

## ¿SON LAS COMPETENCIAS EMOCIONALES MEDIADORAS ENTRE EL APEGO Y LA SATISFACCIÓN CON LA RELACIÓN DE PAREJA EN LA JUVENTUD?

Estefanía Mónaco, Usue de la Barrera e  
Inmaculada Montoya-Castilla  
*Universidad de Valencia (España)*

### Resumen

El objetivo de este trabajo es estudiar la relación entre el apego y la satisfacción con la relación de pareja, considerando el papel mediador de las competencias emocionales, y controlando la influencia del género, la edad y la duración de la relación. En el estudio participaron 265 jóvenes españoles (59,2% mujeres) de entre 18 y 36 años con pareja. Los resultados más relevantes indican que el estilo evitativo alejado presenta una menor satisfacción en la relación. Junto con el estilo temeroso son los que tienen las habilidades emocionales más pobres. La ansiedad y la evitación del apego se relacionan negativamente con la satisfacción en la relación, siendo mediadas por la regulación emocional. Se discute la importancia de desarrollar programas de educación emocional en los jóvenes como forma de mitigar el efecto de un estilo de apego inseguro.

**PALABRAS CLAVE:** *apego, competencias emocionales, satisfacción en la relación, jóvenes, pareja.*

### Abstract

The aim of this paper is to study the relationship between attachment and satisfaction with the partner relationship, considering the mediating role of emotional competences, and taking into account the influence of gender, age, and duration of the relationship. 265 Spanish youths (59.2% women) between 18 and 36 years of age with a current partner participated in the study. The most relevant results indicate that subjects with a dismissive avoidant style show less relationship satisfaction. Along with the fearful style, they are the ones with the poorest emotional skills. Attachment anxiety and avoidance are negatively related to relationship satisfaction, being mediated by emotional regulation. The importance of developing emotional education programs in youths as a way of mitigating the effect an insecure attachment style is discussed.

**KEY WORDS:** *attachment, emotional competences, relationship satisfaction, youth, couple.*

---

Las autoras quieren agradecer la financiación de la Universidad de Valencia con la beca predoctoral Atracció de Talent (UV-INV\_PREDOC17F1-540334), que ha permitido la realización de esta investigación.

*Correspondencia:* Montoya-Castilla, Inmaculada, Universitat de València, Dpto. Personalidad, Evaluación y Tratamientos Psicológicos, Avda. Blasco Ibáñez, 21, 46010 Valencia (España). E-mail: [inmaculada.montoya@uv.es](mailto:inmaculada.montoya@uv.es)

## Introducción

¿Qué entendemos por una relación satisfactoria? Probablemente existan diferencias individuales en los matices de la definición, dependiendo de las características de quien la define: su contexto cultural, étnico y/o religioso, la época histórica en la que vive, sus características sociodemográficas (p. ej., edad, género y/o nivel socioeconómico), y los factores personales, psicológicos y situacionales que han afectado a su experiencia vital, entre otros condicionantes (Mahar *et al.*, 2020).

Desde nuestra perspectiva cultural occidental, podemos definir una relación de pareja como un vínculo sentimental relativamente estable entre dos personas que comparten una intimidad emocional e intelectual, establecen un compromiso planificando proyectos compartidos, definen una identidad conjunta como pareja y la presentan a su entorno como tal (Roberson *et al.*, 2018). Aunque no todas las personas tienen o desean tener una relación de pareja, en nuestra sociedad la pareja se suele considerar uno de los vínculos sociales más importantes (Shulman y Connolly, 2013). Al inicio de la edad adulta, una de las tareas en la que los jóvenes invierten gran parte de sus recursos personales es establecer y mantener una relación satisfactoria (Shoop, 2019).

La satisfacción en las relaciones se define como la valoración subjetiva global de la calidad de su relación, que no debe confundirse con el compromiso (relaciones a largo plazo), ni con la estabilidad (persistencia temporal de la relación) (Li y Fung, 2011). Según estudios previos, la valoración de las personas sobre la satisfacción de su relación tiene una fuerte influencia en su bienestar (Gómez-López *et al.*, 2019), su calidad de vida (Molero *et al.*, 2017; Roberson *et al.*, 2018), su felicidad (Mikulincer y Shaver, 2013) y su salud general (Cotter y Kerschner, 2018; Ditzen *et al.*, 2019).

Por lo tanto, es importante estudiar los factores que influyen en la calidad de las relaciones, así como determinar las condiciones personales y circunstanciales que llevan a los jóvenes a sentirse satisfechos con su relación (Vater y Schröder-Abé, 2015). De este modo, los profesionales de la Psicología dispondrán de un mapa de variables con el que podrán intervenir para ayudar a las personas a mantener relaciones sanas y libres de violencia (Exner-Cortens *et al.*, 2019).

Uno de los factores que ha resultado ser un predictor consistente de la satisfacción en las relaciones es el estilo de apego de ambos miembros de la pareja (Diamond *et al.*, 2018). El apego es la capacidad que lleva a las personas a construir y mantener vínculos emocionales con otros seres humanos a lo largo de su vida (Hazan y Shaver, 1987). Las principales funciones del apego son la búsqueda de seguridad y protección, proporcionadas por los cuidadores primarios en la primera infancia, y posteriormente por las relaciones interpersonales —como la pareja sentimental— en la edad adulta (Manning *et al.*, 2017).

Bartholomew y Horowitz (1991) propusieron un modelo de cuatro categorías de apego adulto, siendo un estilo seguro y tres inseguros: (a) el *estilo seguro* es un estilo capaz de reconocer las propias reacciones emocionales negativas y de utilizar estrategias adecuadas en los conflictos interpersonales u otras situaciones estresantes. Expresan sus emociones de forma adecuada y piden ayuda a los demás cuando la necesitan; (b) el *estilo alejado* tiende a minimizar o negar sus

reacciones emocionales negativas, ocultando sus sentimientos a los demás, y como resultado, tienen dificultades para pedir ayuda y/o mostrar ningún nivel de dependencia, valorando su independencia por encima de todo (Andriopoulos y Kafetsios, 2015); (c) el *estilo alejado temeroso* tiene sentimientos encontrados respecto a las relaciones íntimas: aunque las desean, tienden a sentirse incómodos con la cercanía emocional debido al miedo al rechazo, no creen que sean suficientes para los demás y no confían en sus intenciones (Mikulincer y Shaver, 2007); y (d) el *estilo preocupado* tiene una fuerte necesidad de aprobación y a menudo necesitan ayuda externa para regular sus emociones, suelen tener una menor autoestima y mayores niveles de ansiedad y depresión (Valikhani *et al.*, 2018).

Posteriormente, Brennan *et al.* (1998) propusieron que es posible llegar a las diferentes categorías combinando dos dimensiones de apego subyacentes: la ansiedad de vinculación (preocupaciones por la falta de disponibilidad de los vínculos afectivos, miedo a ser abandonado, rechazado o a no ser suficiente para los demás) y la evitación de la intimidad (desconfianza en los demás, necesidad de independencia y distancia emocional, dificultades con la intimidad). El estilo seguro tiene baja ansiedad y baja evitación, el alejado huidizo tiene baja ansiedad y alta evitación, el alejado temeroso tiene alta ansiedad y alta evitación, y el preocupado tiene alta ansiedad y baja evitación (Drake, 2014). Estudios anteriores sugieren que los altos niveles de ansiedad y evitación en el apego se asocian con menores niveles de satisfacción en la relación (Candel y Turliuc, 2019; Fitzpatrick y Lafontaine, 2017; Vollmann *et al.*, 2019). La ansiedad se asocia con atribuciones pesimistas y negativas de la relación, mayores niveles de conflicto y afecto negativo (Kimmes *et al.*, 2015; Molero *et al.*, 2017). La evitación se asocia con una falta de confianza en la pareja y un menor apoyo percibido por parte de la misma (Fitzpatrick y Lafontaine, 2017).

