ha existència de pensaments devaluadors d'ells mateixos (Collins i Feeney, 2004). El perfil cognitiu manifestat és après per les relacions anteriors les quals han influït en l'elaboració de determinats esquemes mentals, generant un patró d'interaccions inapropiades en les quals destaca la necessitat d'aprovació i complaença dels altres (Moral i Sirvent, 2009). La limitació que implica la presència d'un perfil cognitiu restringit i rígid en les relacions, provoca que es generi aquesta dependència emocional extrema cap als altres (Hayes et al., 1998).

En relació amb l'àrea conductual, Izquierdo i Gómez-Acosta (2013), consideren que en aquesta àrea s'observen les conductes destinades a mantenir el contacte amb les figures significatives, així com a l'expressió de les emocions que experimenten els dependents emocionals. Les conductes realitzades solen ser de caràcter reparador i de comprovació, les quals permeten evitar el contacte amb els seus propis pensaments (Bogerts, 2005). Tanmateix, s'observen conductes de recerca d'atenció i de manteniment de la relació, que bé es poden dur a terme de forma passiva i submissa o per contra de forma agressiva i dominant (Bornstein, 1993).

Per últim, l'àrea emocional descriu les competències que tenen les persones amb dependència emocional en relació amb les emocions, afectes i estats d'ànim (Izquierdo i Gómez-Acosta, 2013). Fonamentalment la inestabilitat emocional és un dels trets característics de les persones dependents, la qual comporta que resulti difícil el poder regular les seves emocions (Joel et

[Type text]

al., 2010). De forma general, els sentiments manifestats més comuns són: el rebuig, la ràbia, la por, la pseudosimbiosis i la culpa (Moral i Sirvent, 2009). Per altra banda, l'estat anímic que presenten es caracteritza per la tristesa i la preocupació constant, considerant-se per tant, disfòric, sobretot en situacions que poden resultar amenaçadores (Castelló, 2005).

- **2.6.3 Factors causals i factors mantenidors de la dependència emocional**

Malgrat que no hi ha exactitud sobre quines són les causes que originen la dependència emocional, existeixen una sèrie de proposicions en relació amb els possibles factors causals i mantenidors de la dependència emocional. Castelló (2005), agrupa els factors causals en quatre categories: manca afectiva primerenca, manteniment de la vinculació amb els altres, factors biològics i factors culturals. Per altra banda, els factors mantenidors són: la cronicitat i/o persistència d'alguns factors causals, interiorització de determinats esquemes mentals, reaccions complementàries (Safran i Segal, 1994) i persistència de les pautes d'actuació.

Cal esmentar que tot i separar ambdós tipus de factors, serà la sinergia d'alguns dels diferents factors, tant causals com mantenidors, els que permetran la continuïtat de la dependència emocional al llarg de la vida de la persona dependent, tot i que alguns d'ells tenen un major pes i influència en la generació i manteniment de la dependència emocional, com ho són la manca afectiva primerenca i el manteniment de la vinculació amb els altres, entre els factors causals, i els esquemes mentals i la persistència de pautes d'actuació en el cas dels factors mantenidors (Castelló, 2005).

2.7 Estils d'aferrament i dependència emocional

Al llarg del present treball s'ha explicat com es desenvolupen els llaços afectius i com aquests influeixen en les relacions interpersonals de les persones. També s'ha exposat el concepte de dependència emocional i l'afectació i manifestació que presenten els subjectes que la pateixen. En

[Type text]

aquest punt de l'estudi es descriu la relació trobada entre ambdues, és a dir, entre els estils d'aferrament i la dependència emocional.

Partint de la idea que l'aferrament és un vincle emocional establert amb les figures significatives, el qual es pretén mantenir al llarg del temps perquè permet satisfer les necessitats afectives de l'individu, es pot entendre la dependència emocional com una patologia en els processos de desvinculació emocional (Castelló, 2005), o el que en la teoria de l'aferrament seria problemes en la separació de la figura principal significativa.

Un dels punts claus que serveixen per relacionar els estils d'aferrament i la dependència emocional, són els MOI (esquemes de representació mental). Des d'un punt de vista afectiu i relacional, els MOI són un component base de la personalitat, autoestima i de la identitat pròpia (Oliva, 2004), trobant que l'estil d'aferrament desenvolupat en la infància tindrà un gran impacte en les dinàmiques relacionals adultes i per tant, en les relacions romàntiques de parella, inclòs les relacions on es manifesta dependència emocional (Feeney, 1990).

Agafant com a vàlida la categorització de Bartholomew i Horowitz (1991), s'han trobat similituds entre l'estil d'aferrament ansiós i les persones amb dependència emocional, compartint trets com la preocupació extrema, desig d'exclusivitat i emocions intenses (Brennan i Shaver, 1995), així com una obertura emocional molt primerenca, la qual implica que aquestes persones siguin capaces d'interioritzar els sistemes de creences i pensaments dels altres, en concret de les persones significatives com ho seria la parella (Mikulincer i Nachshon, 1991).

Des del marc teòric de la dependència emocional descrit per Castelló (2005), un altre punt clau per poder relacionar els estils d'aferrament i la dependència emocional és el nivell d'autoestima present en aquests individus. Com s'ha esmentat anteriorment els MOI són un component base de l'autoestima i aquesta és un element primordial perquè les persones generin unes representacions mentals sobre sí mateixos positives. Per contra, tant en els subjectes amb dependència emocional com en alguns dels estils d'aferrament, l'autoestima presenta un nivell molt baix, generant-se d'aquesta forma la representació mental d'un mateix com a

[Type text]

individu no vàlid per a rebre amor ser valorat per l'altre (Bartholomew i Horowitz, 1991).

D'aquesta forma, es pot entendre que la dependència emocional estaria supeditada als problemes de desvinculació afectiva generats en la primera infància i consegüentment als esquemes mentals desenvolupats a partir de les constants experiències relacionals amb les persones significatives (Castelló, 2005).

