UAB
Universitat Autònoma de Barcelona

Dipòsit digital de documents de la UAB

This is the **published version** of the bachelor thesis:

Albreda Esclasans, Mireia. *Relació entre l'aferrament amb les estratègies de regulació emocional i els patrons de gestió interpersonal en la parella.* Treball de Final de Grau (Universitat Autònoma de Barcelona), 2026 (Educació Primària). 49 pàg.

This version is available at https://ddd.uab.cat/record/336863

under the terms of the CC BY-SA license.

UAB
Universitat Autònoma de Barcelona

RELACIÓ ENTRE L'AFERRAMENT AMB LES ESTRATÈGIES DE REGULACIÓ EMOCIONAL I ELS PATRONS DE GESTIÓ INTERPERSONAL EN LA PARELLA

Treball de Final de Grau

Autor/a: Mireia Albreda Esclasans

Grau d'Educació Primària

Tutor/a: Antonio Vega Martinez

Data de lliurament: 01/06/2026

Convocatòria Ordinària del curs 2025-26

Agraïments

En primer lloc, vull expressar el meu agraïment més sincer a les persones del meu entorn proper, família, parella i amistats, per l'acompanyament i el suport incondicional durant tot el grau, i especialment durant l'elaboració d'aquest treball final.

També, vull agrair a totes les persones que van dedicar el seu temps a respondre el qüestionari, ja que sense la seva participació aquest estudi no hauria estat possible.

Finalment, vull agrair al meu tutor, Antonio Vega Martinez per la seva orientació i disponibilitat al llarg de tot el procés d'elaboració d'aquest treball. Les seves indicacions i el seu suport han estat fonamentals per guiar la recerca i donar coherència al conjunt del treball.

Aquest treball neix de la convicció que cuidar la infància és cuidar el futur. Els vincles que construïm des dels primers anys de vida deixen una empremta profunda en qui som i en com estimem. Al cap i a la fi, acompanyar la infància amb tendresa i dignitat no és només un deure, sinó l'acte d'amor més revolucionari i generós cap al món que vindrà.

Resum

Les experiències primerenques durant la infància amb els cuidadors principals tenen un impacte en el desenvolupament de l'individu, influint en la capacitat de regular-se emocionalment i en conseqüència, en el desenvolupament de relacions de parella sanes i estables. Aquest treball busca la relació entre els estils d'aferrament de la infància amb les estratègies de regulació emocional i els patrons de gestió interpersonal en la parella. Mitjançant qüestionaris d'elaboració pròpia aplicats a 80 participants, es van calcular correlacions de Pearson. Els resultats mostren que l'aferrament segur s'associa amb estratègies adaptatives com la reavaluació cognitiva i la resolució de problemes, i amb el patró de la corregulació, i de forma inesperada, també amb la supressió expressiva. L'aferrament ansiós-ambivalent es relaciona amb la rumiació, l'autoculpa i la dependència emocional. L'aferrament evitatiu s'associa a la desconnexió emocional i, també de forma inesperada, a la dependència. Finalment, l'aferrament desorganitzat presenta vincles amb múltiples estratègies desadaptatives i amb la dependència i la desconnexió emocional simultàniament. Els resultats reforcen la importància de promoure vincles segurs des de la infància per afavorir un benestar emocional a llarg termini.

Paraules clau: aferrament, regulació emocional, gestió interpersonal, infància, relacions de parella.

Resumen

Las experiencias tempranas durante la infancia con los cuidadores principales tienen un impacto en el desarrollo del individuo, influyendo en la capacidad de regularse emocionalmente y, en consecuencia, en el desarrollo de relaciones de pareja sanas y estables. Este trabajo busca la relación entre los estilos de apego de la infancia con las estrategias de regulación emocional y los patrones de gestión interpersonal en la pareja. Mediante cuestionarios de elaboración propia aplicados a 80 participantes, se calcularon correlaciones de Pearson. Los resultados muestran que el apego seguro se asocia con estrategias adaptativas como la reevaluación cognitiva y la resolución de problemas, y con el patrón de la corregulación, y de forma inesperada, también con la supresión expresiva. El apego ansioso-ambivalente se relaciona con la rumiación, la autoculpa y la dependencia emocional. El apego evitativo se asocia a la desconexión emocional y, también de forma inesperada, a la dependencia. Finalmente, el apego desorganizado presenta vínculos con múltiples estrategias desadaptativas y con la dependencia y la desconexión emocional simultáneamente. Los resultados refuerzan la importancia de promover vínculos seguros desde la infancia para favorecer un bienestar emocional a largo plazo.

Palabras clave: apego, regulación emocional, gestión interpersonal, infancia, relaciones de pareja.

Abstract

Early childhood experiences with primary caregivers have an impact on individual development, influencing the capacity for emotional self-regulation and, consequently, the development of healthy and stable romantic relationships. This study explores the relationship between childhood attachment styles and emotional regulation strategies and interpersonal management patterns in romantic relationships. Using self-developed questionnaires administered to 80 participants, Pearson correlations were calculated. Results show that secure attachment is associated with adaptive strategies such as cognitive reappraisal and problem-solving, and with the co-regulation pattern, and unexpectedly, also with expressive suppression. Anxious-ambivalent attachment is linked to rumination, self-blame, and emotional dependency. Avoidant attachment is associated with emotional disconnection and, also unexpectedly, with dependency. Finally, disorganized attachment presents links with multiple maladaptive strategies and simultaneously with dependency and emotional disconnection. The findings reinforce the importance of fostering secure bonds during childhood to support long-term emotional well-being.

Keywords: attachment, emotional regulation, interpersonal management, childhood, romantic relationships.

ÍNDEX

1. INTRODUCCIÓ....1
2. MARC TEÒRIC....3
2.1. Teoria de l'aferrament....3
2.1.1. Fonaments teòrics de l'aferrament....3
2.1.2. Tipus d'aferrament en la infància....5
2.1.2.1. Aferrament segur....6
2.1.2.2. Aferrament evitatiu....6
2.1.2.3. Aferrament ansiós o ambivalent....7
2.1.2.4. Aferrament desorganitzat....7
2.2. Regulació emocional....8
2.2.1. Definició i models teòrics....8
2.2.2. Estratègies de regulació emocional dins les relacions de parella....9
2.3. Patrons de gestió interpersonal dins les relacions de parella....11
2.3.1. Dependència emocional....12
2.3.2. Autonomia relacional....13
2.3.3. Corregulació....13
2.3.4. Desconnexió emocional....14
2.4. Relació entre l'aferrament amb les estratègies de regulació emocional i els patrons de gestió interpersonal en la parella....15
2.5. Objectius....16
2.6. Hipòtesis....16
3. METODOLOGIA....18
3.1. Disseny....18
3.2. Participants....18
3.3. Instruments....19
3.4. Procediment....19
3.5. Tècniques d'anàlisis....20
4. RESULTATS....21
5. DISCUSSIÓ I CONCLUSIONS....25
6. BIBLIOGRAFIA....34
7. ANNEXOS....38
7.1. Annex 1: Preguntes qüestionari....38
7.2. Annex 2: Esquema de classificació de les preguntes del qüestionari....41
7.3. Annex 3: Taula de les correlacions de l'aferrament amb la resta de les variables....42

1. INTRODUCCIÓ

Els humans són éssers socials que estableixen vincles afectius des del moment en què neixen. En aquest sentit, la infància esdevé l'etapa decisiva que condiciona com l'infant es desenvoluparà en les següents etapes de la seva vida. Durant aquests anys, els principals agents, com la família o els possibles cuidadors de referència, assumeixen el paper clau de l'educació, però també ajuden a configurar les primeres nocions sobre la seguretat, l'afecte i el valor propi. D'aquesta manera, l'aferrament sorgeix de la interacció afectiva de les figures de referència basada en la disponibilitat i la sensibilitat, és a dir, de la capacitat de resposta dels cuidadors envers les necessitats de l'infant (Moneta, 2014). Així doncs, segons com es posicionin aquests agents principals i quina sigui la seva qualitat de cura, l'infant desenvoluparà un tipus d'aferrament específic (Ainsworth, 1978), un factor que marcarà la seva manera de relacionar-se amb els altres i amb ell mateix, a través de la construcció dels Models Operatius Interns (Álvarez-Segura i Lacasa Saludas, 2022).