Una de las variables que se relaciona tanto con el apego como con la satisfacción en las relaciones son las competencias emocionales. Estas se definen como habilidades emocionales que se desarrollan en el contexto social inmediato, en respuesta a las necesidades personales y a las demandas del entorno (Takšić *et al.*, 2009). Las personas con competencias emocionales bien desarrolladas tienen mejores habilidades sociales y de comunicación y afrontan mejor los conflictos, lo que conduce a interacciones sociales más positivas y saludables (Levenson *et al.*, 2014).

Las competencias emocionales se relacionan positivamente con variables interpersonales, como la satisfacción en las relaciones (Abbasi *et al.*, 2016; Belus *et al.*, 2019; Eslami *et al.*, 2014; Pollock *et al.*, 2017; Wollny *et al.*, 2019). Las competencias emocionales bien desarrolladas favorecen la capacidad de percibir y considerar los sentimientos de la pareja, así como de comprender, nombrar y expresar adecuadamente los propios estados emocionales (LeBlanc *et al.*, 2019). Todo ello conduce a una mejor gestión de las emociones, resolviendo los conflictos de pareja de forma constructiva, sin recurrir a la agresividad (Megías *et al.*, 2018). Una alta competencia emocional, por tanto, no solo aumenta la satisfacción en la relación, sino que previene situaciones de violencia en la relación, aumenta la calidad del vínculo y el ajuste en la relación (Blázquez-Alonso *et al.*, 2012; Rusu *et al.*, 2019).

Las competencias emocionales están estrechamente relacionadas con la teoría del apego (Ben-Naim *et al.*, 2013). Los modelos internos de trabajo (esquemas

mentales a través de los cuales una persona entiende a los demás y a sí misma según el estilo de apego) se relacionan con el conjunto de reglas que guían las reacciones emocionales ante situaciones estresantes. Estudios previos sugieren que el apego inseguro se asocia con mayores dificultades para comprender los estados emocionales propios y ajenos, identificar y describir las emociones y regularlas (Constant *et al.*, 2018; del Aguilar-Luzón *et al.*, 2012).

Entonces, ¿una persona con un estilo de apego inseguro está condicionada a experimentar menos satisfacción en sus relaciones adultas? Estudios previos sugieren que las competencias emocionales, y la regulación emocional en particular, median la relación del apego con otras variables similares como el bienestar subjetivo (Karreman y Vingerhoets, 2012; Mónaco *et al.*, 2022) y la salud (Marks *et al.*, 2016; Nielsen *et al.*, 2017). Sin embargo, esta mediación no se ha estudiado con la satisfacción en las relaciones (Abbasi *et al.*, 2016; Steele y Steele, 2017).

Dada la influencia que la calidad de las relaciones tiene en la salud mental de las personas, consideramos que atender los vínculos sentimentales es una cuestión de salud pública y responsabilidad social (Keller, 2019). Este trabajo se centra en los jóvenes españoles, considerando la juventud un periodo vital de cambio y adaptación a los roles adultos. Los jóvenes españoles son una población con dificultades específicas derivadas de un contexto histórico, social y económico complejo, por lo que los resultados obtenidos en otras partes del mundo no se pueden generalizar a ellos (Gómez-López *et al.*, 2019). La investigación sobre el fomento de las relaciones saludables y satisfactorias entre los jóvenes es una forma de promover la salud de toda la población y de las futuras familias (Baggio *et al.*, 2017; Shulman y Connolly, 2013).

Además, en el presente estudio se han controlado los efectos del género, la edad y la duración de la relación. Algunas investigaciones han señalado que las competencias emocionales aumentan a medida que aumenta la edad (Kafetsios, 2004). Otros sugieren que las mujeres tienen mayores competencias emocionales que los hombres, especialmente para gestionar las emociones (Geng, 2018). Según el modelo de apego romántico adulto temporal (modelo TARA), la asociación entre el apego inseguro y la baja satisfacción en la relación se hace más fuerte y negativa cuanto más duradera es la relación (Hadden *et al.*, 2014). Sin embargo, no parece existir literatura previa que considere la influencia de estas variables demográficas en la relación entre el apego, las competencias emocionales y la satisfacción de pareja en los jóvenes.

El objetivo de este trabajo es analizar la relación entre el apego y la satisfacción con la relación de pareja, considerando el papel mediador de las competencias emocionales, y controlando la influencia del género, la edad y la duración de la relación. Las hipótesis son: 1) la ansiedad y la evitación en el apego se relacionarán negativamente con las competencias emocionales y con la satisfacción con la relación de pareja; 2) las competencias emocionales se relacionarán positivamente con la satisfacción con la relación; 3) las personas con apego seguro tendrán mayores competencias emocionales y mayor satisfacción en la relación de pareja que las personas con apego inseguro; 4) las competencias emocionales mediarán esta relación entre el apego y la satisfacción en la relación de

pareja; y 5) el género, la edad y la duración de la relación serán variables influyentes en esta mediación.

## Método

### Participantes

Participaron en el estudio 265 jóvenes españoles (157 mujeres) con edades de entre 18 y 36 años ( $M= 23,81$  años;  $DT= 3,79$  años), que mantienen actualmente una relación de pareja. La duración de las relaciones de pareja de los participantes estaba entre 3 meses y 11 años ( $M= 40,58$  meses;  $DT= 27,36$ ).

### Instrumentos

- a) "Escala de experiencias en relaciones íntimas" (*Experience in Close Relationship Scale*, ECR-S; Brennan *et al.*, 1998), versión validada en español por Alonso-Arbiol *et al.* (2008). La ECR-S evalúa el apego y consta de 36 ítems con una escala Likert de siete puntos (1= *Totalmente en desacuerdo*; 7= *Totalmente de acuerdo*). Está formada por dos dimensiones del apego: la ansiedad de vinculación (el miedo al rechazo y al abandono por parte de la pareja) y la evitación de la intimidad (el grado en que la persona se siente incómoda manteniendo la intimidad emocional con los demás). La fiabilidad en nuestra muestra fue buena ( $\alpha= 0,83$  y  $0,88$ , respectivamente).
- b) "Cuestionario de habilidades y competencias emocionales" (*Emotional Skills and Competencies Questionnaire*, ESCQ-21; Takšić *et al.*, 2009), validación en español por Schoeps *et al.* (2019). El ESCQ-21 consta de 21 ítems con una escala Likert de seis puntos (1= *Nunca*; 6= *Siempre*). Evalúa la competencia emocional a partir de tres escalas: "percepción y comprensión", "etiquetado y expresión" y "gestión y regulación". La fiabilidad informada de las tres escalas es buena (alfa de Cronbach de  $0,84$ ,  $0,90$  y  $0,79$  respectivamente) (Schoeps *et al.*, 2019), al igual que en el presente estudio ( $\alpha= 0,85$ ,  $0,93$  y  $0,73$ , respectivamente).
- c) "Escala de valoración de las relaciones" (*Relationship Assessment Scale*, RAS; Hendrick *et al.*, 1998), validación en español por Lozano *et al.* 2010). La RAS evalúa la satisfacción en las relaciones de pareja. Consta de siete ítems en una escala Likert de 5 puntos (1= *Totalmente en desacuerdo*; 5= *Totalmente de acuerdo*). Las preguntas hacen referencia al grado de satisfacción, la calidad de la relación, la atención mutua a las necesidades y las dificultades de la relación. Este instrumento proporciona una puntuación global que indica el grado de satisfacción general de la relación, con un alfa de Cronbach de  $0,86$ . La fiabilidad para este estudio fue buena ( $\alpha= 0,83$ ).

