

## CUESTIONARIO DE APEGO ADULTO: EVALUACIÓN EN LA POBLACIÓN ESPAÑOLA

REMEDIOS MELERO CAVERO Y M<sup>A</sup> JOSÉ CANTERO LÓPEZ  
UNIVERSITAT DE VALÈNCIA

Los seres humanos tenemos la necesidad básica de vincularnos afectivamente con los demás. El vínculo de apego, el de amistad, el parento-filial o los vínculos de naturaleza sexual, dan respuesta a esa necesidad básica. Este trabajo se centra en el vínculo de apego que responde a la necesidad de seguridad emocional. Necesitamos sentirnos seguros, escuchados, comprendidos y queridos incondicionalmente. La persona que resuelve satisfactoriamente esta necesidad obtiene en los otros la base de seguridad que le permite abrirse al mundo, así como enfrentarse a los retos y dificultades del día a día con confianza y optimismo. Cuando esta necesidad no está cubierta, nos sentimos solos, sin apoyos, desorientados e inseguros.

La teoría del apego (Bowlby, 1969), en la que se enmarca este trabajo, es una teoría de la regulación del afecto (Sroufe, 1996) y, como tal, diferencia a las personas en el modo en el que éstas sienten y expresan sus necesidades afectivas, y en la manera en la que actúan para mantener un equilibrio emocional y lograr seguridad. La diferencia en el tipo de estrategia utilizada para regular el estrés y los estados de inseguridad, es lo que va a diferenciar a los

cuatro estilos de apego prototípicos (Bartholomew y Horowitz, 1991). Las personas con apego *seguro* mantienen un adecuado equilibrio entre las necesidades afectivas y la autonomía personal. Las personas inseguras *huidizas del tipo alejado* se caracterizan por sentirse incómodas con la intimidad, por considerar las relaciones interpersonales como algo secundario al logro y por mostrarse autosuficientes. Las *huidizas temerosas* también se sienten incómodas en la intimidad y consideran las relaciones interpersonales como algo secundario pero, a diferencia de las an-

teriores, tienen elevada necesidad de aprobación y temor al rechazo social. Por último, las personas con apego *inseguro preocupado* son dependientes, con elevada necesidad de aprobación, una preocupación excesiva por las relaciones y temor al abandono.

La cuestión que nos planteamos en este trabajo es: ¿existen instrumentos de evaluación de apego adulto que recojan las particularidades de la población española? Tras analizar los cuestionarios existentes, consideramos de utilidad clínica elaborar un instrumento adaptado a las peculiaridades afectivas de nuestra población. El resultado ha sido el *Cuestionario de Apego Adulto*, compuesto por 40 ítems que se agrupan en 4 escalas. La primera escala, *Baja autoestima, necesidad de aprobación y miedo al rechazo* evalúa necesidad de aprobación, autoconcepto negativo, preocupación por las relaciones, dependencia, miedo al rechazo y problemas de inhibición conductual y emocional. La segunda escala, *Resolución hostil de conflicto, rencor y posesividad*, evalúa ira hacia los demás, resentimiento, facilidad a la hora de enfadarse, posesividad y celos. La tercera escala, *Expresividad emocional y comodidad con la intimidad*, evalúa sociabilidad, facilidad para expresar emo-

M<sup>a</sup> José Cantero López es Doctora en Psicología y Profesora Titular del Departamento de Psicología Evolutiva y de la Educación de la Universidad de Valencia. Sus últimas investigaciones se han centrado en el estudio de la interacción madre-hijo y su repercusión sobre la calidad del apego y la salud física infantil. Es experta en distintos procedimientos de evaluación de la calidad del apego infantil y adulto.

Remedios Melero Caveró es Doctora en Psicología por la Universidad de Valencia. Sus intereses se centran en la investigación del apego adulto y las relaciones de pareja. Actualmente trabaja como psicóloga y coordinadora de Bienestar Social en el Ayuntamiento de Albal, Valencia.



ciones y confianza en los demás a la hora de expresar y solucionar los problemas interpersonales. Por último, la escala *Autosuficiencia emocional e incomodidad con la intimidad*, valora la priorización de la autonomía frente al establecimiento de lazos afectivos, la evitación del compromiso emocional y la sobrevaloración de la independencia personal. Estas 4 escalas representan dimensiones donde los sujetos se sitúan en un continuo.

Además de la evaluación dimensional, nuestro cuestionario permite obtener un diagnóstico por categorías de apego. El análisis cluster identificó los 4 tipos de

apego descritos anteriormente, pero mostró ciertas diferencias en lo que respecta al *apego huidizo temeroso*. En el *Cuestionario de Apego Adulto*, la persona *segura* se caracteriza por ser sociable, con facilidad para expresar sentimientos y con estrategias de resolución de conflicto bilateral. La persona *preocupada* tiene baja autoestima, alta necesidad de aprobación, miedo al rechazo, expresividad emocional y comodidad con las relaciones. Por su parte, la persona *alejada* prioriza su autosuficiencia al establecimiento de lazos afectivos; rehúye del compromiso emocional, pero no presenta problemas de autoestima. Por último, la persona *temerosa hostil* se caracteriza por enfa-

do, hostilidad, rencor, posesividad, baja autoestima, necesidad de aprobación, miedo al rechazo y autosuficiencia emocional; es, por tanto, una persona que combina aspectos típicos de los estilos alejado y preocupado.

Para terminar, consideramos de interés destacar tres aspectos importantes en relación a este trabajo. En primer lugar, en nuestro estudio aparece un factor de hostilidad, rencor y celos y un estilo afectivo hostil. Diversas investigaciones informan que las personas con *apegos preocupado y temeroso* (apegos con elevada ansiedad), muestran mayor frecuencia de conductas violentas dentro de la relación de pareja, por lo que resulta especialmente interesante la obtención de este factor en una muestra no clínica.

En segundo lugar, en torno al 30% de nuestros sujetos fueron clasificados como *huidizos alejados*. Este elevado porcentaje podría ser un reflejo de los modelos de socialización actuales, donde existe una sobrevaloración de la individualidad y la autosuficiencia, frente al establecimiento de relaciones íntimas.

En tercer lugar, consideramos que la evaluación del estilo de apego adulto facilita el diseño de la intervención en parejas con una interacción disfuncional. Existe un estilo de pensamiento, emoción y conducta característico de cada estilo afectivo, con una clara incidencia sobre el ajuste a la relación, por lo que la intervención en estos casos se enriquecería con la inclusión en sus tratamientos de los resultados de las investigaciones sobre apego.

PUBLICIDAD

## REVISTA DE PSICOLOGÍA DEL DEPORTE



Co-editada por:  
Universitat de les Illes Balears  
Universitat Autònoma de Barcelona

Fundada en 1992 por la Federación Española de Asociaciones de Psicología del Deporte

Servei de Publicacions. Cas Jai.  
Universitat de les Illes Balears  
Carretera de Valldemossa, Km. 7.5  
07122. Palma (Illes Balears)  
www.rpd-online.com

**El artículo original puede encontrarse en la revista *Clínica y Salud*:** Melero, R., y Cantero, M<sup>a</sup> J. (2008). Los estilos afectivos en la población española: un cuestionario de evaluación del apego adulto. *Clínica y Salud*, 19 (1), 83-100.

### REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Bartholomew, K. y Horowitz, L. (1991). Attachment styles among young adults: a test of a four category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 226-244.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss, Vol. 1: Attachment*. New York. Basic Books.
- Sroufe, L.A. (1996). *Emotional development: the organization of emotional life in the early years*. New York: Cambridge University Press.