A través d'aquest procés, un aspecte fonamental on es manifesta la influència d'aquests vincles primerencs és en la capacitat de regular-se emocionalment, és a dir, l'habilitat de modular les pròpies respostes afectives per adaptar-se al context (Pérez i Bello, 2016). Tanmateix, aquesta modulació no sempre resulta positiva, ja que les respostes emocionals poden ser funcionals o generar un impacte negatiu a llarg termini segons com es gestionin. Per aquest motiu, es distingeix entre les estratègies de regulació emocional adaptatives, que fomenten el benestar, i les desadaptatives, que solen comportar conseqüències emocionals negatives (Claus et al., 2025).

En conseqüència, en el context d'una relació de parella, la regulació emocional s'amplifica en com els membres s'influeixen mútuament, donant lloc als patrons de gestió interpersonal dins del vincle (Hofmann et al., 2016). Així doncs, en tractar-se de relacions que comporten una proximitat afectiva estreta i una vulnerabilitat compartida, poden emergir els models de seguretat o inseguretat establerts durant els primers anys de vida (Simpson i Rholes, 2017). És en aquest escenari on els patrons de gestió interpersonal en la parella es focalitzen en com cada membre és capaç de mantenir un sentit estable del propi jo dins del vincle, ajustant-se a l'altre a través de la interacció i el context afectiu compartit (Vargas Flores et al., 2018).

En base a tot l'anterior, el present estudi es planteja com a problema central analitzar si els patrons d'aferrament establerts en la infància es relacionen amb el tipus d'estratègies de regulació emocional que les persones utilitzen actualment amb les seves parelles i com condiciona el desenvolupament de patrons de gestió interpersonal en el vincle. Com a

hipòtesi principal, s'espera trobar que l'aferrament segur es correlacioni directament amb estratègies de regulació emocional adaptatives i que el patró de gestió interpersonal es basi en la corregulació (Butler i Randall, 2013) i l'autonomia (Vargas Flores et al., 2018), mentre que els estils insegurs es relacionin amb estratègies desadaptatives (Momeñe et al., 2021) i una major dependència o desconnexió emocional en la parella (Milozzi i Marmo, 2022).

Malgrat l'abast de la teoria de l'aferrament, encara existeixen buits en la recerca pel que fa a com aquests patrons infantils es tradueixen específicament en estratègies de regulació emocional i en com afecten els patrons de gestió interpersonal en la parella en contextos actuals. Entendre aquesta relació és de gran importància, ja que garantir un benestar emocional des dels primers anys de vida pot protegir la salut mental de l'infant i vetllar per una estabilitat emocional futura capaç de transitar en relacions més sanes i equilibrades (Mónaco et al., 2022; Perera Medina et al., 2019). Així doncs, aquest treball neix amb l'objectiu de posar una mirada directa sobre la importància de cuidar la infància, ja que esdevé predictora del benestar en l'edat adulta.

En conclusió, en el present estudi es vol donar resposta a la següent pregunta d'investigació: *Quina és la relació entre l'aferrament amb les estratègies de regulació emocional i els patrons de gestió interpersonal en les relacions de parella?*

2. MARC TEÒRIC

2.1. Teoria de l'aferrament

2.1.1. Fonaments teòrics de l'aferrament

La teoria de l'aferrament en la infància va ser desenvolupada per John Bowlby (1969), un psiquiatre i psicoanalista britànic, el qual va centrar el seu estudi a analitzar l'efecte de les experiències primerenques i la relació que formen els infants amb els seus cuidadors principals, en el seu desenvolupament psicològic i en les seves relacions futures. Dins del marc de l'etologia, Bowlby exposa que els infants cerquen de manera innata la construcció d'un vincle afectiu sòlid amb una persona concreta, habitualment la mare, el qual es manifesta mitjançant diverses conductes orientades a mantenir una proximitat física i psicològica amb aquesta figura actuant com un sistema de protecció biològicament programat per garantir la supervivència de l'infant. Aquest vincle basat en la cerca de proximitat i seguretat per a la supervivència, és precisament el que es coneix com a aferrament (Moneta, 2014).

En la línia de Bowlby, González Santana (2022) planteja que el desenvolupament de l'aferrament de l'infant es regeix per la interacció de sistemes conductuals que operen de forma dinàmica segons el context i el sentiment de seguretat. D'aquesta manera, el principal sistema és el d'aferrament, el qual s'activa quan augmenta la distància amb la figura de referència o quan es perceben senyals d'amenaça, aleshores, l'infant plora o cerca el contacte físic per restablir la proximitat. L'obtenció de seguretat permet la desactivació del sistema d'aferrament, que conseqüentment, admet l'activació del sistema d'exploració.

Aquest equilibri entre els sistemes d'aferrament i d'exploració constitueix la conducta de base segura (*secure base*), un mecanisme pel qual la figura de referència actua com a suport que possibilita l'autonomia i la descoberta de l'entorn per part de l'infant. D'aquesta manera, l'infant fa ús de l'adult com una base segura i com un refugi de seguretat (*haven of safety*) davant d'amenaces. Aquesta dualitat manté l'equilibri, és a dir, el refugi segur permet la regulació emocional activant el sistema d'aferrament, i la base segura proporciona la confiança per l'aprenentatge permetent el desplegament del sistema d'exploració (Bueno, 2020).

Així doncs, des d'una perspectiva evolutiva, l'aferrament es pot definir com un sistema organitzat de conducta que evoluciona des de respostes instintives cap a la construcció d'un vincle específic amb una figura de referència, orientat a garantir la seguretat i la supervivència de l'infant. Aquest sistema conductual es veu reflectit en com operen de

manera dinàmica el sistema d'aferrament i el sistema d'exploració, i en conseqüència, com l'infant fa ús de la base segura i el refugi segur. D'aquesta manera, es pot afirmar que l'aferrament regula la conducta immediata de l'infant i a més, estructura l'equilibri funcional entre dependència i autonomia envers l'adult.

En aquest sentit, Nóblega et al. (2016) sostenen que l'infant farà ús d'aquesta base segura si existeix una seguretat construïda del vincle, la qual depèn de la disponibilitat física i afectiva de la figura de referència. Dins del marc de l'aferrament, també desenvolupat per Ainsworth, aquesta disponibilitat s'anomena sensibilitat i es defineix com la capacitat de la figura de referència per percebre, interpretar i respondre de manera adequada a les necessitats de l'infant referents a l'edat. D'aquesta manera, s'afirma que la sensibilitat determina l'eficàcia de la base segura.

Aquesta eficàcia està condicionada per les experiències repetides amb el cuidador que l'infant interioritza, les quals confeccionen els Models Operatius Interns (MOI). Segons la conceptualització de Bowlby, els Models Operatius Interns són representacions mentals que l'individu construeix sobre les seves figures d'aferrament i sobre si mateix. Aquestes estructures cognitives permeten a l'infant avaluar constantment la situació que està vivint, les seves pròpies capacitats i la disponibilitat de la figura d'aferrament (Álvarez-Segura i Lacasa Saludas, 2022). Segons Bowlby, els MOI permeten anticipar i planificar les respostes conductuals en les relacions properes, basant-se en les experiències passades. D'aquesta manera, l'infant pot predir què passarà en el futur i orientar el seu comportament cap a l'objectiu de mantenir la proximitat amb el cuidador (González Santana, 2022).

Així mateix, els MOI es configuren amb dues dimensions interconnectades. Per una banda, el model dels altres o model de la figura d'aferrament *(model of others)* que inclou la construcció d'expectatives sobre la disponibilitat i la protecció que pot rebre de l'altre en moments de necessitat o amenaça depenent de la sensibilitat i la capacitat de resposta del cuidador/a. Per l'altra banda, el model de si mateix o model del jo *(model of self)*, el qual deriva de la interacció amb les figures d'aferrament primerenques, on depenent de la sensibilitat del cuidador, l'infant construirà unes creences sobre fins a quin punt el jo és acceptable i digne de rebre amor i suport (Marrone, 2018). Bretherton i Munholland (2008) argumenten que aquestes creences són la base de l'autoestima. D'aquesta manera, l'autoconcepte de l'infant s'estableix mitjançant la internalització del tracte rebut per part de les figures de referència, fet que implica que les representacions extretes de les primeres relacions a la infància deixen de ser aïllades i es converteixen en una estructura organitzativa de la pròpia identitat o autoconcepte. A més, Martínez Ibáñez, (2016) afirma que aquesta estructura determina la personalitat.

Des d'una mirada crítica, l'articulació d'aquestes dues dimensions (el jo i l'altre) exposa que els MOI operen com a magatzems d'informació que actuen com un filtre de la realitat, els quals permeten a l'infant construir una expectativa sobre la disponibilitat externa (model of others), fet que alhora configura la manera en què l'infant es percep i s'autoavalua a si mateix (model of self). D'aquesta manera, la sensibilitat rebuda per part dels cuidadors principals, no esdevé una simple resposta contextualitzada a les necessitats de l'infant sinó que té un impacte en la configuració de l'autoconcepte i en com modelar la conducta en les relacions properes. Així doncs, es pot afirmar que l'aferrament no només respon a una necessitat adaptativa orientada a la supervivència immediata, sinó que té un impacte a llarg termini.