### Procedimiento

En primer lugar, el proyecto y la batería de evaluación fueron elaborados y aprobados por el comité de ética de la Universidad de Valencia (H152846236674),

garantizando el respeto a los principios fundamentales recogidos en la Declaración de Helsinki y el Convenio de Derechos Humanos del Consejo de Europa. Se cumplieron los requisitos establecidos en la legislación española sobre investigación biomédica, protección de datos personales y bioética, como la confidencialidad y el anonimato. Los datos se recogieron online mediante el software *LimeSurvey* durante el año 2019.

### *Análisis de los datos*

Para el análisis estadístico se utilizó el SPSS versión 24.0 y PROCESS (Hayes, 2013), una herramienta que integra funciones para el análisis de mediación y moderación. Se realizaron estadísticos descriptivos, correlaciones bivariadas de Pearson y análisis de varianza multivariados (MANOVA). Por último, se pusieron a prueba dos modelos de mediación elaborados con PROCESS (modelo número 4). En ambos modelos se controlaron las variables género, edad y duración de la relación. Se determinó que un *bootstrapping* para los efectos indirectos de 10.000, y un nivel de confianza para los intervalos de confianza del 95%. La estimación de los intervalos de confianza se realizó mediante el método de mínimos cuadrados ordinarios (MCO) y de máxima verosimilitud (ML). También se calcularon los efectos totales y los efectos directos del modelo de mediación parcial.

## **Resultados**

### *Estadísticos descriptivos*

Como se observa en la tabla 1, los valores de asimetría inferiores a 2 y los valores de curtosis inferiores a 7 indican una distribución normal, por lo que las variables de este estudio pueden tratarse como normalmente distribuidos.

### *Relaciones entre las variables*

Ambas dimensiones del apego inseguro (tanto la ansiedad de vinculación como la evitación de la intimidad) correlacionaron negativa y significativamente con la satisfacción con la relación. La ansiedad se correlacionó negativa y significativamente con dos de las competencias emocionales evaluadas: expresión y etiquetado de las emociones, y gestión y regulación emocional. La evitación correlacionó con las tres competencias emocionales, ya que además de las dos mencionadas anteriormente, también se correlacionó negativa y significativamente con la percepción y la comprensión emocional. La evitación correlacionó negativamente con la dificultad para expresar y etiquetar las emociones con un tamaño del efecto mayor que en el caso de la ansiedad. Además, observamos que la satisfacción con la relación se relacionó positiva y significativamente con la gestión y regulación emocional, pero no con las otras competencias emocionales (tabla 2).

**Tabla 1**

Análisis descriptivo del apego, las competencias emocionales y la satisfacción en la relación

Variables	Rango	Mín.	Máx.	M (DT)	Asimetría	Curtosis
Ansiedad (apego)	5,50	1,28	6,78	3,46 (1,04)	0,39	-0,12
Evitación (apego)	3,78	1,06	4,83	2,14 (0,67)	0,99	1,14
Percepción y comprensión	27,00	15,00	42,00	31,64 (4,47)	-0,49	0,67
Expresión y etiquetado	31,00	11,00	42,00	31,50 (6,49)	-0,82	0,52
Manejo y regulación	30,00	12,00	42,00	31,37 (4,78)	-0,65	1,20
Satisfacción con la relación	20,00	15,00	35,00	31,02 (3,87)	-1,37	2,02

**Tabla 2**

Correlaciones de Pearson entre variables

Variables	1	2	3	4	5
1. Ansiedad (apego)	--				
2. Evitación (apego)	0,18**	--			
3. Percepción y comprensión	0,01	-0,16**	--		
4. Expresión y etiquetado	-0,18**	-0,34**	0,47**	--	
5. Gestión y regulación	-0,21**	-0,23**	0,49**	0,45**	--
6. Satisfacción con la relación	-0,34**	-0,39**	0,06	0,11	0,21**

Nota: \* $p < 0,01$ ; \*\* $p < 0,001$ .

### Análisis de los estilos de apego

Tras clasificar a los participantes del estudio en función de su estilo de apego utilizando las dos dimensiones de evitación y ansiedad, siguiendo las indicaciones y escalas proporcionadas por la adaptación española del instrumento (Alonso-Arbiol *et al.*, 2008), se realizó un estudio de frecuencia de personas con cada estilo de apego ( $N = 265$ ). Observamos que 165 personas tenían apego seguro (61,1%) y 100 personas tenían apego inseguro (38,9%). Dentro del grupo de apego inseguro, 33 personas fueron clasificadas como apego huidizo-alejado (12,5%), 54 personas como de apego preocupado (20,4%) y 16 personas como de apego huidizo-temeroso (6%).

Los resultados del análisis de varianza multivariados indicaron un valor Lambda de Wilks de 0,653 con 12 grados de libertad, y una  $F$  de 9,96 significativa a  $p \leq 0,001$ . En cuanto a los efectos inter-sujetos, hubo diferencias significativas según el tipo de apego en las tres competencias emocionales y en la satisfacción de la relación.

En las pruebas *post hoc* (tabla 3), los resultados indicaron que las personas con apego seguro puntuaron significativamente más alto que las personas con apego huidizo alejado en las tres competencias emocionales estudiadas, así como en la satisfacción con la relación. Además, las personas con apego seguro puntuaron significativamente más alto en expresión y etiquetado de emociones, y en gestión y

regulación emocional que las personas con apego huidizo temeroso. Las personas seguras también sentían más satisfacción en la relación que las que tenían un apego preocupado. Por último, comparando entre sí los estilos inseguros, las personas con apego preocupado tenían una capacidad significativamente mayor para expresar y etiquetar sus emociones que las personas con ambos tipos de apego huidizo.