3. Hipòtesis i objectius

Els objectius plantejats en el present estudis són diversos, tot i que hi ha un de principal, el qual és avaluar i analitzar si existeix relació entre els estils d'aferrament i la dependència emocional a la parella.

De forma secundària es generen altres objectius que són:

- Estudiar la relació entre les variables sexe i edat, i la dependència emocional a la parella.
- Estudiar la relació entre la situació sentimental actual i la dependència emocional a la parella.

Tenint en compte la revisió teòrica sobre els estils d'aferrament i la dependència emocional a la parella exposada anteriorment, les hipòtesis plantejades són:

- I. Hi ha una correlació entre les variables dependència emocional i estil d'aferrament.
- II. Les persones que presentin un estil d'aferrament adult ansiós-preocupat puntuaran significativament més alt en dependència emocional que les persones amb altres estils d'aferrament.
- III. Les persones que presenten un estil d'aferrament adult insegur-avoidant puntuaran significativament més baix en dependència

[Type text]

emocional a la parella que les persones amb un estil d'aferrament ansiós-preocupat.

- IV. En general, les persones més joves presentaran nivells més alts en dependència emocional.
- V. En relació amb el sexe, les dones manifestaran un major nivell de dependència emocional que els homes, trobant una diferència significativa entre ambdós.
- VI. No es troben diferències significatives entre les dues condicions sentimentals, actualment en parella o actualment sense parella en relació amb la dependència emocional.

4. Metodologia i objectius

4.1 Participants

La mostra total que ha participat en aquest estudi és de 133 subjectes.

La condició per poder prendre part de l'estudi i poder respondre els qüestionaris, era ser major d'edat, comprendre l'idioma de l'enquesta (castellà), tenir accés a internet per tal de poder contestar l'enquesta en format online i donar el consentiment per a poder participar en l'estudi pertinent.

Per condicions de límits d'edat, s'han eliminat tres participants, quedant una mostra final de 130 subjectes. D'aquesta mostra 103 són dones, 26 són homes, 1 és no binari i 1 prefereix no respondre.

En relació amb l'edat dels participants, el rang d'edat compren des dels 18 anys fins als 35 anys, sent la mitjana uns 23,49 anys i una desviació típica de 3.98.

4.2 Instruments

Mitjançant la plataforma *Google Forms*, es va elaborar un qüestionari el qual estava conformat per la recollida de dades sociodemogràfiques, el

[Type text]

consentiment a participar en l'estudi i dos qüestionaris que són els següents:

- ***Cuestionario de Apego Adulto, CAA (Melero y Cantero, 2005).***

Aquest està constituït per un total de 40 ítems en format escala likert, corresponent a 1- *completamente en desacuerdo*, 2- *bastante en desacuerdo*, 3- *algo en desacuerdo*, 4- *algo de acuerdo*, 5- *bastante de acuerdo* i 6- *completamente de acuerdo*.

El qüestionari avalua quatre escales que determinen l'estil d'aferrament. Aquests factors són: *baja autoestima, necesidad de aprobación y miedo al rechazo; resolución hostil de conflictos, rencor y posesividad; expresión de sentimientos y comodidad en las relaciones; i autosuficiencia emocional e incomodidad con la intimidad*.

En relació amb la fiabilitat, presenta unes alfa de 0,86 en la primera escala esmentada, 0,80 en la segona escala, 0,77 en la tercera escala i un 0,68 per l'últim i quarta escala anomenada anteriorment.

A diferència de la fiabilitat trobada per Melero i Cantero (2008), en aquest estudi trobem una alfa de 0.86 en la primera escala, un 0.73 en la segona, un 0.73 en la tercera i 0.72 en l'última escala.

Basant-se en aquestes escales es possibilita determinar el tipus d'aferrament adult, sent les possibilitats, segur, ansiós-preocupat, insegur-evitatiu i temorós-desorganitzat. En alguns casos on hi ha dificultat per classificar en un dels quatre estils, a causa de alguna alteració en alguna de les variables, aquests es classifiquen com a aferrament inclassificable o bé anomenats "seguretat marginal o inseguretat no classificable" (Melero i Cantero, 2008).

- ***Cuestionario de Dependencia Emocional, CDE (Lemos y Londoño, 2006).***

Aquest està constituït per 23 ítems en escala likert, corresponent 1- *completamente falso de mi*, 2- *mayor parte falso de mi*, 3- *liegramente más verdadero que falso*, 4- *moderadamente verdadero de mi*, 5- *mayor parte verdadero de mi* y 6- *me describe perfectamente*.

[Type text]

El qüestionari avalua sis factors que es troben implicats en la dependència emocional que són: *ansiedad de separación, expresión afectiva de la pareja, modificación de planes, miedo a la soledad, búsqueda de atención i expresión límite*.

En relació amb la fiabilitat del qüestionari l'alfa de Cronbach total és de 0.93. Les subescales presenten unes alfa d'entre 0,62 en *expresión límite* sent la més baixa i de 0,87 en *ansiedad por separación* sent la més alta (Lemos i Londoño, 2006).

Per contra en aquest estudi trobem una alfa total de 0.89 el qual ens indica que hi ha consistència interna. Les subescales (factors) presenten unes alfes de 0.81 en *ansiedad de separación*, 0.75 en *expresión afectiva de la pareja*, 0.62 en *modificación de planes*, 0.84 en *miedo a la soledad*, 0.52 en *búsqueda de atención* i 0.47 en *expresión límite*.

4.3 Procediments

Per a la realització de l'estudi pertinent, primerament, es va recollir una sèrie d'informacions bibliogràfiques en relació amb el tema de l'aferrament i la dependència emocional. Posteriorment es van elaborar els objectius de treball així com les hipòtesis plantejades. Per a poder recollir la informació necessària de l'estudi, es va elaborar un qüestionari online (mitjançant la plataforma Google Forms), en el qual es recollien les dades, d'entre elles les dels dos qüestionaris anteriorment esmentats.