2.1.2. Tipus d'aferrament en la infància

En relació amb la sensibilitat dels cuidadors principals, cal destacar que, no es manifesta de la mateixa manera en totes les figures de referència, fet que implica que no tots els infants reben respostes homogènies a les seves necessitats. En aquest context, i en coherència amb el plantejament de John Bowlby sobre la funció adaptativa de l'aferrament, els infants ajusten la seva conducta seguint aquest principi de supervivència, desenvolupant estratègies específiques en funció de la disponibilitat i resposta del cuidador.

Basant-se en Bowlby, Mary Ainsworth (1978) va crear la Situació Estranya, un procediment de laboratori considerat l'estàndard d'or per avaluar l'aferrament en infants d'11 a 24 mesos. Mitjançant estressors moderats, com la presència d'un estrany i la separació del cuidador, s'observa com l'infant equilibra els sistemes d'exploració i d'aferrament en 8 episodis de 3 minuts (Álvarez-Segura i Lacasa Saludas, 2022). L'anàlisi de les interaccions va permetre a Ainsworth identificar tres patrons: segur, insegur-evitatiu i insegur-resistent/ambivalent. Més tard, Main i Solomon (1986) hi van afegir l'aferrament desorganitzat. Aquests patrons reflecteixen maneres diverses d'equilibrar la cerca de proximitat i la regulació emocional davant situacions d'estrès. D'aquesta manera, es pot afirmar que els estils d'aferrament no s'han d'entendre com a trets innats, sinó com a respostes adaptatives al context relacional en què es desenvolupa l'infant.

Segons l'estudi de Madigan et al. (2023), la distribució dels estils d'aferrament avaluada mitjançant el Procediment de la Situació Estranya és la següent: l'aferrament segur és clarament el predominant, present en el 51.6% dels infants. A continuació, l'aferrament desorganitzat ocupa el segon lloc amb un 23.5%, seguit de l'evitatiu amb un 14.7%, i finalment l'ansiós-ambivalent és el menys freqüent, amb un 10.2%.

2.1.2.1. Aferrament segur

L'aferrament segur es fonamenta en la capacitat de la figura materna per actuar com una base segura i un refugi emocional per a l'infant. Segons s'observa en el procediment de la "Situació Estranya", els infants amb un aferrament segur mostren angoixa davant la separació, però són capaços de regular-se ràpidament en el retrobament gràcies a la cerca activa de contacte. Aquesta seguretat els permet activar el seu sistema d'exploració i interactuar amb l'entorn amb autonomia (Vinces Centeno i Chávez Salazar, 2019).

Tal com exposa Gago (2014), el qual torna a evidenciar la relació entre l'estil d'aferrament amb la disponibilitat dels cuidadors, aquesta dinàmica depèn directament de la sensibilitat de la mare, la qual en aquest tipus d'aferrament respon de manera sincrònica i ajustada a les necessitats de l'infant. Per tant, quan el cuidador es mostra accessible i receptiu, ajuda l'infant a interioritzar un Model Operatiu Intern positiu, és a dir, d'una banda, percep la figura d'aferrament com un suport fiable (model dels altres) i, de l'altra banda, es construeix una autoimatge (model de si mateix) com a ésser digne de cura i eficaç en la seva comunicació (Dweck, 2017).

2.1.2.2. Aferrament evitatiu

L'aferrament evitatiu, identificat per Ainsworth (1978), s'observa en infants en els quals els seus cuidadors presenten conductes de rigidesa, rebuig al contacte físic o dificultat per regular les seves emocions. Per aquest motiu, són infants que eviten el contacte proper i es distancien del seu cuidador prestant més atenció a les seves joguines (Bueno, 2020). Així doncs, es defineix per una independència aparent de l'infant, que prioritza l'exploració d'objectes sobre la interacció amb el cuidador. D'aquesta manera, la manca de protesta davant la separació esdevé una estratègia defensiva, ja que l'infant inhibeix les seves necessitats de consol i nega la cerca de proximitat per evitar la frustració davant el rebuig o la fredor prèviament experimentats (González Santana, 2022).

Com a resultat, es configura un Model Operatiu Intern fonamentat en la desconfiança cap a l'altre i en una autosuficiència defensiva (Joulins Moyá, 2024). Segons Bretherton i Munholland (2008), l'infant interioritza que els altres són inaccessibles, construint una autoestima fràgil que depèn exclusivament de l'autonomia i l'èxit, en lloc de sustentar-se en el suport afectiu.

2.1.2.3. Aferrament ansiós o ambivalent

L'aferrament insegur de tipus ansiós o ambivalent és mostrat per infants amb una alta preocupació per la proximitat de la seva figura de referència, causant així una baixa exploració de l'entorn. Davant la separació, aquests infants solen manifestar una angoixa, extrema i un plor desconsolat. Tanmateix, en el retrobament, l'infant busca el contacte físic però alhora, el rebutja (González Santana, 2022). Així doncs, aquesta ambivalència mostra la incapacitat de l'infant per utilitzar la figura de referència com un refugi segur que el calmi, causant una hiperactivació del sistema d'aferrament permanentment.

Aquest comportament és el resultat d'una sensibilitat materna inconsistent. Tal com assenyala Gago (2014), aquests cuidadors alternen sensibilitat i insensibilitat, de vegades responen amb afecte i disponibilitat, però en d'altres ignoren les demandes de l'infant. Aquesta conducta fa que la resposta del cuidador sigui impredictible per l'infant. Segons Cyr et al., (2012) la mare no respon a l'estat emocional de l'infant, sinó al seu propi estat d'ànim, fent que l'infant intensifiqui i exageri els seus senyals de malestar per assegurar la resposta i la proximitat del cuidador. Així doncs, pel que fa als Models Operatius Interns (MOI), el model dels altres es construeix com algú poc fiable i el del jo es caracteritza per una profunda inseguretat i la creença de no ser digne d'amor (Joulins Moyá, 2024). Segons Dweck (2017), aquesta falta d'acceptació estable dificulta l'autonomia, ja que l'infant busca controlar la proximitat del cuidador en lloc d'obrir-se al món.

2.1.2.4. Aferrament desorganitzat

L'aferrament desorganitzat va ser identificat posteriorment per Main i Solomon (1990) en observar infants que no encaixaven en cap de les categories d'Ainsworth. L'aferrament desorganitzat es manifesta mitjançant la desestructuració de les respostes motores i emocionals. L'infant presenta patrons contradictoris, com la cerca de proximitat i l'evitació simultània, moviments incoherents, estereotípies o la congelació (freezing) en el retrobament amb la figura de referència, evidenciant que percep el cuidador com una amenaça (Álvarez-Segura i Lacasa Saludas, 2022). Això genera un dilema biològicament insuperable perquè la figura que hauria de ser el refugi segur és, alhora, la font de por. Aquest conflicte impedeix organitzar una resposta defensiva eficaç, ja que la pulsió d'apropar-se coincideix amb l'impuls de fugir (Cyr et al., 2012).

Tal com exposa Gago (2014) els cuidadors mostren pràctiques parentals altament incompetents i patològiques com a conseqüència d'haver viscut experiències traumàtiques o altres situacions de negligència i maltractament en la seva pròpia infància.

2.2. Regulació emocional

2.2.1. Definició i models teòrics

Pérez i Bello (2016) defineixen l'emoció com una resposta a estímuls de l'entorn que coordina diferents sistemes, com l'experiència personal, l'expressió, les respostes fisiològiques i el comportament, per influir en el medi segons les necessitats de l'individu. Pel que fa a la regulació emocional, la conceptualitzen com el procés pel qual els individus modulen les seves emocions i modifiquen la seva conducta per assolir metes, adaptar-se al context o promoure el benestar. A més, Perera Medina et al. (2019) afegeix que la regulació emocional és una capacitat que es construeix des de les primeres etapes a través de la interacció amb adults que guien i donen suport a l'infant.