**Tabla 3**  
Pruebas *post hoc* (Bonferroni)

Competencias emocionales	Estilo de apego		Difer. de medias (I - J)	Error	95% IC	
					Sup.	Inf.
Percepción y comprensión	Seguro	Alejado	2,53*	0,84	0,28	4,77
		Temeroso	-0,39	1,16	-3,47	2,68
		Preocupado	-0,04	0,69	-1,89	1,80
	Alejado	Temeroso	-2,92	1,34	-6,49	0,66
		Preocupado	-2,57	0,98	-5,16	0,024
	Temeroso	Preocupado	0,35	1,26	-2,99	3,69
Expresión y etiquetado	Seguro	Alejado	6,74*	1,14	3,70	9,78
		Temeroso	6,98*	1,57	2,81	11,15
		Preocupado	1,09	0,94	-1,40	3,59
	Alejado	Temeroso	0,24	1,82	-4,60	5,09
		Preocupado	-5,65*	1,32	-9,16	-2,13
	Temeroso	Preocupado	-5,89*	1,70	-10,42	-1,36
Gestión y regulación	Seguro	Alejado	3,48*	0,88	1,15	5,81
		Temeroso	3,98*	1,20	0,78	7,19
		Preocupado	1,52	0,72	-0,40	3,45
	Alejado	Temeroso	0,50	1,40	-3,22	4,23
		Preocupado	-1,95	1,02	-4,66	0,75
	Temeroso	Preocupado	-2,46	1,31	-5,94	1,02
Satisfacción con la relación	Seguro	Alejado	4,64*	0,67	2,87	6,42
		Temeroso	2,09	0,92	-0,34	4,52
		Preocupado	2,70*	0,55	1,24	4,16
	Alejado	Temeroso	-2,55	1,06	-5,38	0,28
		Preocupado	-1,94	0,77	-3,99	0,12
	Temeroso	Preocupado	0,61	0,99	-2,03	3,26

Notas: difer.= diferencia. \* $p < 0,05$ .

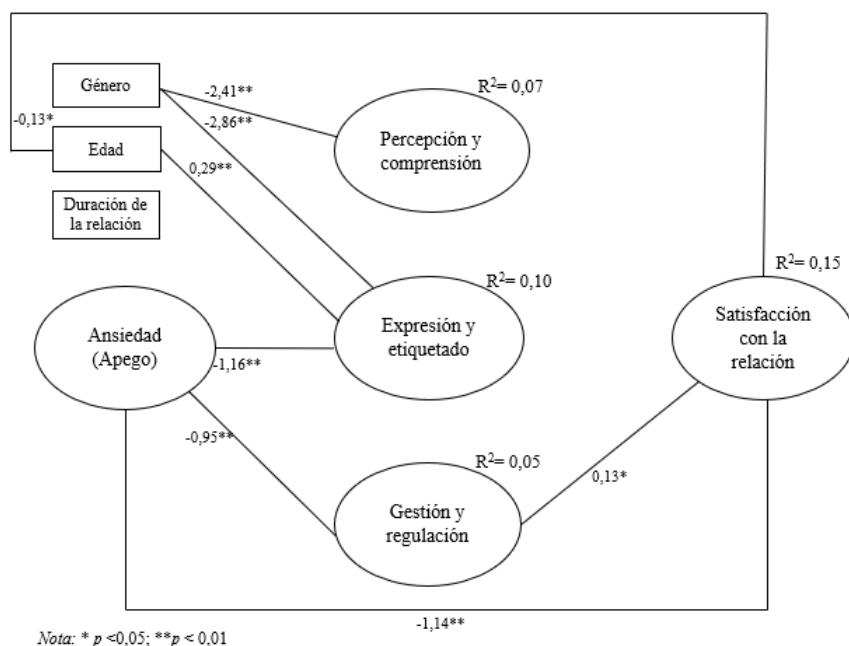
### Análisis de mediación

El primer análisis de mediación (figura 1) mostró que la ansiedad de vinculación influye significativa y negativamente en la capacidad de expresar y etiquetar emociones, así como en la capacidad de gestionarlas y regularlas. Al mismo tiempo, la ansiedad de vinculación mantuvo un efecto directo negativo y significativo sobre la satisfacción en la relación, por lo que la mediación fue parcial y no completa. La gestión y la regulación emocional mediaron en la relación entre la ansiedad de vinculación y la satisfacción con la relación. La ansiedad y la regulación emocional explicaron el 15,09% de la varianza de la satisfacción con la relación. La tabla 4



muestra el efecto total, el efecto directo y los efectos indirectos de esta mediación. El efecto indirecto total tuvo un coeficiente= 0,11; Boot SE= 0,08; BootLLCI= -0,30; BootULCI= 0,03.

**Figura 1**  
Modelo de mediación con la ansiedad de vinculación



El segundo análisis de mediación (figura 2) mostró que la evitación de la intimidad influye significativamente de forma negativa en las tres competencias emocionales. Al igual que con la ansiedad, el apego evitativo mantuvo un efecto negativo significativo sobre la satisfacción en la relación, por lo que su mediación es parcial y no completa. La gestión y la regulación emocional medió la relación entre el apego evitativo y la satisfacción con la relación. La evitación y la regulación emocional explicaron el 17,24% de la varianza de la satisfacción con la relación. La tabla 4 muestra el efecto total, el efecto directo y los efectos indirectos de esta mediación. El efecto indirecto total tuvo un coeficiente= -.05; Boot SE= 0,02; BootLLCI= -0,40; BootULCI= 0,26.

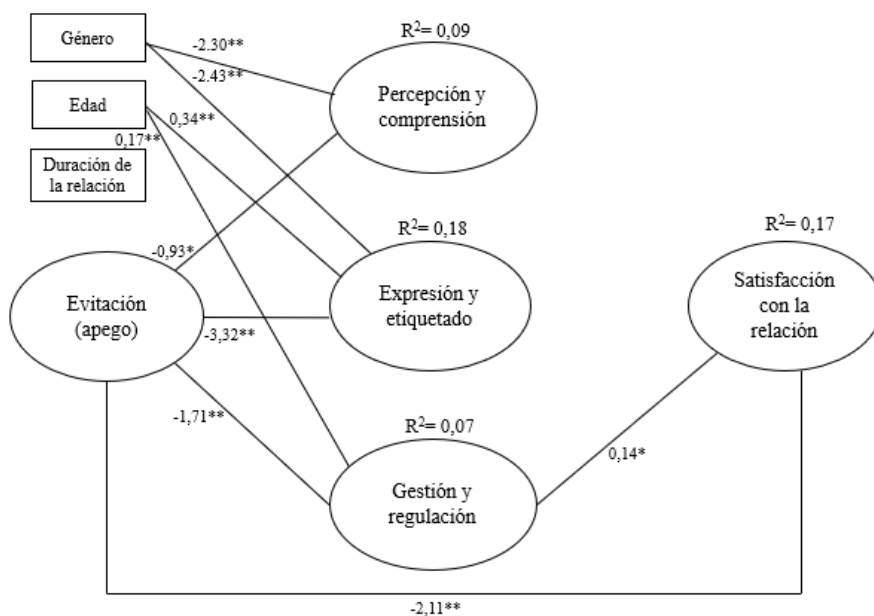
**Tabla 4**  
 Coeficientes de trayectoria e intervalos de confianza de los análisis de mediación

Variable independiente	Variable dependiente	Variable mediadora	Efecto total			Efecto directo			Efecto indirecto		
			Efecto	t	IC 95%	Efecto	t	IC 95%	Efecto	Lím. sup.	Lím. inf.
Evitación (apego)	Satisfacción con la relación	Percepción y comprensión	-2,22**	-6,69	-2,87 - -1,56	-2,11**	-5,98	-2,81 - -1,41	0,03	-0,06	0,20
		Expresión y etiquetado							0,11	-0,16	0,44
		Gestión y regulación							-0,25	-0,57	-0,05
Ansiedad (apego)	relación	Percepción y comprensión	-1,27**	-5,90	-1,69 - -0,84	-1,14**	-5,11	-1,58 - -0,70	0,00	-0,04	0,03
		Expresión y etiquetado							-0,01	-0,11	0,10
		Gestión y regulación							-0,12	-0,29	-0,02

Notas: Lim. sup. = límite superior; Lim. inf. = límite inferior. \*\*p < 0,01.