En relació amb la difusió del qüestionari, es va fer a través de l'aplicació mòbil WhatsApp.

Per tal d'aconseguir el consentiment de participació en l'estudi, dins el mateix qüestionari s'inclouïa una pregunta d'acceptació i consentiment, la qual si es responia amb un no, aturava la possibilitat de contestar. Tanmateix, abans d'aquesta clàusula s'explicava de forma resumida la finalitat i una breu explicació de l'estudi.

Anàlisi de les dades.

Un cop recollida les dades dels 133 participants inicials, aquestes es varen analitzar mitjançant el programa IBM spss stadistics v.27.

Fent servir el programa spss es van realitzar diferents proves, sent la primera d'elles la fiabilitat dels qüestionaris utilitzats. Després es varen

[Type text]

realitzar correlacions entre les variables sexe, edat i situació sentimental i la dependència emocional. Després també es van fer correlacions entre els diferents estils d'aferrament i la dependència emocional. També es van realitzar regressions logístiques binàries amb cada un dels estils i el conjunt de les altres variables per avaluar si el model és significatiu i per tant explica una part de presentar un estil d'aferrament determinat. Per a poder trobar diferències significants entre els diferents grups d'aferrament i la dependència emocional, es va realitzar la prova estadística de l'ANOVA d'un factor.

Seguidament es van dur a terme proves T-student per a comparar les mitjanes de la variable sexe en relació amb la dependència emocional, així com es van fer T-student per comparar les mitjanes de la variable situació sentimental actual en relació amb la dependència emocional.

Finalment es va fer una anàlisi de freqüència i una ANOVA per poder observar si es trobaven diferències significatives entre els grups d'edat en relació amb la dependència emocional. Per aconseguir-ho es van dividir als participants pels següents grups quinquennals d'edat: 15-19 anys (en el nostre cas 18-19), 20-24 anys, 25-29 anys i de 30-35 anys.

5. **Resultats**

Primerament es mostra una taula amb les correlacions de Pearson trobades en relació amb el sexe, grup d'edat i situació sentimental amb la dependència emocional (Taula 3). En aquesta s'observa que l'única variable que correlaciona amb la dependència emocional és l'edat, indicant-nos una relació negativa entre ambdues, és a dir, contra menys edat dels participants més puntuació en dependència emocional.

TAULA 3. Correlació de Pearson entre les variables *Sexe, Edat i Situació Sentimental* en relació amb la variable *Dependència Emocional*

	Dependència Emocional
Sexe	-.078
Edat	-.195*

[Type text]

Situació sentimental

.109

*. $p < .05$

A continuació es mostra una taula amb les correlacions de Pearson entre els diferents estils d'aferrament i la dependència emocional (Taula 4). S'observa correlacions significativament negatives en els estils d'aferrament segur i evitatiu, el qual ens indica que a menys puntuació en dependència emocional més probabilitats de presentar un estil d'aferrament evitatiu o segur. Per contra, es troba una correlació significativament positiva en l'estil d'aferrament temorós, el qual ens indica que a major puntuació en dependència emocional, més probabilitats de presentar un estil d'aferrament temorós.

TAULA 4. Correlació de Pearson entre les variables *d'Estil d'Aferrament* i *Dependència Emocional*.

	Dependència emocional
Ansiós	.096
Temorós	.396**
Evitatiu	-.311*
Segur	-.199**

*. $p < .05$

** . $p < .01$

En la taula següent es mostren les regressions logístiques binàries que s'han realitzat entre cada un dels Estils d'Aferrament i la dependència emocional. Tal com es pot observar en la Taula 5, l'únic estil d'aferrament no significatiu és l'estil ansiós mentre que tots els altres si ho són. S'ha trobat que el model és significatiu i explica un 85.5% de la variable dependent en els estils temorós i evitatiu i un 77,9% en l'estil segur.

Les variables dependència emocional i situació sentimental explica el fet de presentar o no un estil d'aferrament temorós, sent més probable presentar un estil d'aferrament temorós si es puntua més alt en dependència emocional i si es té parella. També, les variables dependència emocional i situació sentimental expliquen el fet de presentar o no un estil d'aferrament segur, sent més probable presentar un estil d'aferrament segur si es puntua

[Type text]

més baix en dependència emocional i si no es té parella. Finalment, la variable dependència emocional és l'única variable que explica part de el fet de presentar o no un estil d'aferrament evitatiu, sent més probable presentar un estil d'aferrament evitatiu si es puntua més baix en dependència emocional.

TAULA 5. Regressions logístiques binàries de les variables *Estil d' Aferrament*

Proves òmnibus de coeficients de model			
	Chi-quadrat	gl	Sig.
Ansiós	9.457	4	.051
Temorós	38.324	4	.000
Evitatiu	16.856	4	.002
Segur	21.683	4	.000

Resum del model

	R² de Nagelkerke
Temorós	.393
Evitatiu	.203
Segur	.236

a. La estimación ha terminado en el número de iteración 6 porque las estimaciones de parámetro han cambiado en menos de ,001

Taula de classificació

	Percentatge global correcte
Temorós	85.5
Evitatiu	85.5
Segur	77.9

a. El valor de corte es ,500

Variables en l'equació

	Temorós		Segur		Evitatiu	
	Sig.	Exp(B)	Sig.	Exp(B)	Sig.	Exp(B)
Dependència emocional	.000	1.065	.015	.959	.001	.935
Edad	.885	1.010	.089	.893	.313	.930
Sexe	.743	.810	.285	.560	.938	1.046

[Type text]

Situació sentimental	.000	8.217	.002	.123	.542	1.379
Constant	.008	.002	.036	90.519	.151	25.493

a. Variables especificadas en el paso 1: CDE_total, EDAD, SEXO, SITUACIÓN SENTIMENTAL.