En aquest sentit, les estratègies de regulació emocional es poden entendre com el conjunt d'accions i recursos que l'individu utilitza per a modular les seves emocions i ajustar la seva conducta. Així doncs, Gross (1998), considerat el referent teòric en aquest àmbit, proposa que les estratègies de regulació es poden produir en diferents moments del procés de generació de l'emoció. Quan es produeix abans que la resposta s'hagi activat completament, l'individu empra una regulació centrada en l'antecedent. Aquest model processual es basa en l'estratègia de la reavaluació cognitiva, la qual tracta de transformar el significat de la situació viscuda (De los Santos, 2022). Per altra banda, a diferència de l'estratègia preventiva, la regulació centrada en la resposta intervé un cop l'emoció ja ha activat tendències de resposta, siguin fisiològiques o conductuals, en l'individu. En aquest cas, l'estratègia més representativa d'aquest procés és la supressió expressiva, que consisteix en l'intent conscient d'inhibir l'expressió externa (facial o corporal) de l'estat emocional. Segons el model de Gross, aquest tipus de regulació sol ser menys eficaç que la reavaluació cognitiva, ja que comporta un esforç cognitiu elevat i pot augmentar l'activació del sistema nerviós simpàtic a causa de l'esforç per contenir una resposta que ja s'ha donat (Pérez i Bello, 2016).

També, l'estudi de Gratz i Roemer (2004) va suposar un punt d'inflexió en la conceptualització de la regulació emocional, deixant enrere el control de les emocions per centrar-se en la funcionalitat, més concretament, en les competències de la persona per gestionar l'experiència emocional. Així doncs, contemplen la regulació emocional amb quatre dimensions adaptatives que permeten complir objectius individuals i gestionar demandes del context: la consciència i comprensió emocional, l'acceptació de l'experiència emocional, el control d'impulsos i l'orientació a objectius, i la flexibilitat en l'ús d'estratègies.

Tanmateix, malgrat que aquest model ja indicava la importància de la flexibilitat, la tractava com una competència més dins d'un conjunt d'habilitats individuals. Així doncs, des d'una perspectiva més recent, Lincoln et al. (2022) proposen una conceptualització de la regulació emocional centrada en la flexibilitat regulatòria, entenent-la com la capacitat d'adaptar les estratègies de regulació en funció del context i dels objectius de l'individu en cada moment i no tant disposar d'unes habilitats concretes. Des d'aquest enfocament, el que determina si una regulació és adequada no és l'estratègia en si mateixa, sinó la seva adequació al context. Per tant, estratègies considerades desadaptatives, com la supressió expressiva no la consideren problemàtica per si mateixa, sinó quan s'apliquen de manera rígida i repetitiva.

En aquesta línia, cal destacar que seguint la definició usada per Claus et al. (2025), la flexibilitat regulatòria no suposa que totes les estratègies tinguin el mateix valor, sinó que es poden valorar en funció del seu impacte a llarg termini. Així doncs, aquelles associades a resultats psicològics positius a llarg termini són considerades adaptatives, mentre que les que comporten conseqüències negatives mantingudes en el temps són considerades desadaptatives. Des d'aquesta perspectiva, la distinció no invalida la flexibilitat proposada per Lincoln et al. (2022), sinó que la complementa, és a dir, el que determina la qualitat de la regulació emocional és tant l'adaptació al context en cada moment com l'impacte a llarg termini de les estratègies i la seva repercussió sobre el benestar de l'individu.

En conclusió, es podria afirmar que la regulació emocional és un procés dinàmic i adaptatiu mitjançant el qual els individus modulen les seves respostes afectives, tan experiencials, fisiològiques i conductuals, per tal d'assolir objectius personals i adaptar-se al context. Aquesta capacitat es construeix progressivament des de les primeres etapes de vida a través de la interacció amb les figures de referència, i s'exerceix mitjançant estratègies que poden intervenir tant abans que l'emoció s'activi completament com un cop la resposta ja s'ha donat. Més enllà de disposar d'habilitats concretes, el que determina la qualitat d'aquesta regulació és la capacitat de l'individu d'adaptar les seves estratègies de manera flexible i sensible a cada situació i que aquestes tinguin un impacte positiu sobre el benestar de l'individu a llarg termini.

2.2.2. Estratègies de regulació emocional dins les relacions de parella

La regulació emocional, entesa com la gestió de les pròpies emocions de manera individual, es fonamenta en la capacitat de l'individu per monitorar i transformar el seu estat emocional intern per complir objectius personals o del context. En el marc de les relacions de parella,

aquest procés continua sent individual, però s'exerceix en un context en què l'altre actua com a estímul emocional, fet que pot facilitar o dificultar la mateixa regulació.

Pel que fa a l'estudi de Pérez-Dueñas et al. (2023) amb adults joves en relació de parella, va observar que la reavaluació cognitiva, considerada una estratègia adaptativa, es correlaciona positivament amb estratègies adaptatives de resolució de conflictes, com la reflexió-comunicació i la cerca del moment oportú. En canvi, la supressió expressiva, classificada com a estratègia desadaptativa, va mostrar una relació positiva amb l'evitació com a estratègia de resolució de conflictes i amb la perpetuació de la violència sexual en la parella. Aquests resultats confronten a Lincoln et al. (2022), ja que no considera la supressió expressiva com una estratègia plenament desadaptativa perquè adverteix que la seva funcionalitat pot variar en funció de com s'apliqui en el context i si es fa repetitivament. Així doncs, es podria afirmar que la funcionalitat de les estratègies de regulació emocional no pot avaluar-se de manera aïllada, sinó en el context relacional en què s'exerceixen.

A més de la reavaluació i la supressió, altres estratègies com la rumiació i la distracció també han estat objecte d'estudi en relació amb el seu impacte sobre el benestar emocional. En aquesta línia, Battaglini et al. (2025) van comparar experimentalment les estratègies intrapersonals de rumiació i distracció, les quals es consideren processos contraposats. La rumiació es defineix com el fet de pensar repetidament i passivament sobre pensaments angoixants, i es considera desadaptativa a llarg termini. En canvi, la distracció consisteix a dirigir activament els pensaments cap a informació neutra, per tal d'evitar les emocions negatives. Els resultats van mostrar que la distracció és més eficaç per reduir l'afecte negatiu immediatament després d'un esdeveniment estressant, però aquest benefici és efímer, ja que durant el període de recuperació, l'afecte negatiu va tornar a repuntar en el grup de distracció mentre que va continuar disminuint en el grup de rumiació. Així doncs, tot i ser considerades oposades, tant la rumiació com la distracció es consideren estratègies desadaptatives a llarg termini, perquè la rumiació manté i amplifica el malestar emocional de manera sostinguda, i la distracció per tal d'impedir el processament de l'emoció genera un efecte rebot que fa que acabi sortint l'efecte negatiu més endavant. Cal destacar que, tot i que aquest estudi no s'emmarca específicament en el context de parella, els resultats sobre els efectes de la rumiació i la distracció són rellevants per comprendre com aquestes estratègies poden operar en les relacions de la parella.

En aquesta línia, Claus et al. (2025) van examinar la tria d'estratègies de regulació emocional en el context de relacions de parella, analitzant com la intensitat de les emocions negatives prediu la selecció d'estratègies. D'aquesta manera, va analitzar les següents estratègies de regulació emocional: acceptació, el fet d'acceptar la situació o les pròpies

emocions; rumiació, pensar repetidament sobre la situació i els sentiments; distracció, trobar una activitat mental per mantenir-se ocupat; resolució de problemes, fer un pla per millorar la situació; perspectiva, recordar-se a un mateix que les coses podrien ser pitjors; autoculpa, pensar que la situació és culpa d'un mateix; culpa cap a altres, pensar que la situació és culpa d'una altra persona; reavaluació cognitiva, pensar en la situació d'una manera diferent i supressió expressiva, controlar les emocions no mostrant-les. L'estudi de Claus va concloure que la intensitat de l'emoció determina la tria de l'estratègia i a mesura que creix l'emoció negativa augmenta l'ús de qualsevol forma de regulació.

En conclusió, del marc teòric extret es pot classificar les estratègies de regulació emocional de la següent manera:

Taula 1

Classificació de les estratègies de regulació emocional segons la seva funcionalitat

Estratègies de regulació emocional	
Estratègies adaptatives	Reavaluació cognitiva, acceptació, resolució de problemes i perspectiva.
Estratègies desadaptatives	Supressió expressiva, rumiació, distracció (llarg termini), autoculpa i culpa cap a altres.

Nota. Elaboració pròpia a partir de Gross (1998), Gratz i Roemer (2004), Battaglini et al. (2025), Pérez-Dueñas et al. (2023), Lincoln et al. (2022) i Claus et al. (2025).