En cuanto a las variables sociodemográficas que fueron controladas (género, edad y tiempo de relación), el género influyó significativamente en la percepción y comprensión de las emociones y en la expresión y etiquetado emocional en ambos modelos de mediación. Esto significa que los hombres con mayores puntuaciones de ansiedad y/o evitación tuvieron mayores dificultades para desarrollar estas dos habilidades. Sin embargo, el género no tuvo una influencia significativa en los niveles de satisfacción con la relación.

**Figura 2**  
Modelo de mediación con la evitación de la intimidad



Nota: \* $p < 0,05$ ; \*\* $p < 0,01$

La duración de la relación de pareja no tuvo una influencia significativa en las competencias emocionales, ni en la satisfacción de la relación. Por último, hubo diferencias entre los dos modelos de mediación propuestos con respecto a la edad. En el primer modelo de mediación (figura 1), en el caso de las personas con altas puntuaciones de ansiedad de vinculación, la edad influyó significativamente de forma positiva en la capacidad de expresar y etiquetar emociones. En el caso de estas personas, la edad también influyó negativamente en la satisfacción de la relación. En el segundo modelo de mediación (figura 2), la edad tiene una influencia significativa: cuanto mayor es la persona, mayor es su capacidad para expresar y etiquetar emociones, así como para gestionarlas y regularlas. Esta influencia de la edad en las competencias emocionales sólo se dio entre las personas con alta evitación, pero no entre las personas con alta ansiedad de vinculación.

## Discusión

El objetivo del presente estudio fue analizar la relación entre el apego y la satisfacción con la relación de pareja, considerando el papel mediador de las competencias emocionales, y controlando la influencia del género, la edad y la duración de la relación. La primera hipótesis indicaba que la ansiedad y la evitación en el apego se relacionarán negativamente con las competencias emocionales y con la satisfacción con la relación de pareja. Esta hipótesis se confirmó completamente en el caso de la evitación, pero no en el caso de la ansiedad. La evitación del apego se asocia tanto a un menor grado de competencias emocionales (percepción y comprensión, expresión y etiquetado, y gestión y regulación) y como a una menor satisfacción en la relación. Por otro lado, la ansiedad de vinculación también se asocia a unas competencias emocionales y unos niveles de satisfacción con la relación disminuidos. Sin embargo, la capacidad de percibir y comprender las emociones no está relacionada con la ansiedad. En otras palabras, las personas con altos niveles de ansiedad de vinculación mantienen la capacidad de detectar diferentes emociones en ellos mismos y en los demás. Esto es coherente con la tendencia de los individuos con alta ansiedad a prestar atención a las emociones propias y ajenas, a ajustarse a las necesidades externas y a procurar conseguir su aprobación, asegurándose de no sufrir un posible abandono (Kimmes *et al.*, 2015).

La segunda hipótesis afirmaba que las competencias emocionales se relacionarían positivamente con la satisfacción con la relación. Esto sólo se confirma en el caso de la regulación emocional. Sin embargo, en contra de lo esperado según la literatura (Megías *et al.*, 2018), según nuestros resultados tener una mayor capacidad para percibir y comprender las emociones, así como para expresarlas y etiquetarlas, no se asocia con una mayor satisfacción en la relación. Una posible explicación a este hecho es que estas dos habilidades son de carácter más interno e individual, y se encuentran en una fase previa a la capacidad de regulación emocional, que podría ser la más externalizada y afectar directamente a la calidad de las relaciones que se establecen con los demás, y con la pareja en este caso (Ben-Naim *et al.*, 2013).

Los resultados obtenidos confirman parcialmente nuestra tercera hipótesis: las personas con apego seguro tendrán mayor competencia emocional y mayor satisfacción en las relaciones que las personas con algunos estilos de apego inseguro. En concreto, las personas con apego seguro tienen más competencias emocionales que las personas con apego huidizo alejado, es decir, más capacidad para percibir y comprender las emociones, para expresarlas y etiquetarlas, y para gestionarlas y regularlas. Esto podría deberse a que las personas con apego displicente-evitativo tienen más dificultades para acceder, identificar y comunicar sus emociones al mundo exterior (Li y Chan, 2012). Su estrategia de regulación emocional se denomina "desactivación emocional", es decir, distanciarse de las emociones (Andriopoulos y Kafetsios, 2015).

También observamos que las personas con apego seguro puntúan significativamente más alto en la expresión y etiquetado de las emociones, y en la gestión y regulación emocional, que las personas con apego huidizo temeroso. Esto significa que las personas con apego huidizo temeroso sí tienen la capacidad de

percibir sus propias emociones y las de los demás, pero tienen mayores dificultades para expresarlas y regularlas. Estas dificultades para nombrar y manifestar externamente sus emociones se deben probablemente al miedo a ser rechazados por los demás si expresan emociones socialmente indeseables como la ira, el miedo o la tristeza (Dykas y Cassidy, 2011). Además, es posible que la regulación emocional sea más complicada para estas personas, ya que utilizan simultáneamente estrategias de regulación aparentemente contradictorias, que implican tanto la hiperactivación (típica de la alta ansiedad de vinculación) como la desactivación (típica de la alta evitación de la intimidad) (Kivlighan *et al.*, 2017).

Los resultados indican que, entre las personas con apego inseguro, aquellas con apego preocupado tienen una mayor capacidad para expresar y nombrar sus emociones que las personas con apego huidizo alejado y huidizo temeroso. Mientras que las personas con apego preocupado se autorregulan exteriorizando sus emociones para buscar apoyo en los demás, las personas con estilo huidizo (tanto alejado como temeroso) prefieren guardar sus emociones para sí mismas en lugar de involucrar a los demás en su mundo interno, ya que esto les incomoda (Candel y Turliuc, 2019). En cuanto a la satisfacción con la relación, las personas con apego preocupado muestran una satisfacción significativamente menor con su relación que las personas con apego seguro. Creemos que la ansiedad de vinculación también afecta negativamente a la capacidad de la persona para tener experiencias emocionales positivas (Fitzpatrick y Lafontaine, 2017). En consecuencia, del mismo modo que informan de menores niveles de satisfacción con la vida en general, también informan de menor satisfacción con su relación de pareja en particular (Mónaco *et al.*, 2022).

Sin embargo, las personas con apego huidizo (tanto alejado como temeroso) no manifiestan menor satisfacción con su pareja que las personas con estilo seguro. Esto podría explicarse de diferentes maneras. En primer lugar, es posible que los niveles de satisfacción en la relación no se vean realmente afectados por tener un apego con tendencias evitativas en comparación con tener un apego con tendencias seguras (Givertz *et al.*, 2013). Otra posibilidad es que, como se ha comentado anteriormente, las personas evitativas sean más reacias a expresar su mundo interior (Andriopoulos y Kafetsios, 2015). Por lo tanto, al tratarse de cuestionarios de autoinforme, podrían estar manifestando de niveles poco realistas de satisfacción con la relación, ya que uno de sus mecanismos habituales es defenderse del estrés excluyendo las emociones negativas de su conciencia y presentándolas como positivas o neutras. Esto no ocurre con las personas con apego preocupado, que tienden a utilizar la estrategia de ventilación emocional para hacer frente a sus emociones negativas y al malestar, lo que es coherente con sus mayores niveles de insatisfacción en las relaciones (Valikhani *et al.*, 2018).