La següent taula mostra una ANOVA entre les variables d'estil d'aferrament i la dependència emocional, així com les proves Post-Hoc (Taula 6). S'observa que les diferències trobades entre els diferents estils d'aferrament en relació amb la dependència emocional són significatives. Tenim en compte la prova Post-Hoc (comparació entre grups) veiem que les persones amb un estil d'aferrament ansiós puntuen significativament més alt en dependència emocional que les persones amb un estil d'aferrament evitatiu. Per altra banda, trobem que les persones del grup temorós puntuen significativament més alt en dependència emocional que les persones del grup evitatiu i segur. Així doncs, els evitatius puntuen significativament més baix en dependència emocional que les persones ansioses i temoroses; mentre que les persones segures puntuaran significativament més baix en dependència que les persones temoroses.

TAULA 6. ANOVA i prova POST-HOC de les variables *Estil d' Aferrament* i *Dependència Emocional*.

ANOVA		
	F	Sig.
Dependència Emocional	10,086	.001***

***. $p < .001$

POST-HOC			
(I). Estil d'aferrament	(J). Estil d'aferrament	Diferències de mitjanes (I-J)	Sig.
Ansiós	Temorós	-9.214	.285
	Evitatiu	14.841*	.024
	Segur	9.679	.238

[Type text]

Temorós	Ansiós	9.214	.285
	Evitatiu	24.055*	<.001
	Segur	18.893*	<.001
Evitatiu	Ansiós	-14.841*	.024
	Temorós	-24.055*	<.001
	Segur	-5.162	.823
Segur	Ansiós	-9.679	.238
	Temorós	-18.893*	<.001
	Evitatiu	5.162	.823

*. $p < .05$

En la següent taula es pot veure els resultats obtinguts en la prova de T-student en relació amb la variable sexe i la dependència emocional (Taula 7). Aquesta taula ens indica que no hi ha diferències significatives en les mitjanes de puntuació en dependència emocional pel fet de ser dona o home.

TAULA 7. Comparació de mitjanes T-Student de la variable Sexe en relació amb la variable *Dependència Emocional*.

	Prova de Levene d'igualtat de variàncies		Prova t per la igualtat de mitjanes		
	F	Sig.	T	gl	Sig. (bilateral)
Dependència emocional	.993	.321	.261	127	.794

En la Taula 8, es mostra el resultat obtingut en la prova T-student en relació amb la variable situació sentimental i la dependència emocional. Aquesta ens indica que no hi ha diferències significatives en les mitjanes de puntuació en dependència emocional pel fet de tenir parella o no tenir-ne.

[Type text]

TAULA 8. Comparació de mitjanes T-Student de la variable *Situació Sentimental* en relació amb la variable *Dependència Emocional*

	Prova de Levene d'igualtat de variàncies		Prova t per la igualtat de mitjanes		
	F	Sig.	t	gl	Sig. (bilateral)
Dependència emocional	4.060	.046	-1.241	129	.217

Finalment es mostra una taula de la taxa de prevalença de dependència segons els grups d'edat (Taula 9) així com una taula amb una anàlisi ANOVA per determinar si hi ha diferències significatives entre els grups (Taula 9). Aquestes taules ens indiquen que la prevalença més alta en dependència emocional es troba en el grup de 20-24 anys, però les diferències entre les mitjanes dels grups no són significatives..

TAULA 9. Taxa de prevalença de dependència emocional segons els grups d'edat

	18-19	20-24	25-29	30-35	Total
Absència de dependència emocional	5	31	15	7	58
Nivell normal de dependència emocional	7	26	17	4	54
Alt nivell de dependència emocional	4	11	3	1	19
Total	16	68	35	12	131

TAULA 9. ANOVA de les variables *Edat* i *Dependència Emocional*

ANOVA		
	F	Sig.
Dependència emocional	1.887	.135

6. Discussió

L'objectiu principal d'aquest estudi era observar si existeix relació entre les variables estil d'aferrament i dependència emocional. Després d'haver-se elaborat les anàlisis pertinents, s'ha comprovat que si existeix relació entre alguns estils d'aferrament i la dependència emocional.

En relació amb els objectius secundaris, aquests han estat avaluats a través de les diferents hipòtesis plantejades, les quals es discutiran a continuació.

La primera hipòtesi plantejada, contesta a l'objectiu principal de l'estudi i com s'ha esmentat anteriorment, s'ha trobat relació entre les variables estil d'aferrament i dependència emocional. Així doncs, l'estudi segueix la línia d'altres investigacions com per exemple la proposada per Valle i Moral (2018), en la qual també es troben correlacions significatives entre la dependència emocional i els estils d'aferrament.

En relació amb la segona hipòtesi, aquesta no queda verificada i per tant, no es pot dir que les persones que presenten un estil d'aferrament ansiós puntuïn significativament més alt en dependència emocional que els altres tipus d'aferrament. Aquests resultats van en contra als resultats obtinguts per Brennan i Shaver (1998), els quals van trobar que la dependència emocional que reportava l'estil d'aferrament ansiós era significativament més gran que en els altres tipus d'estil d'aferrament. Cal comentar, però, que els resultats obtinguts en aquest estudi mostren que els altres aferraments que formen part dels insegurs, és a dir, l'aferrament temorós i evitatiu, es correlacionen significativament amb la dependència emocional. Aquestes troballes van a favor de diversos estudis com el de Salinas (2017), en el qual es va trobar que tant l'estil evitatiu com l'estil temorós correlacionaven significativament amb la dependència emocional, així com demostrar que davant un estil d'aferrament segur el nivell en dependència emocional era menor. Per altra banda, en aquest estudi, en contra del que és esperat, l'estil d'aferrament que puntua significativament més alt en dependència emocional és el temorós. Així doncs, Tot i no poder acceptar la segona hipòtesis plantejada, aquests resultats també es troben en altres investigacions com la de Valle i Villa (2017); Maguiña i Palma (2021).