2.3. Patrons de gestió interpersonal dins les relacions de parella

Tal com s'ha exposat anteriorment, la regulació emocional fa referència als processos interns que cada persona activa per gestionar el seu propi estat emocional per adaptar-se al context. També, en el marc de les relacions de parella, s'ha observat com les estratègies de regulació emocional continuen operant a nivell individual, és a dir, com cada membre gestiona el seu propi estat emocional dins del vincle. En aquest sentit, De los Santos (2022) reforça que les nostres emocions estan profundament arrelades en un context social i interpersonal, ja que ens preparen per respondre a problemes que sorgeixen en les interaccions socials i informen les persones sobre quins esdeveniments requereixen atenció o modificació.

D'aquesta manera, la dinàmica de parella va més enllà de la suma d'individualitats, i és per això que sorgeixen els patrons de gestió interpersonal, els quals se centren en el procés on

les emocions d'una persona són gestionades a través del context social i la interacció amb els altres (Hofmann et al., 2016). La gestió d'aquestes emocions depenen del grau de diferenciació del jo desenvolupat en el vincle (Vargas Flores et al., 2018). La diferenciació del jo fa referència a la capacitat de cada membre per mantenir un sentit estable del propi jo dins de la parella. Així doncs, els quatre patrons de gestió interpersonal que es descriuen a continuació: la dependència emocional, l'autonomia relacional, la corregulació i la desconnexió emocional, poden entendre's com a expressions interpersonals amb un major o menor grau de diferenciació del jo.

2.3.1. Dependència emocional

L'estudi de Momeñe et al. (2017) exposa com la manca de recursos de regulació emocional desemboca en la dependència emocional dins el vincle, la qual converteix la parella en l'única font de regulació externa de l'individu. Des d'aquesta perspectiva, quan una persona no es percep capaç de gestionar el seu propi malestar, tendeix a utilitzar l'altre com a font de regulació externa indispensable per retrobar l'equilibri. Aquesta necessitat de calmar l'angoixa a través de la parella interfereix en la capacitat de l'individu per centrar-se en els seus propis objectius vitals i crea un escenari de vulnerabilitat on s'està més exposat a acceptar o mantenir dinàmiques d'abús psicològic per por a la pèrdua d'aquest suport emocional extern (Momeñe et al., 2017). Així doncs, aquest autor confirma que la dificultat per gestionar les pròpies emocions, especialment detectada de forma més accentuada en les dones de la seva mostra, fa que tenir l'altre a prop deixi de ser una elecció i esdevingui una necessitat de supervivència afectiva.

D'aquesta manera, seguint a Vargas Flores et al. (2018), el fet que els límits del jo quedin dissolts en el vincle, fa que regular-se de manera autònoma deixi de ser possible, fet que tendeix a una fusió emocional, la qual és donada quan la capacitat de diferenciació del jo és baixa i la persona tendeix a fusionar-se amb la parella, mostrant una regulació de les emocions que depèn de les reaccions de l'altre. Des d'aquesta perspectiva, la fusió emocional pot entendre's com el mecanisme que explica l'origen de la dependència emocional.

Des d'una perspectiva complementària, Simpson i Rholes (2017) afegeixen que quan es desenvolupa la dependència emocional sovint es basa en una hiperactivació del sentiment de por a l'abandonament o a ser infravalorat. Així doncs, quan les persones intenten dur a terme una regulació emocional eficient es veuen desbordades per l'emoció, per exemple, rumiant constantment sobre els pitjors escenaris i la vigilància constant als estímuls que proporciona l'altre. Aquestes persones tendeixen a subestimar el suport rebut i perceben les

accions de la parella com a rebuig. D'aquesta manera, les conductes generen una pressió emocional que sovint condueix al distanciament de la parella, confirmant així les seves pors.

2.3.2. Autonomia relacional

En contrast amb la fusió emocional, on els membres perden els límits del propi jo en el vincle i es genera una dependència emocional, l'autonomia relacional es defineix amb una alta diferenciació del jo, on cadascú és capaç de mantenir un sentit estable de si mateix sense renunciar al vincle amb la parella. D'aquesta manera, un nivell adequat de diferenciació permet a cadascun dels membres desenvolupar objectius propis, mantenir un sentit clar i estable de si mateix i regular les pròpies emocions sense dependre excessivament de les reaccions de l'altre (Vargas Flores et al., 2018). En aquest sentit, Cabrera García et al. (2019), en un estudi amb 262 parelles, van confirmar que la diferenciació del jo prediu positivament l'estabilitat del vincle de parella, i que una baixa diferenciació s'associa a la fusió emocional, conjuntament amb una major reactivitat emocional i una menor capacitat de consens en la parella.

En definitiva, en el context de la gestió interpersonal de les emocions en la parella, l'autonomia relacional fa referència a un patró d'interacció on els dos membres es reconeixen mútuament com a individus diferenciats, fomentant activament la independència de l'altre dins del vincle. Tanmateix, l'autonomia relacional no descriu un individu que funciona al marge de la parella, sinó una dinàmica on el vincle mateix sosté i promou la llibertat de cadascú.

2.3.3. Corregulació

En el cas de l'autonomia relacional, s'ha observat com el vincle sosté la llibertat individual de cadascú. En canvi, la corregulació afegeix la capacitat de cada membre per ajudar-se mútuament a gestionar els moments de desbordament emocional. Butler i Randall (2013) descriuen la corregulació com un sistema emocional diàdic on els membres oscil·len entre moments d'activació i amortiment afectiu per mantenir conjuntament un estat emocional òptim. Així doncs, aquesta definició exposa que el component més rellevant de la corregulació és la bidireccionalitat de la gestió, és a dir, esdevé indispensable que els membres s'ajustin l'un a l'altre gestionant els moments de tensió de manera conjunta i compenetrada.

En aquesta línia, Gómez-Rivera i Acosta-Silva (2021) assenyalen que la corregulació no es redueix a consolar l'altre en un moment puntual, sinó que descriu un patró relacional estable on els estats emocionals de tots dos estan interconnectats al llarg del temps. A més, identifiquen que els elements clau per a una corregulació eficaç són la proximitat relacional,

la confiança i l'autenticitat en l'expressió emocional, ja que quan el membre que rep el suport percep una preocupació genuïna pel seu benestar per part de l'altre, es genera i s'enforteix la confiança en el vincle.

Des de la perspectiva de la diferenciació del jo (Vargas Flores et al., 2018), la corregulació només és possible quan els dos membres mantenen un grau equilibrat de diferenciació, ja que requereix estar prou present per sostenir l'altre sense perdre's en el seu malestar. A diferència de la dependència emocional, on un membre utilitza l'altre com a única font de regulació externa (Momeñe et al., 2017), la corregulació implica una reciprocitat on cada individu participa activament en la creació d'un espai emocional compartit on se senti sostingut (Butler i Randall, 2013).

2.3.4. Desconnexió emocional

Si la dependència emocional representa l'extrem de la fusió emocional dins de la teoria de la diferenciació del jo, la desconnexió emocional se situa a l'extrem oposat. Així doncs, comparteixen el mateix problema de fons, la incapacitat de consolidar una diferenciació del jo suficient. Però, mentre que la dependència ho resol a través de la fusió, la desconnexió ho fa a través de l'allunyament. Vargas Flores et al. (2018) defineixen la desconnexió emocional com una forma d'indiferenciació del jo caracteritzada pel rebuig o evitació del manteniment de relacions de parella profundes a nivell emocional. Així mateix, ho exposen Simpson i Rholes (2017), i afegeixen que en aquest model hi acostuma a haver una supressió de les emocions negatives, en el qual les persones poden arribar a ser conscients que estan malament i no buscar ajuda en la parella.

En aquesta línia, Vargas Flores et al. (2021) precisen que la desconnexió generalment sorgeix quan prèviament hi ha hagut una fusió emocional. Quan la dependència emocional genera tensions tan elevades que la relació esdevé insostenible, la persona opta per retirar-se, sigui emocionalment o fins i tot físicament. Tanmateix, aquesta retirada no sol resoldre el problema de fons, ja que la persona continua sent igualment dependent en l'àmbit emocional, simplement ha canviat la fusió per l'evitació. Així doncs, la desconnexió no representa una forma d'autonomia real sinó una estratègia defensiva, la qual continua perpetuant la mateixa manca de diferenciació del jo que pretén evitar.

Taula 2

Patrons de gestió interpersonal de les emocions en la parella segons el grau de diferenciació del jo

Patró de gestió interpersonal	Grau de diferenciació del jo	Mecanisme relacional
Dependència emocional	Baixa (fusió)	El jo es dissol en l'altre; l'altre és l'única font de regulació externa
Autonomia relacional	Alta	Cada membre manté un jo estable dins del vincle sense dependre de l'altre
Corregulació	Equilibrada	Dos jos diferenciats es sostenen mútuament de manera recíproca i bidireccional
Desconnexió emocional	Baixa (evitació)	El jo s'allunya del vincle per evitar la reactivitat emocional que genera

Nota. Elaboració pròpia a partir de Vargas Flores et al. (2018, 2021), Butler i Randall (2013), Momeñe et al. (2017) i Simpson i Rholes (2017).