La cuarta hipótesis de nuestro estudio planteaba que las competencias emocionales mediarían la relación entre el apego y la satisfacción con la relación. Esta hipótesis se confirma parcialmente, ya que la única competencia emocional que media la relación entre ambas dimensiones del apego y la satisfacción con la relación es la regulación emocional. Esto significa que las personas con tendencias al apego ansioso y evitativo tienen una menor regulación emocional, lo que a su vez conduce a niveles más bajos de satisfacción en la relación. Esto se debe a que son menos

capaces de regular su impulsividad, tolerar la frustración, perseverar en los objetivos a pesar de las dificultades, diferir las recompensas inmediatas en favor de otras a largo plazo y afrontar situaciones de conflicto (Ben-Naim *et al.*, 2013). También son personas con menor capacidad para autogenerar y experimentar voluntaria y conscientemente emociones positivas (p. ej., alegría, amor y humor) (Mikulincer y Shaver, 2013), lo que naturalmente se relaciona con un mayor bienestar en la relación (Rusu *et al.*, 2019).

La última hipótesis afirmaba que el género, la edad y la duración de la relación serán variables influyentes en la mediación mencionada anteriormente. De nuevo, esta hipótesis se confirma parcialmente. En el caso de las personas con mayor ansiedad y evitación en el apego, el género femenino tiene un efecto positivo sobre la capacidad de percibir y comprender las emociones. Además, ser mujer y tener mayor edad afecta positivamente a la capacidad de expresar y etiquetar emociones. Entre las personas con mayor evitación de la intimidad, ser mujer también influye positivamente en la capacidad de regular y gestionar sus emociones. Sin embargo, la edad es un factor que influye negativamente en la satisfacción con la relación en aquellas personas con tendencias de apego ansiosas. Es posible que con el paso de los años estas personas acumulen más recuerdos dolorosos y experiencias negativas, intensificando su insatisfacción con las relaciones en general (Kivlighan *et al.*, 2017).

Estos resultados son consistentes con los reportados previamente en la literatura, los cuales indican que el género y la edad son variables influyentes a tener en cuenta para las variables estudiadas (del Aguilar-Luzón *et al.*, 2012). En primer lugar, las mujeres tienden a tener puntuaciones más altas que los hombres en las competencias emocionales (Geng, 2018), aunque esta tendencia no se aplica en el caso de la regulación emocional. En segundo lugar, a medida que aumenta la edad, se incrementan algunas de las competencias emocionales (Kafetsios, 2004): con la edad, las personas con tendencias ansiosas aprenden a expresar emociones de una manera más adecuada, y las personas con tendencias evitativas aprenden tanto a expresar como a gestionar mejor sus estados emocionales.

Finalmente, nuestros resultados sugieren que la duración de la relación de pareja no afecta a las competencias emocionales, ni a la satisfacción con la relación. Estos resultados no son consistentes con los reportados por otros autores (p. ej., Candel y Turliuc, 2019), o con el modelo de Apego Romántico Adulto Temporal (TARA), que establece que la asociación entre el apego inseguro y la baja satisfacción en la relación se hace más fuerte y negativa en las relaciones más duraderas (Hadden *et al.*, 2014). Una posible explicación a la falta de evidencia de esta relación en nuestro trabajo es la población estudiada, ya que se trata de jóvenes cuyas relaciones son de corta duración debido a su edad. La duración de las relaciones en este estudio oscila entre los 3 meses y los 11 años, siendo la duración media de algo más de tres años. Sería necesario estudiar parejas de mayor duración para comprobar si el tiempo de relación influye realmente en la satisfacción de la relación de las personas con apego inseguro. Por el momento, se podría realizar una primera aproximación al tema, observando que la duración de la relación no parece ser una variable influyente en la satisfacción con la relación en las primeras etapas de consolidación de la relación de pareja.

Nuestro trabajo no está exento de limitaciones, como la elección de la muestra por conveniencia y el carácter transversal de los datos. En futuras investigaciones, sería recomendable realizar un muestreo aleatorizado en la selección de los participantes, así como estudiar las variables de manera longitudinal en diferentes momentos temporales, para analizar si el apego y las competencias emocionales predicen la satisfacción con la relación en el futuro (Roberson *et al.*, 2018). Por último, creemos que nuestro estudio podría enriquecerse incluyendo la evaluación en formato diádico, es decir, añadiendo medidas de autoinforme por parte del otro miembro de la pareja para relacionar el estilo de apego y las competencias emocionales de un miembro de la pareja con la satisfacción con la relación del otro miembro (Wollny *et al.*, 2019).

En conclusión, el principal mensaje que es posible extraer de este trabajo es que la inseguridad en el estilo de apego de un individuo influye negativamente en la satisfacción con las relaciones sentimentales adultas, pero esta influencia no parece decisiva, ya que la regulación emocional es un factor que tiene la capacidad de amortiguar este efecto. Por lo tanto, una forma de aumentar la calidad de las relaciones de las personas con altos niveles de ansiedad de vinculación y/o evitación de la intimidad sería intervenir sobre su capacidad de regular y gestionar sus propias emociones.

La regulación emocional es una competencia emocional que se puede aprender y entrenar (Levenson *et al.*, 2014). Por ello, este estudio pone de manifiesto la importancia de enseñar a las personas a regular sus emociones, no solo en la infancia y la adolescencia, sino también en edades más avanzadas (Nielsen *et al.*, 2017). En consecuencia, uno de los principales retos para los profesionales de la Psicología y la investigación es invertir recursos en el desarrollo de programas de educación emocional para los jóvenes (LeBlanc *et al.*, 2019; Mónaco *et al.*, 2021), y especialmente detectar y tratar a los jóvenes con características personales más vulnerables, como los que tienen un estilo de apego inseguro. Estos jóvenes se beneficiarían sobre todo del aprendizaje de estrategias para regular sus emociones, que amortiguarían los efectos negativos de la ansiedad y la evitación en el apego, establecidos desde la primera infancia (Steele y Steele, 2017).

En consecuencia, sea cual sea su estilo de apego, los jóvenes con una buena educación emocional serán más capaces de establecer relaciones satisfactorias. Según la amplia evidencia empírica, estas relaciones sanas y de alta calidad promoverán la salud y el bienestar de los jóvenes, y evitarán el desarrollo de conductas violentas en la relación (Exner-Cortens *et al.*, 2019). La educación emocional es, por tanto, una forma de aumentar el bienestar de la sociedad en su conjunto (Huang *et al.*, 2018).