Els resultats obtinguts en referència a la tercera hipòtesi plantejada, sembla que van a favor d'aquesta, ja que s'ha trobat que els participants que

[Type text]

presentaven un estil d'aferrament evitatiu van puntuar significativament més baix en dependència emocional que les persones que presentaven un estil d'aferrament ansiós. Aquests resultats van en línia amb el model que van plantejar Batholomew i Horowitz (1991), en el qual les persones que presenten un estil d'aferrament evitatiu haurien de puntuar baix en dependència emocional pel fet de presentar una visió positiva de si mateixos, així com la tendència a inhibir els propis sentiments i també per l'acció de privar-se de buscar el suport/ refugi emocional en els altres, a causa de la desconfiança cap aquests. Contràriament, Salinas (2017) va trobar que la correlació entre l'estil d'aferrament evitatiu i la dependència emocional era positiva, és a dir, les persones que presentaven un estil d'aferrament evitatiu puntuaven més alt en dependència emocional. Aquesta diferència entre el present estudi i el citat anteriorment, poden ser donades a la utilització de diferents qüestionaris per establir els tipus d'aferrament o bé per la diferència en la mostra de participants, sent molt més gran la mostra de l'estudi de Salinas (2017).

En contra de la quarta hipòtesi plantejada en aquest estudi, els resultats han mostrat que no es troben diferències significatives entre els grups d'edat en relació amb la dependència emocional. Cal esmentar, però, que aquests resultats segueixen la línia d'altres estudis, com el dut a terme per Valle i Moral (2018), en el qual no es troben diferències significatives en funció de l'edat però sí en funció del sexe i del nombre de parelles. Ambdós estudis anirien en contra de les afirmacions fetes per Leal (2007), que sosté que hi ha una major probabilitat de què els adolescents de menor edat presentin dependència emocional, ja que per aquests l'entrega a l'altre és un element important en les relacions.

En referència a la cinquena hipòtesi, els resultats obtinguts en l'estudi van en contra, ja que no es troben diferències significatives en funció del sexe. En referència a aquesta variable, s'han trobat moltes discrepàncies en altres estudis. Valle i Moral (2018); Salinas (2017); Frisancho i Quiroz (2015); Urbiola i Estévez (2015); van trobar una major presència de dependència emocional en el gènere masculí, mentre que els estudis de Alonso-Arbiol et.al (2002); Ehrenberg i Saffrey (2007), ho varen trobar de forma inversa, és a dir, el gènere femení presentava en major nombre dependència emocional, fet que seguia la idea proposada per Castelló (2000) el qual

[Type text]

suggereix que generalment la dependència emocional es dóna de forma més freqüent en dones, probablement a causa de factors culturals i biològics. Cal tenir en compte, que els estudis que mostraven un major número de dependència emocional en dones, són estudis de principis de segle XXI, mentre que els més actuals detecten que és el gènere masculí qui presenta en major número dependència emocional. Aquests resultats es podrien donar pel fet dels possibles canvis pel que fa a rols familiars i per tant culturals. En relació amb aquest estudi, es troba una limitació considerable, ja que la majoria de la mostra de participants són dones. Tot i això, el resultat no ha estat significatiu i es podria pensar que potser, en un estudi amb una mostra més compensada entre participants masculins i femenins, els resultats podrien seguir la línia de les investigacions més recents en les quals es troba una major presència de dependència emocional en homes.

En relació amb l'última hipòtesi, els resultats obtinguts van a favor d'aquesta, ja que no s'han trobat diferències significatives en relació amb la dependència pel fet de tenir parella o no tenir-ne. En referència a aquesta variable, no s'ha pogut contrastar directament amb altres estudis perquè en els altres s'ha estudiat el nombre de parelles dels participants o bé, el fet de no tenir parella ha estat una condició excloent de l'estudi. Així doncs, el que s'ha pogut observar en altres estudis com el de Valle i Moral (2018) és que el nombre de parelles sí que es relaciona significativament i positivament amb la dependència emocional, fet que segueix la idea proposada per Castelló (2005), el qual considera un tret comú de les persones dependents, el fet que aquestes constantment estiguin en parella.

Com a principals limitacions de l'estudi, cal tenir en compte que els resultats han de ser considerats en relació amb la grandària de la mostra, a més a més, de la parcial representativitat, ja que al ser voluntari no hi ha la possibilitat de compensar entre els rangs d'edat, així com tampoc en relació amb el sexe dels participants, el qual es veu molt descompensat en aquest estudi.

Una altra limitació que pot afectar els resultats, és el format de passar els qüestionaris online. Tot i que ofereix alguns avantatges, sobretot en temps i situació covid-19, factors com el desig social podria afectar a les puntuacions (Novo et. al, 2012).

[Type text]

Per altra banda, una limitació de l'estudi és la quantitat de participants als quals no se'ls ha pogut determinar un estil d'aferrament concret, quedant-se amb l'etiqueta d'aferrament inclassificable. Una possible consideració de cara a un futur estudi seria complementar l'estudi de l'estil d'aferrament fent ús d'un altre test complementari a l'utilitzat en l'estudi present.

També, de cara a investigacions futures, seria interessant poder fer un estudi més ampli en referència a variables, com per exemple variables relacionades amb aspectes culturals o sociodemogràfiques, així com variables relacionades amb aspectes més específics de la dependència emocional.

7. Conclusions

La conclusió principal de l'estudi va a favor de la hipòtesi i objectiu principal, per tant, es pot dir que existeix una relació entre les variables d'estil d'aferrament i dependència emocional.