2.4. Relació entre l'aferrament amb les estratègies de regulació emocional i els patrons de gestió interpersonal en la parella

Diversos autors han fet palesa l'evident relació entre l'aferrament amb les estratègies de regulació emocional i els patrons de gestió interpersonal de les emocions en la parella, fet que dona coherència al present estudi. En aquest sentit, Momeñe et al. (2021) proposen que cada estil d'aferrament activa un conjunt específic d'estratègies de regulació emocional. En el cas de l'aferrament segur afirmen que permet una regulació flexible i adaptativa, i en l'aferrament insegur es tendeix a activar mecanismes de desactivació emocional en les persones evitatives o d'hiperactivació en les persones ansioses-ambivalents.

En aquesta línia, l'estudi de Joulins Moyá (2024) va confirmar que les persones amb baixos nivells d'aferrament segur fan servir molt més l'estratègia de regulació emocional desadaptativa, de la supressió expressiva, en comparació amb aquelles que presenten nivells alts d'aferrament segur, ja que mostren facilitat per usar la reavaluació cognitiva, la qual és una estratègia adaptativa. Això és coherent amb el fet que un Model Operatiu Intern positiu on l'altre es percep com a disponible i el jo com a digne de cura facilita l'obertura emocional i l'ús d'estratègies més adaptatives (Lincoln et al., 2022). A més, Joulins Moyá

(2024) va observar que les persones amb aferrament evitatiu tenen relacions més curtes a causa de la seva tendència a la desconnexió emocional.

Per altra banda, en l'anàlisi de l'aferrament a la infància en relació als patrons de gestió interpersonal de les relacions de parella, la recerca de Milozzi i Marmo (2022) assenyala que la manera de regulació en la parella està profundament arrelada a la nostra història d'aferrament, ja que les persones amb aferrament ansiós-ambivalent queden atrapades en patrons de dependència emocional i que l'aferrament evitatiu fomenta una desconnexió emocional que nega la necessitat de suport, convertint la supressió expressiva en un mecanisme de protecció davant la vulnerabilitat. També, es va confirmar l'existència d'una relació directa entre els vincles d'aferrament segur i una regulació emocional efectiva en la parella.

En aquest sentit, Mónaco et al. (2022), també reforça que els estils d'aferrament insegur, influeixen negativament en la satisfacció de la parella. A més, exposa que la capacitat de regulació emocional amb estratègies adaptatives actua com un mecanisme que pot arribar a suavitzar l'impacte negatiu de l'aferrament insegur sobre la relació. D'aquesta manera, conclou que una persona amb aferrament insegur pot arribar a tenir una relació satisfactòria si aprèn a regular les seves emocions de manera eficaç.

2.5. Objectius

Objectiu general

OG1: Estudiar la relació de l'aferrament amb les estratègies de regulació emocional i els patrons de gestió interpersonal en les relacions de parella.

Objectius específics

OE1: Descriure els tipus d'aferrament durant l'infància.

OE2: Identificar les estratègies de regulació emocional en les relacions de parella.

OE3: Definir els patrons de gestió interpersonal de les relacions de parella.

OE4: Analitzar la relació entre l'aferrament amb les estratègies de regulació emocional i els patrons de gestió interpersonal en les relacions de parella.

2.6. Hipòtesis

HP1: L'aferrament segur és el tipus dominant, seguit de l'aferrament ansiós-ambivalent i l'aferrament evitatiu, sent l'aferrament desorganitzat el menys prevalent.

HP2: Les estratègies de regulació emocional adaptatives són les més utilitzades en comparació amb les desadaptatives.

HP3: En l'àmbit dels patrons de gestió interpersonal, la corregulació en la parella és la predominant, seguit de l'autonomia relacional i la dependència emocional, sent la desconnexió emocional la menys predominant.

HP4: Hi ha una relació entre l'aferrament segur amb l'ús d'estratègies adaptatives, principalment la reavaluació cognitiva i l'acceptació, amb la corregulació i l'autonomia relacional en la parella. L'aferrament ansiós-ambivalent està relacionat amb les estratègies desadaptatives, on hi predomina l'ús de la rumiació, conjuntament amb el patró de gestió interpersonal de la dependència emocional. Existeix una relació entre l'aferrament evitatiu amb l'ús d'estratègies desadaptatives, majoritàriament la supressió expressiva, amb la desconnexió emocional en la parella. Finalment, l'aferrament desorganitzat està relacionat amb les estratègies desadaptatives, concretament la supressió expressiva, la rumiació i l'autoculpa, conjuntament amb el patró de gestió interpersonal de la dependència emocional i la desconnexió emocional.

3. METODOLOGIA

3.1. Disseny

La present investigació s'emmarca en un disseny de recerca empírica, mitjançant una metodologia basada en l'anàlisi de dades quantitatives que pretén examinar la correlació entre les variables de l'objecte d'estudi. Aquesta modalitat s'ha escollit amb l'objectiu de captar dades objectives que permetin analitzar, la relació existent entre les representacions de l'aferrament en la infància amb les estratègies de regulació emocional i els patrons de gestió interpersonal en l'àmbit de la parella.

El procés s'estructura a partir de la integració entre la revisió teòrica i la pràctica investigadora. Primer, s'estableix un marc teòric sòlid que dona sentit a les hipòtesis plantejades. Posteriorment, es desenvolupa la fase empírica centrada en l'ús d'un qüestionari com a instrument de mesura, la qual cosa permet recollir les percepcions dels participants i facilitar-ne l'estudi estadístic a través d'una escala tipus Likert de valoració del 1 al 5.

Finalment, una fase d'anàlisi de resultats, on s'exposen els resultats obtinguts, per tal de, posteriorment, dur a terme la discussió i conclusions on es contrasten les dades obtingudes amb el previ marc teòric, que permet validar o refutar les hipòtesis plantejades, aportant una mirada actualitzada sobre com el vincle primerenc modula la gestió de les nostres emocions i com es desenvolupen diferents patrons en les relacions de parella.

3.2. Participants

La mostra d'aquest estudi va estar constituïda per un total de 80 participants de la població general. Pel que fa a la distribució del gènere, el 75% (60) es van identificar com a dones, el 23.8% (19) com a homes i l'1.2% (1) com a persones no binàries.

Respecte a la distribució per edats de la mostra, es va segmentar en cinc intervals diferenciats. El grup majoritari va correspondre a la franja d'entre 18 i 25 anys amb un 38,8% del total, seguit del grup d'edat de més de 50 anys, el qual representa un 33.8%. La franja d'entre 26 i 30 anys va ser la següent més predominant amb un 11.2%, seguit de l'interval d'entre 41 i 50 anys amb un 10% i finalment, amb menor presència el grup d'edat d'entre 31 i 40 anys amb un 6.3% de participants.

Per a la selecció dels participants es va emprar un mostreig no probabilístic per conveniència i per xarxa. Els criteris d'inclusió van ser que els subjectes havien de ser

majors d'edat i trobar-se o haver-se trobat en una relació de parella en algun moment de la seva vida. Com a criteri d'exclusió, es van descartar aquells registres amb respostes incompletes o patrons de resposta buits.

3.3. Instruments

Per a l'elaboració d'aquest estudi es van aplicar tres qüestionaris (Annex 1), incloent-hi un apartat sociodemogràfic que recull dades relatives a l'edat i el gènere dels participants. Els qüestionaris es presenten a continuació:

- Tipus d'aferrament: Qüestionari d'elaboració pròpia en base a les aportacions de Bowlby (1969), Ainsworth (1978), Main i Solomon (1990), Gago (2014), Bueno (2020), Joulins Moyá (2024), Dweck (2017) i Vinces Centeno i Chávez Salazar (2019). El qüestionari consta de dotze preguntes dividides en quatre seccions: aferrament segur, aferrament ansiós-ambivalent, aferrament evitatiu i aferrament desorganitzat. Les preguntes es responen mitjançant una escala de tipus Likert de l'1 al 5, on 1 correspon a "mai" i 5 a "sempre".

- Regulació emocional: Qüestionari d'elaboració pròpia en base a les aportacions de Gross (1998), Gratz i Roemer (2004), Lincoln et al. (2022), Claus et al. (2025), Pérez-Dueñas et al. (2023), Battaglini et al. (2025), Pérez i Bello (2016) i Perera Medina et al. (2019). El qüestionari consta de divuit preguntes dividides en nou seccions: reavaluació cognitiva, acceptació, resolució de problemes, perspectiva, distracció, supressió expressiva, rumiació, autoculpa i culpa cap als altres. Les preguntes es responen mitjançant una escala de tipus Likert de l'1 al 5, on 1 correspon a "mai" i 5 a "sempre".