## Referencias

- Abbasi, A., Tabatabaei, S., Aghamohammadiyan, H. y Karshki, H. (2016). Relationship of attachment styles and emotional intelligence with marital satisfaction. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 10(3), 1-7. doi: 10.17795/ijpbs-2778.
- Alonso-Arbiol, I., Balluerka, N., Shaver, P. R. y Gillath, O. (2008). Psychometric properties of the Spanish and American versions of the ECR Adult Attachment Questionnaire: a comparative study. *European Journal of Psychological Assessment*, 24(1), 9-13. doi:

- 10.1027/1015-5759.24.1.9
- Andriopoulos, P. y Kafetsios, K. (2015). Avoidant Attachment and the processing of emotion information: selective attention or cognitive avoidance? *Journal of Relationships Research*, 6, 1-12. doi: 10.1017/jrr.2015.2
- Baggio, S., Studer, J., Iglesias, K., Daeppen, J. B. y Gmel, G. (2017). Emerging adulthood: a time of changes in psychosocial well-being. *Evaluation & The Health Professions*, 40(4), 383-400.
- Bartholomew, K. y Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: a test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 283-296. doi: 10.4324/9781351153683-17
- Belus, J. M., Pentel, K. Z., Cohen, M. J., Fischer, M. S. y Baucom, D. H. (2019). Staying connected: an examination of relationship maintenance behaviors in long-distance relationships. *Marriage and Family Review*, 55(1), 78-98. doi: 10.1080/01494929.2018.1458004
- Ben-Naim, S., Hirschberger, G., Ein-Dor, T. y Mikulincer, M. (2013). An experimental study of emotion regulation during relationship conflict interactions: the moderating role of attachment orientations. *Emotion*, 13(3), 506-519. doi: 10.1037/a0031473
- Blázquez-Alonso, M., Moreno-Manso, J. M., García-Baamonde Sánchez, M. E. y Guerrero-Barona, E. (2012). La competencia emocional como recurso inhibitorio para la perpetración del maltrato psicológico en la pareja. *Salud Mental*, 35(4), 287-296.
- Brennan, K. A., Clark, C. L. y Shaver, P. R. (1998). Self-report measurement of adult attachment: an integrative overview. En J. A. Simpson y W. S. Rholes (dirs.), *Attachment theory and close relationships* (pp. 46-76). Nueva York, NY: Guilford.
- Candel, O. S. y Turluc, M. N. (2019). Insecure attachment and relationship satisfaction: a meta-analysis of actor and partner associations. *Personality and Individual Differences*, 147, 190-199. doi: 10.1016/j.paid.2019.04.037
- Constant, E., Christophe, V., Bodenmann, G. y Nandrino, J. L. (2018). Attachment orientation and relational intimacy: the mediating role of emotional competences. *Current Psychology*, 1-12 doi: 10.1007/s12144-018-0062-x
- Cotter, K. A. y Kerschner, B. J. (2018). Personality and health: impacts of romantic relationship characteristics. *Personality and Individual Differences*, 120, 40-46. doi: 10.1016/j.paid.2017.08.023
- del Aguilar-Luzón, M. C., Calvo-Salguero, A. y Monteoliva-Sánchez, A. (2012). La inteligencia emocional percibida y su relación con el apego adulto. *Behavioral Psychology/Psicología Conductual*, 20(1), 119-135.
- Diamond, R. M., Brimhall, A. S. y Elliott, M. (2018). Attachment and relationship satisfaction among first married, remarried, and post-divorce relationships. *Journal of Family Therapy*, 40, 111-127. doi: 10.1111/1467-6427.12161
- Ditzen, B., Eckstein, M., Fischer, M. y Aguilar-Raab, C. (2019). Romantic relationships and health. *Psychotherapeut*, 64(6), 482-488. doi: 10.1007/s00278-019-00379-9
- Drake, K. E. (2014). The effects of adult romantic attachment anxiety and avoidance on facets of compliance. *Personality and Individual Differences*, 59, 21-26. doi: 10.1016/j.paid.2013.10.024
- Dykas, M. J. y Cassidy, J. (2011). Attachment and the processing of social information across the life span: theory and evidence. *Psychological Bulletin*, 137(1), 19-46. doi: 10.1037/a0021367
- Eslami, A., Hasanzadeh, A. y Jamshidi, F. (2014). The relationship between emotional intelligence health and marital satisfaction: a comparative study. *Journal of Education and Health Promotion*, 3(1), 24-32. doi: 10.4103/2277-9531.127616
- Exner-Cortens, D., Wells, L., Lee, L. y Spiric, V. (2019). Building a culture of intimate partner violence prevention in Alberta, Canada through the promotion of healthy youth



- relationships. *Prevention Science*, 22, 40-49. doi: 10.1007/s11121-019-01011-7
- Fitzpatrick, J. y Lafontaine, M. F. (2017). Attachment, trust, and satisfaction in relationships: investigating actor, partner, and mediating effects. *Personal Relationships*, 24(3), 640-662. doi: 10.1111/per.12203
- Geng, Y. (2018). Gratitude mediates the effect of emotional intelligence on subjective well-being: a structural equation modeling analysis. *Journal of Health Psychology*, 23(10), 1378-1386. doi: 10.1177/1359105316677295
- Givertz, M., Woszidlo, A., Segrin, C. y Knutson, K. (2013). Direct and indirect effects of attachment orientation on relationship quality and loneliness in married couples. *Journal of Social and Personal Relationships*, 30(8), 1096-1120. doi: 10.1177/0265407513482445
- Gómez-López, M., Viejo, C. y Ortega-Ruiz, R. (2019). Well-being and romantic relationships: a systematic review in adolescence and emerging adulthood. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(13), 1-31. doi: 10.3390/ijerph16132415
- Hadden, B. W., Smith, C. V. y Webster, G. D. (2014). Relationship duration moderates associations between attachment and relationship quality: meta-analytic support for the temporal adult romantic attachment model. *Personality and Social Psychology Review*, 18(1), 42-58. doi: 10.1177/1088868313501885
- Hayes, A. F. (2013). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: a regression-based approach*. Nueva York, NY: Guilford.
- Hazan, C. y Shaver, P. (1987). Interpersonal relations and group processes: romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511-524.
- Hendrick, S. S., Dicke, A. y Hendrick, C. (1998). The Relationship Assessment Scale. *Journal of Social and Personal Relationships*, 15(1), 137-142. doi: 10.1177/0265407598151009
- Huang, J., Shi, H. y Liu, W. (2018). Emotional intelligence and subjective well-being: altruistic behavior as a mediator. *Social Behavior and Personality*, 46(5), 749-758. doi: 10.2224/sbp.6762
- Kafetsios, K. (2004). Attachment and emotional intelligence abilities across the life course. *Personality and Individual Differences*, 37(1), 129-145. doi: 10.1016/j.paid.2003.08.006
- Karreman, A. y Vingerhoets, A. J. J. M. (2012). Attachment and well-being: the mediating role of emotion regulation and resilience. *Personality and Individual Differences*, 53(7), 821-826. doi: 10.1016/j.paid.2012.06.014
- Keller, S. (2020). What does mental health have to do with well-being? *Bioethics*, 34(3), 228-234. doi: 10.1111/bioe.12702
- Kimmes, J. G., Durtschi, J. A., Clifford, C. E., Knapp, D. J. y Fincham, F. D. (2015). The role of pessimistic attributions in the association between anxious attachment and relationship satisfaction. *Family Relations*, 64(4), 547-562. doi: 10.1111/fare.12130
- Kivlighan, D. M., Coco, G. Lo, Gullo, S., Pazzagli, C. y Mazzeschi, C. (2017). Attachment anxiety and attachment avoidance: members' attachment fit with their group and group relationships. *International Journal of Group Psychotherapy*, 67(2), 223-239. doi: 10.1080/00207284.2016.1260464
- LeBlanc, S., Uzun, B., Aydemir, A. y Mohiyeddini, C. (2019). Validation of an emotion regulation training program on mental well-being. *Psychological Reports*, 123(5), 1518-1536. doi: 10.1177/0033294119878399
- Levenson, R. W., Haase, C. M., Bloch, L., Holley, S. y Seider, B. H. (2014). Emotion regulation in couples. En J. J. Gross (dir.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 267-283). Nueva York, NY: Guilford.
- Li, T. y Chan, D. K. S. (2012). How anxious and avoidant attachment affect romantic relationship quality differently: a meta-analytic review. *European Journal of Social Psychology*, 42(4), 406-419. doi: 10.1002/ejsp.1842