En referències a les altres hipòtesis plantejades, només algunes han estat afirmades. Els resultats de l'estudi suggereixen correlacions significatives en tots els estils d'aferrament, menys en l'ansiós, i la dependència emocional. A més a més, aquestes són les esperades, si es té en compte el model de categorització dels estils d'aferrament de Bartholomew i Horowitz (1991).

Les variables de sexe, edat i situació no presenten influències en la dependència emocional i per tant, no hi ha diferències entre els grups que componen cada una d'aquestes variables.

Així doncs, l'estil d'aferrament que presenta cada participant de l'estudi és l'únic predictor per determinar la possibilitat de presentar dependència emocional. Per tant, és d'esperar que les persones que presentin un estil d'aferrament segur o evitatiu, puntuïn baix en dependència emocional i per tant, hi hagi absència d'aquesta. Tanmateix, és d'esperar que les persones amb un estil d'aferrament temorós puntuïn alt en dependència emocional i per tant, presentin dependència emocional.

Per tant, és important cuidar les relacions afectives des del naixement dels infants per tal d'ajudar a construir esquemes mentals interns que

[Type text]

estableixen dinàmiques relacionals funcionals i d'aquesta forma disminuir la possibilitat de patir en un futur de dependència emocional a la parella.

8. Bibliografia

- Acevedo, B. P. (2015). Neural correlates of human attachment: evidence from fMRI studies of adult pair-bonding. *Bases of Adult Attachment*, 185-194. https://doi.org/10.1007/978-1-4614-9622-9_9
- Anguita, A. (2017). *Propuesta de intervención para la dependencia emocional: superación de la dependencia tras la ruptura de la pareja* (Master's thesis). <http://hdl.handle.net/10486/680162>
- Bartz, J. A., Baldwin, M. W., & Lydon, J. E. (2015). An expectancy-value approach to attachment. In *Bases of adult attachment* (pp. 35-58). Springer, New York, NY. https://doi.org/10.1007/978-1-4614-9622-9_3
- Barudy, J. (2005). *Los buenos tratos a la infancia: parentalidad, apego y resiliencia*. Editorial Gedisa. <https://elibro-net.sabidi.urv.cat/es/ereader/urv/61070?page=1>
- Beckes, L., & Coan, J. A. (2015). The distress-relief dynamic in attachment bonding. *Bases of adult attachment*, 11-33. https://doi.org/10.1007/978-1-4614-9622-9_2
- Blasco, J. C. (2005). La Dependencia Emocional como un trastorno de la personalidad.
- Bowlby, J. (2014). *Vínculos afectivos: formación, desarrollo y pérdida* (6a. ed.). Ediciones Morata, S. L. <https://elibro-net.sabidi.urv.cat/es/ereader/urv/116208?page=1>

[Type text]

- Castelló, J. (2005). Dependencia emocional: características y tratamiento. Editorial Alianza.
- Cruzado Lezama, M., & Machuca Lozano, R. (2020). Estilos de apego emocional y dependencia emocional en estudiantes de un Instituto Superior Pedagógico, Cajamarca, 2020. <http://repositorio.upagu.edu.pe/handle/UPAGU/1413>
- Delgado, A. O., & Oliva Delgado, A. (2004). Estado actual de la teoría del apego. *Revista de Psiquiatría y Psicología del Niño y del Adolescente*, 4(1), 65-81.
- Feeney, J. (2001). Apego adulto. Editorial Desclée de Brouwer. <https://elibro-net.sabidi.urv.cat/es/ereader/urv/47654?page=1>
- Fraley, R.C., Gillath, O., Karantzas, G.C. (2016). *Adult attachment: A Concise Introduction to Theory and Research*. Imprint Academic Press. <https://doi.org/10.1016/C2013-0-09705-8>
- Garaigordobil, M. (2013). Sexismo y apego inseguro en la relación de pareja. *Revista Mexicana de Psicología*, 30(1), 53-60.
- Guzmán, M., & Contreras, P. (2012). Estilos de apego en relaciones de pareja y su asociación con la satisfacción marital. *Psykhe (Santiago)*, 21(1), 69-82. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-22282012000100005>
- Hazan, C., & Selcuk, E. (2015). Normative processes in romantic attachment: Introduction and overview. In *Bases of Adult Attachment* (pp. 3-8). Springer, New York, NY. https://doi.org/10.1007/978-1-4614-9622-9_1
- Heffernan, M. E., & Fraley, R. C. (2015). How early experiences shape attraction, partner preferences, and attachment dynamics. In *Bases of adult attachment* (pp. 107-128). Springer, New York, NY. https://doi.org/10.1007/978-1-4614-9622-9_6

[Type text]

- Jaller Jaramillo, C., & Lemos Hoyos, M. (2009). Esquemas desadaptivos tempranos en estudiantes universitarios con dependencia emocional. *Acta Colombiana de Psicología*, Vol. 12, no. 2 (jul.-dic. 2009); p. 77-83. <http://hdl.handle.net/handle/001/181>
- Jerez Gómez, A. C., & Quiroz Botero, N. E. (2017). Relación entre estilos de apego inseguros y dificultades en las relaciones de pareja. <http://hdl.handle.net/20.500.12494/12261>
- Lecannelier, F. (2009). *Apego e intersubjetividad: influencia de los vínculos tempranos en el desarrollo humano y la salud mental*. LOM Ediciones. <https://elibro-net.sabidi.urv.cat/es/ereader/urv/67222?page=1>
- Lemos, M., & Londoño, N. H. (2020). Guía para la calificación del CDE. <http://hdl.handle.net/10784/17571>
- Lemos, M., Vásquez-Villegas, C., & Román-Calderón, J. P. (2019). Invarianza del Cuestionario de Dependencia Emocional entre sexos y situación sentimental en universitarios. *Revista de Psicología (PUCP)*, 37(1), 218-250. <http://dx.doi.org/10.18800/psico.201901.008>
- Maguiña Guzmán, Y. E., & Palma Usuriaga, A. Y. (2021). Estilos de apego y dependencia emocional en estudiantes universitarios de Huaraz. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/60470>
- Martínez, S. A. I., & Gómez-Acosta, A. (2013). Dependencia afectiva: abordaje desde una perspectiva contextual. *Psychologia*, 7(1), 81-91. <https://doi.org/10.21500/19002386.1196>
- Melero Cavero, R. (2008). La relación de pareja. Apego, dinámicas de interacción y actitudes amorosas: consecuencias sobre la calidad de la relación. <http://hdl.handle.net/10550/15428>