- Patrons de gestió interpersonal emocional: Qüestionari d'elaboració pròpia en base a les aportacions de Hofmann et al. (2016), Vargas Flores et al. (2018), Butler i Randall (2013), Momeñe et al. (2017), Gómez-Rivera i Acosta-Silva (2021) i Cabrera García et al. (2019). El qüestionari consta de vuit preguntes dividides en quatre seccions: dependència emocional, autonomia relacional, corregulació i desconnexió emocional. Les preguntes es responen mitjançant una escala de tipus Likert de l'1 al 5, on 1 correspon a "mai" i 5 a "sempre".

3.4. Procediment

A partir de la bibliografia consultada per a la realització de l'estudi, es va dissenyar un qüestionari d'elaboració pròpia mitjançant l'eina Google Forms. Aquest es va distribuir a

través de l'aplicació WhatsApp als participants, els quals havien de complir el criteri d'inclusió de tenir parella en l'actualitat o haver-ne tingut anteriorment.

El període de recollida de dades es va estendre durant vuit dies, durant els quals es van recollir les respostes de manera telemàtica. Un cop finalitzat aquest termini, es van analitzar els resultats obtinguts mitjançant diverses tècniques d'anàlisi estadística.

3.5. Tècniques d'anàlisis

L'anàlisi estadística es va dur a terme amb el programa IBM SPSS Statistics 2013. En primer lloc, es van calcular els estadístics descriptius de les variables d'estudi, concretament la mitjana, la desviació típica, els valors mínims i els valors màxims, per tal de descriure la distribució de les puntuacions dels participants. Posteriorment, per examinar la relació entre els estils d'aferrament amb les estratègies de regulació emocional i els patrons de gestió interpersonal de les emocions en la parella, es van calcular correlacions bivariades de Pearson. Aquesta tècnica es va considerar la més adequada atès que les variables analitzades eren quantitatives, les quals es van obtenir a partir de les puntuacions mitjanes d'escales tipus Likert. Finalment, es va establir un nivell de significació estadística de $p < .05$ per determinar l'existència de relacions estadísticament significatives entre les variables analitzades.

4. RESULTATS

A continuació, s'exposen els resultats obtinguts de la mostra de 80 participants per tal d'analitzar la relació entre els estils d'aferrament amb la regulació emocional i els patrons de gestió interpersonal en les dinàmiques de parella. Cal destacar que les preguntes del qüestionari utilitzades han mostrat una fiabilitat superior a .60, la qual cosa garanteix la validesa de l'anàlisi descriptiu i les correlacions que es presenten tot seguit.

En la Taula 3 es presenten els estadístics descriptius (valors mínims, màxims, mitjanes i desviacions típiques) de les puntuacions obtingudes pels 80 participants en els diferents estils d'aferrament avaluats. Els resultats indiquen que l'aferrament segur és el que presenta la mitjana més elevada en la mostra estudiada (M = 3.58; DT = .81), amb puntuacions que van des del valor mínim d'1.00 fins al màxim de 5.00. Respecte als estils d'aferrament insegurs, es van obtenir puntuacions mitjanes significativament més baixes i molt similars entre si. Concretament, l'aferrament evitatiu va mostrar una mitjana de 2.30 (DT = .87; rang 1.00-4.33), seguit molt de prop per l'aferrament ansiós-ambivalent, amb una mitjana de 2.29 (DT = .90; rang 1.00-4.67). Finalment, l'aferrament desorganitzat va registrar la mitjana més baixa de totes les variables (M = 2.25), tot i que va ser l'estil on les respostes dels participants van ser més variades i diferents entre si (DT = 1.02; amb puntuacions des de l'1.00 fins al 5.00).

Taula 3
Estadístics descriptius dels estils d'aferrament

	N	Mínim	Màxim	Mitjana	Desv. típ.
Aferrament Segur	80	1.00	5.00	3.58	.81
Aferrament Ansiós-Ambivalent	80	1.00	4.67	2.29	.90
Aferrament Evitatiu	80	1.00	4.33	2.30	.87
Aferrament Desorganitzat	80	1.00	5.00	2.25	1.02

Pel que fa a les estratègies de regulació emocional (Taula 4), els resultats indiquen que l'estratègia més utilitzada pels participants és la resolució de problemes (M = 3.88; DT = .82). A continuació, es troben la reavaluació cognitiva (M = 3.41; DT = .76), l'acceptació (M = 3.18; DT = .87) i la perspectiva (M = 3.08; DT = .72).

Per contra, les estratègies que menys fan servir els enquestats són la rumiació (M = 2.74; DT = .98) i la supressió expressiva (M = 2.33; DT = .91). Finalment, la distracció és l'estratègia menys habitual de totes (M = 2.13; DT = .88). Així doncs, com s'observa en els valors mínims i màxims, pràcticament totes les variables cobreixen gairebé la totalitat de l'escala de resposta, i és la rumiació l'estratègia on les respostes dels participants van ser més variades i diferents entre si (DT = .98).

Taula 4

Estadístics descriptius de les estratègies de regulació emocional

	N	Mínim	Màxim	Mitjana	Desv. típ.
Reavaluació cognitiva	80	1.50	5.00	3.41	.76
Acceptació	80	1.00	5.00	3.18	.87
Resolució de problemes	80	2.00	5.00	3.88	.82
Perspectiva	80	1.00	4.50	3.08	.72
Distracció	80	1.00	4.50	2.13	.88
Supressió expressiva	80	1.00	5.00	2.33	.91
Rumiació	80	1.00	5.00	2.74	.98
Autoculpa	80	1.00	5.00	2.72	.97
Culpa cap als altres	80	1.00	3.50	1.63	.80

Pel que fa a les variables relacionades amb els patrons de gestió interpersonal de les emocions en les relacions de parella (Taula 5), els resultats mostren que l'autonomia relacional és la dimensió que té la mitjana més elevada entre els participants (M = 3.95; DT = .87), seguida molt de prop per la coregulació (M = 3.86; DT = .84).

Per altra banda, les puntuacions són notablement més baixes en les altres dimensions. La dependència emocional presenta una mitjana de 2.38 (DT = .77; rang 1.00-4.50), mentre que la desconnexió emocional obté el valor mitjà més baix de tot aquest bloc (M = 1.91). Cal destacar que, tot i tenir la mitjana més baixa, la desconnexió emocional és la variable que mostra una diferència més gran entre les respostes dels participants (DT = 0.91), donant abast a tot el rang possible de l'escala, des del valor mínim d'1.00 fins al màxim de 5.00.

Taula 5
Estadístics descriptius dels patrons de gestió interpersonal en la parella

	N	Mínim	Màxim	Mitjana	Desv. típ.
Dependència emocional	80	1.00	4.50	2.38	.77
Autonomia relacional	80	1.00	5.00	3.95	.87
Coregulació	80	1.50	5.00	3.86	.84
Desconnexió emocional	80	1.00	5.00	1.91	.91

Amb la finalitat d'examinar la relació entre els estils d'aferrament amb les estratègies de regulació emocional i els patrons de gestió interpersonal en el context de la parella, es van realitzar les correlacions Pearson (Taula 6).

Pel que fa a les estratègies de regulació emocional, els resultats indiquen que l'aferrament segur es va associar de manera positiva i significativa amb la reavaluació cognitiva ($r = 0.402$; $p < .001$) i amb la supressió expressiva ($r = 0.462$; $p < .001$). També, aquest estil va mostrar vincles de caràcter negatiu amb la distracció ($r = -.227$; $p < .05$), la rumiació ($r = -.395$; $p < .001$), l'autoculpa ($r = -.385$; $p < .001$) i la culpa cap als altres ($r = -.333$; $p < .01$). Pel que fa a l'aferrament ansiós-ambivalent es van observar correlacions positives amb la rumiació ($r = .420$; $p < .001$), l'autoculpa ($r = .392$; $p < .001$) i la culpa cap als altres ($r = .235$; $p < .05$), sense que s'observessin associacions significatives amb la majoria de les estratègies considerades adaptatives. Respecte a l'aferrament evitatiu, es van constatar relacions positives amb la perspectiva ($r = .354$; $p < .01$) i negatives amb la supressió expressiva ($r = -.275$; $p < .05$). Tanmateix, la resta de relacions no van ser estadísticament significatives. Per acabar, l'aferrament desorganitzat va manifestar relacions positives amb la supressió expressiva ($r = .360$; $p < .01$), la rumiació ($r = .353$; $p < .01$), l'autoculpa ($r = .294$; $p < .01$) i la distracció ($r = .227$; $p < .05$).