- Li, T. y Fung, H. H. (2011). The dynamic goal theory of marital satisfaction. *Review of General Psychology, 15*(3), 246-254. doi: 10.1037/a0024694
- Lozano, R., Armenta, C., García, A., Padilla, N. y Diaz-Loving, R. (2010). Validación de la Escala de evaluación de relaciones en la población mexicana. *Psicología Iberoamericana, 18*(2), 56-65.
- Mahar, E. A., Webster, G. D. y Markey, P. M. (2020). Partner-objectification in romantic relationships: a dyadic approach. *Personal Relationships, 27*(1), 4-26. doi: 10.1111/pere.12303
- Manning, R. P. C., Dickson, J. M., Palmier-Claus, J., Cunliffe, A. y Taylor, P. J. (2017). A systematic review of adult attachment and social anxiety. *Journal of Affective Disorders, 211*, 44-59. doi: 10.1016/j.jad.2016.12.020
- Marks, A. D. G., Horrocks, K. A. y Schutte, N. S. (2016). Emotional intelligence mediates the relationship between insecure attachment and subjective health outcomes. *Personality and Individual Differences, 98*, 188-192. doi: 10.1016/j.paid.2016.03.038
- Megías, A., Gómez-Leal, R., Gutiérrez-Cobo, M. J., Cabello, R. y Fernández-Berrocal, P. (2018). The relationship between aggression and ability emotional intelligence: the role of negative affect. *Psychiatry Research, 270*, 1074-1081. doi: 10.1016/j.psychres.2018.05.027
- Mikulincer, M. y Shaver, P. R. (2007). *Attachment in adulthood: structure, dynamics, and change*. Nueva York, NY: Guilford.
- Mikulincer, M. y Shaver, P. R. (2013). Adult attachment and happiness: individual differences in the experience and consequences of positive emotions. En S. A. David, I. Boniwell y A. C. Ayers (dirs.), *The Oxford handbook of happiness* (pp. 834-846). Oxford: Oxford University Press.
- Molero, F., Shaver, P. R., Fernández, I. y Recio, P. (2017). Attachment insecurities, life satisfaction, and relationship satisfaction from a dyadic perspective: the role of positive and negative affect. *European Journal of Social Psychology, 47*(3), 337-347. doi: 10.1002/ejsp.2276
- Mónaco, E., de la Barrera, U. y Montoya-Castilla, I. (2021). The effectiveness of EMOVE: an emotional education program for young couples. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 18*(4), 1677. doi: 10.3390/ijerph18041677
- Mónaco, E., de la Barrera, U. y Montoya-Castilla, I. (2022). The influence of attachment on well-being: the mediating role of emotional regulation in Spanish youth. *Anales de Psicología, 37*(1), 21-27. doi: 10.6018/analesps.345421
- Nielsen, S. K. K., Lønfeldt, N., Wolitzky-Taylor, K. B., Hageman, I., Vangkilde, S. y Daniel, S. I. F. (2017). Adult attachment style and anxiety - The mediating role of emotion regulation. *Journal of Affective Disorders, 218*, 253-259. doi: 10.1016/j.jad.2017.04.047
- Pollock, B. E., Khaddouma, A., Huet-Cox, K., Fillauer, J. P. y Bolden, J. (2017). Emotional intelligence, relationship satisfaction, and the moderating effect of ADHD symptomatology. *Journal of Adult Development, 24*(1), 15-21. doi: 10.1007/s10804-016-9242-9
- Roberson, P. N. E., Norona, J. C., Lenger, K. A. y Olmstead, S. B. (2018). How do relationship stability and quality affect well-being? Romantic relationship trajectories, depressive symptoms, and life satisfaction across 30 years. *Journal of Child and Family Studies, 27*(7), 2171-2184. doi: 10.1007/s10826-018-1052-1
- Rusu, P. P., Bodenmann, G. y Kayser, K. (2019). Cognitive emotion regulation and positive dyadic outcomes in married couples. *Journal of Social and Personal Relationships, 36*(1), 359-376. doi: 10.1177/0265407517751664
- Schoeps, K., Tamarit, A., Montoya-Castilla, I. y Taksic, V. (2019). Factorial structure and validity of the Emotional Skills and Competences Questionnaire (ESQ) in Spanish

- adolescents. *Behavioral Psychology/Psicología Conductual*, 27(2), 275-293.
- Shoop, J. N. (2019). *Individual adjustment as a predictor of improvements in romantic relationship quality from adolescence to adulthood* [Tesis doctoral]. University of Denver, United States.
- Shulman, S. y Connolly, J. (2013). The challenge of romantic relationships in emerging adulthood: reconceptualization of the field. *Emerging Adulthood*, 1(1), 27-39. doi: 10.1177/2167696812467330
- Steele, H. y Steele, M. (2017). *Handbook of attachment-based interventions*. Nueva York, NY: Guilford.
- Takšić, V., Mohorić, T. y Duran, M. (2009). Emotional Skills and Competence Questionnaire (ESQ) as a self-report measure of emotional intelligence. *Horizons of Psychology*, 18(3), 7-21. doi: 10.1111/j.1547-5069.2004.04042.x
- Valikhani, A., Abbasi, Z., Radman, E., Goodarzi, M. A. y Moustafa, A. A. (2018). Insecure attachment and subclinical depression, anxiety, and stress: a three-dimensional model of personality self-regulation as a mediator. *Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, 152(8), 548-572. doi: 10.1080/00223980.2018.1468727
- Vater, A. y Schröder-Abé, M. (2015). Explaining the link between personality and relationship satisfaction: emotion regulation and interpersonal behaviour in conflict discussions. *European Journal of Personality*, 29(2), 201-215. doi: 10.1002/per.1993
- Vollmann, M., Sprang, S. y van den Brink, F. (2019). Adult attachment and relationship satisfaction: the mediating role of gratitude toward the partner. *Journal of Social and Personal Relationships*, 36(11-12), 3875-3886. doi: 10.1177/0265407519841712
- Wollny, A., Jacobs, I. y Pabel, L. (2019). Trait emotional intelligence and relationship satisfaction: the mediating role of dyadic coping. *Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, 154(1), 75-93. doi: 10.1080/00223980.2019.1661343

RECIBIDO: 23 de diciembre de 2020

ACEPTADO: 29 de noviembre de 2021