[Type text]

- Melero, R., & Cantero, M. (2008). Los estilos afectivos en la población española: un cuestionario de evaluación del apego adulto. *Clínica y salud, 19*(1), 83-100.
- Miranda, E., & Yuneth, N. (2019). Estilos de apego y dependencia emocional en estudiantes de psicología de una institución educativa superior, Chimbote-2018. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/36565>
- Moral Jiménez, M. D. L. V., & Sirvent Ruiz, C. (2009). Dependencia afectiva y género: perfil sintomático diferencial en dependientes afectivos españoles. *Interamerican Journal of Psychology*.
- Moral Jiménez, M. D. L. V., & Sirvent Ruiz, C. (2008). Dependencias sentimentales o afectivas: etiología, clasificación y evaluación. <http://hdl.handle.net/10550/22382>
- Narváez, B. L. R., Castiblanco, J. U., Valencia, M. M., & Riveros, F. A. (2019). Estilos de apego parental y dependencia emocional en las relaciones románticas de una muestra de jóvenes universitarios en Colombia. *Diversitas: perspectivas en psicología, 15*(2), 285-299.
- Penagos, A. (2009). *Apego, relaciones románticas y autoconcepto en adolescentes bogotanos*. D - Pontificia Universidad Javeriana. <https://elibro-net.sabidi.urv.cat/es/ereader/urv/95776?page=1>
- Penagos, A., Rodríguez, M., Carrillo, S., & Castro, J. (2006). Apego, relaciones románticas y autoconcepto en adolescentes bogotanos. *Universitas Psychologica, 5*(1), 21-36.
- Pinedo Palacios, J. R. (2009). *Apego adulto: los modelos operantes internos y la teoría de la mente*. Red Terapia Psicológica. <https://elibro-net.sabidi.urv.cat/es/ereader/urv/10701?page=1>
- Rigat, A., Sáinz, F., Talarn, A. (2014). *Relaciones, vivencias y psicopatología: Las bases relacionales del sufrimiento mental excesivo*. Editorial Herder.

[Type text]

- Rodríguez de Medina Quevedo, I. (2013). La dependencia emocional en las relaciones interpersonales.
- Roque Vásquez, E. C. (2019). Estilos de apego y dependencia emocional en adolescentes de instituciones educativas públicas de Surquillo, 2019. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/37413>
- Sadurní Brugué, M. (2011). *Víncle afectiu i desenvolupament humà*. Editorial UOC. <https://elibro-net.sabidi.urv.cat/es/ereader/urv/33496?page=1>
- Salinas Ruiz, A. E. (2018). Estilos de Apego y Dependencia Emocional en Estudiantes Pre-Universitarios de la Universidad Católica de Santa María. <http://tesis.ucsm.edu.pe/repositorio/handle/UCSM/7200>
- Sánchez Herrero, M. (2011). Apego en la infancia y apego adulto: influencia en las relaciones amorosas y sexuales. <http://hdl.handle.net/10366/99355>
- Sánchez, F. L. (2015). Apego y relaciones amorosas. *Informació Psicològica*, (82), 36-48.
- Shulman, S., Elicker, J., & Sroufe, L. A. (1994). Stages of friendship growth in preadolescence as related to attachment history. *Journal of Social and Personal Relationships*, 11(3), 341-361. <https://doi.org/10.1177/0265407594113002>
- Simpson, J. A. (1990). Influence of attachment styles on romantic relationships. *Journal of personality and social psychology*, 59(5), 971. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.59.5.971>
- Terrones, Y., & del Rosario, V. Dependencia emocional y apego adulto en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. <http://hdl.handle.net/20.500.12404/17850>

[Type text]

- Valle, L., & Moral Jiménez, M. D. L. V. (2018). Dependencia emocional y estilo de apego adulto en las relaciones de noviazgo en jóvenes españoles. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 9.
- Yaben, S. Y., Alonso-Arbiol, I., Plazaola, M., & de Murieta, L. M. S. (2001). Apego en adultos y percepción de los otros. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 17(2), 159-170. <https://doi.org/10.6018/analesps>
- Yárnoz-Yaben, S., & Comino, P. (2011). EVALUACIÓN DEL APEGO ADULTO: ANÁLISIS DE LA CONVERGENCIA ENTRE DIFERENTES INSTRUMENTOS. *Acción psicológica*, 8(2), 67-85.
- Zapiain, J. G., Ortiz, M. J., & Lope, J. G. (2011). Experiencia sexual, estilos de apego y tipos de cuidados en las relaciones de pareja. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 27(2), 447-456. <https://doi.org/10.6018/analesps>
- Zayas, V., Günaydin, G., & Shoda, Y. (2015). From an unknown other to an attachment figure: How do mental representations change as attachments form?. In *Bases of adult attachment* (pp. 157-183). Springer, New York, NY. https://doi.org/10.1007/978-1-4614-9622-9_8

[Type text]

9. Annexos

9.1 Questionari CAA (Cuestionario de Apego Adulto) de Melero i Cantero

CUESTIONARIO DE APEGO ADULTO

(Melero, R. Y Cantero, M.J., 2005)

A continuación encontrarás una serie de afirmaciones, rodea el número que corresponda al grado en que cada una de ellas describe tus sentimientos o tu forma de comportarte en tus relaciones

		1	2	3	4	5	6
		Completamente en desacuerdo	Bastante en desacuerdo	Algo en desacuerdo	Algo de acuerdo	Bastante de acuerdo	Completamente de acuerdo
1	Tengo facilidad para expresar mis sentimientos y emociones						
2	No admito discusiones si creo que tengo razón						
3	Con frecuencia, a pesar de estar con gente importante para mí, me siento solo/a y falto de cariño						
4	Soy partidario del "ojo por ojo y diente por diente"						
5	Necesito compartir mis sentimientos						
6	Nunca llego a comprometerme seriamente en mis relaciones						
7	Si alguien de mi familia o amigo/a me lleva la contraria, me enfado con facilidad						
8	No suelo estar a la altura de los demás						
9	Creo que los demás no me agradecen lo suficiente todo lo que hago por ellos						
10	Me gusta tener pareja, pero temo ser rechazado/a por ella.						
11	Tengo problemas para hacer preguntas personales						
12	Cuando tengo un problema con una persona, no puedo dejar de pensar en ello						

[Type text]

13	13. Soy muy posesivo en todas mis relaciones						
14	Tengo sentimientos de inferioridad						
15	Valoro mi independencia por encima de todo						
16	Me siento cómodo/a en las fiestas o reuniones sociales						
17	Me gusta que los demás me vean como una persona indispensable						
18	Soy muy sensible a las críticas de los demás						
19	Cuando alguien se muestra dependiente de mi, necesito distanciarme						
20	Cuando existe una diferencia en opiniones, insisto mucho para que se acepte mi punto de vista						
21	Tengo confianza en mí mismo						
22	No mantendría relaciones estables de pareja para no perder mi autonomía						
23	Me resulta difícil tomar una decisión a menos que sepa lo que piensan los demás						
24	Soy rencoroso						
25	Prefiero relaciones estables que parejas esporádicas						
26	Me preocupa mucho lo que la gente piensa de mí						
27	Cuando tengo un problema con otra persona, intento hablarlo con ella para solucionarlo						
28	Me gusta tener pareja, pero a la vez me agobia						
29	Cuando me enfado con otra persona, intento conseguir que sea ella la que venga a disculparse						
30	Me gustaría cambiar muchas cosas de mí mismo						
31	Si tuviera pareja y me comentara que alguien del sexo contrario (mismo sexo en						

[Type text]

	homosexuales) le parece atractivo, me molestaría mucho						
32	Cuando tengo un problema, se lo cuento a una persona con la que tengo confianza						
33	Cuando abrazo o beso a alguien que me importa, estoy tenso/a y parte de mí se siente incómodo/a						
34	Siento que necesito más cuidados que la mayoría de personas						
35	Soy una persona que prefiere la soledad a las relaciones sociales						
36	Las amenazas son una forma eficaz de solucionar algunos problemas						
37	Me cuesta romper una relación por miedo a no saber afrontarlo						
38	Los demás opinan que soy una persona abierta y fácil de conocer						
39	Necesito comprobar que realmente soy importante para la gente						
40	Noto que la gente suele confiar en mí y valoran mis opiniones						

[Type text]

9.2 Qüestionari CDE (Cuestionario de Dependencia Emocional) de Lemos i Londoño

CUESTIONARIO DE DEPENDENCIA EMOCIONAL

Lemos, M. y Londoño, N.H. (2006)

Enumeradas aquí, usted encontrará unas afirmaciones que una persona podría usar para describirse a sí misma con respecto a sus relaciones de pareja. Por favor, lea cada frase y decida que tan bien lo(a) describe. Cuando no esté seguro(a), base su respuesta en lo que usted siente, no en lo que usted piense que es correcto.

Elija el puntaje más alto de 1 a 6 que mejor lo(a) describa según la siguiente escala:

1	2	3	4	5	6
Completamente falso de mí	La mayor parte falso de mí	Ligeramente más verdadero que falso	Moderadamente verdadero de mí	La mayor parte verdadero de mí	Me describe perfectamente

		1	2	3	4	5	6
1	Me siento deseparado cuando estoy solo/a						
2	Me preocupa la idea de ser abandonado por mi pareja						
3	Para atraer a mi pareja busco deslumbrarla o divertirla						
4	Hago todo lo posible para ser el centro de atención en la vida de mi pareja						
5	Necesito constantemente expresiones de afecto por parte de mi pareja						
6	Si mi pareja no me llama o no aparece a la hora acordada me angustia pensar que está enojada conmigo						
7	Cuando mi pareja debe ausentarse durante algunos días me siento angustiada						
8	Cuando discuto con mi pareja me preocupa que deje de quererme						
9	He amenazado a mi pareja con hacerme daño para que no me deje						
10	Soy alguien necesitado y débil						
11	Necesito demasiado que mi pareja sea expresiva conmigo						

[Type text]

12	Necesito tener a una persona para quien yo sea más especial que los demás						
13	Cuando tengo una discusión con mi pareja me siento vacío						
14	Me siento muy mal si mi pareja no me expresa constantemente el afecto						
15	Siento temor a que mi pareja me abandone						
16	Si mi pareja me propone una actividad dejo todas las actividades que tenga para estar con ella						
17	Si desconozco donde está mi pareja me siento intranquilo						
18	Siento una fuerte sensación de vacío cuando estoy solo/a						
19	No tolero la soledad						
20	Soy capaz de hacer cosas temerarias, hasta arriesgar mi vida, por conservar el amor del otro						
21	Si tengo planes y mi pareja aparece los cambio sólo por estar con ella						
22	Me alejo demasiado de mis amigos cuando tengo una relación de pareja						
23	Me divierto solo cuando estoy con mi pareja						