D'altra banda, pel que fa als patrons de gestió interpersonal de les emocions, s'observa que l'aferrament segur es va relacionar positivament amb la corregulació emocional ($r = .312$; $p < .01$) i amb la desconnexió emocional ($r = .405$; $p < .001$). A més, l'aferrament ansiós-ambivalent va mostrar una tendència positiva cap a la dependència emocional ($r = .250$; $p < .05$) i una relació negativa amb l'autonomia relacional ($r = -.261$; $p < .05$). Dins del marc de l'aferrament evitatiu, en canvi, es va relacionar de forma positiva tant amb la dependència emocional ($r = .264$; $p < .05$) com amb la desconnexió emocional ($r = .239$; $p < .05$). Finalment, l'aferrament desorganitzat va registrar associacions positives amb la

dependència emocional (r = .308; p < .01) i amb la desconnexió emocional (r = .306; p < .01), presentant alhora un vincle negatiu amb l'autonomia relacional (r = -.293; p < .01).

Taula 6

Taula resum de correlacions de Pearson entre els estils d'aferrament amb les estratègies de regulació emocional i els patrons de gestió interpersonal en la parella

	AS	AA	AE	AD
Reavaluació cognitiva	.402***	.008	.036	-.200
Acceptació	.246*	.311**	.071	-.019
Resolució problemes	.409***	.311**	.065	.029
Perspectiva	-.135	-.180	.354**	.253*
Distracció	-.227*	.239*	.179	.227*
Supressió expressiva	.462***	.297**	-.275*	.360**
Rumiació	-.395***	.420***	.175	.353**
Autoculpa	-.385***	.392***	.223*	.294**
Culpa altres	-.333**	.235*	.167	.244*
Dependència emocional	-.176	.250*	.264*	.308**
Autonomia relacional	.104	-.261*	-.119	-.293**
Coregulació	.312**	.173	.144	.172
Desconnexió emocional	.405***	.331**	.239*	.306**

* p < .05; ** p < .01; *** p < .001

AS = Aferrament segur; AA = Aferrament ansiós-ambivalent; AE = Aferrament evitatiu; AD = Aferrament desorganitzat.

5. DISCUSSIÓ I CONCLUSIONS

La present investigació tenia com a objectiu estudiar la relació entre l'aferrament a la infància amb les estratègies de regulació emocional i els patrons de gestió interpersonal en les relacions de parella. Per tal de dur a terme la investigació es va proporcionar un qüestionari d'elaboració pròpia a una mostra de 80 participants, dels quals el 75% van ser dones, el 23.8% homes, i l'1.2% persones no binàries. Pel que fa als grups d'edat dels participants, els més representats van ser la franja d'entre 18 i 25 anys i la de més de 50 anys, amb un 38.8% i un 33.8% respectivament. La resta de la mostra es va distribuir entre les franges d'entre 26 i 30 anys (11.2%), d'entre 41 i 50 anys (10%) i, amb menor presència, d'entre 31 i 40 anys (6.3%)."

En relació amb l'objectiu específic 1, orientat a descriure els tipus d'aferrament durant la infància, els resultats han mostrat que l'aferrament segur és el tipus predominant en la mostra, seguit de l'aferrament evitatiu, l'aferrament ansiós-ambivalent i, finalment, l'aferrament desorganitzat com el menys prevalent.

Respecte a aquests resultats es pot afirmar que són parcialment coherents amb l'estudi de Madigan et al. (2023), ja que situa l'aferrament segur com el predominant en la població general (51,6%). Tanmateix, Madigan et al. (2023) identifica que el segueixen el desorganitzat (23,5%), l'evitatiu (14,7%) i l'ansiós-ambivalent (10,2%), mentre que en la present mostra s'ha observat que el menys predominant és l'aferrament desorganitzat. Així doncs, el predomini de l'aferrament segur és coherent amb el fet que, tal com exposa Bowlby (1969), els infants cerquen de manera innata la construcció d'un vincle afectiu sòlid amb els seus cuidadors principals, i que quan aquests responen amb sensibilitat, és a dir, amb la capacitat de percebre, interpretar i respondre de manera adequada a les seves necessitats (Nóblega et al., 2016), afavoreix el desenvolupament d'un vincle segur fent que existeixi una tendència a ser el més comú en condicions normals (Gago, 2014). Per altra banda, la baixa prevalença de l'aferrament desorganitzat, el qual emergeix en contextos de pràctiques parentals altament incompetents i patològiques, sovint vinculades a experiències traumàtiques, o maltractament per part dels cuidadors (Gago, 2014 i Cyr et al. 2012), es podria associar a què es tracta d'un fet menys freqüent en la població general.

A partir de l'exposat anteriorment, es confirma parcialment la primera hipòtesi de l'estudi, la qual preveia que l'aferrament segur seria el tipus dominant i l'aferrament desorganitzat el menys prevalent. D'una banda, el predomini de l'aferrament segur i la baixa prevalença del desorganitzat s'ajusten a la predicció plantejada. D'altra banda, la hipòtesi no es compleix totalment, ja que preveia que l'aferrament ansiós-ambivalent seria més prevalent que

l'evitatiu, mentre que els resultats obtinguts mostren que els dos estils presenten puntuacions pràcticament idèntiques. Així doncs, aquesta similitud podria explicar-se per les característiques de la mostra perquè en tractar-se d'un mostreig no probabilístic per conveniència, els participants no representen de manera equilibrada la població general, fet que pot haver influït en la distribució dels estils d'aferrament insegur obtinguda.

Pel que fa a l'objectiu específic 2 el qual es basa a identificar les estratègies de regulació emocional en les relacions de parella, els resultats mostren que les més utilitzades pels participants són adaptatives: amb una prevalença de la resolució de problemes, seguida de la reavaluació cognitiva, l'acceptació i la perspectiva. En canvi, les estratègies desadaptatives obtenen puntuacions notablement més baixes, sent la culpa cap als altres la menys usada de totes, seguida de la distracció, la supressió expressiva i l'autoculpa, mentre que la rumiació és la que presenta una puntuació lleugerament més elevada dins d'aquest grup.

El fet que hi hagi un predomini de les estratègies adaptatives, concorda amb Pérez i Bello (2016) els quals assenyalen que estratègies desadaptatives com la supressió expressiva comporten un esforç cognitiu elevat, fet que explicaria per què els participants tendeixen a evitar-la. Per aquest motiu, es confirma que les estratègies adaptatives permeten una gestió emocional més eficaç. Aquesta afirmació també la suggereix Gross (1998) especificant que les estratègies centrades en l'antecedent, com la reavaluació, són més eficaces a llarg termini precisament perquè intervenen abans que la resposta emocional s'activi completament, evitant així l'acumulació de malestar que caracteritza les estratègies desadaptatives. Seguint aquest plantejament, amb relació als resultats obtinguts s'ha observat que la reavaluació cognitiva i la resolució de problemes presenten les puntuacions adaptatives més elevades, fet que confirma Pérez-Dueñas et al. (2023), els quals van observar que la reavaluació cognitiva es correlaciona positivament amb estratègies adaptatives de resolució de conflictes, com la reflexió-comunicació i la cerca del moment oportú, fet que indica que els participants tendeixen a gestionar els conflictes de parella de manera constructiva i orientada al diàleg.

Respecte a les estratègies desadaptatives menys utilitzades, la baixa puntuació en la mostra de la distracció i la rumiació és consistent amb els resultats de Battaglini et al. (2025), que van demostrar que la rumiació manté i amplifica el malestar emocional de manera sostinguda a llarg termini i que la distracció, tot i oferir un alleujament immediat, genera un efecte rebot que acaba perpetuant l'afecte negatiu, fet que també permet confirmar a Claus et al. (2025), el qual afirma que les estratègies desadaptatives es defineixen precisament pel seu impacte negatiu a llarg termini, independentment de la seva

utilitat en el moment. Així doncs, es pot afirmar que els participants tendeixen a evitar aquestes estratègies per una certa consciència dels seus efectes negatius a llarg termini sobre el benestar emocional dins de la relació de parella.

D'acord al que s'ha plantejat es confirma plenament la segona hipòtesi, la qual preveia que les estratègies de regulació emocional adaptatives serien les més utilitzades en comparació amb les desadaptatives. Els resultats mostren que les quatre estratègies amb puntuacions mitjanes més elevades corresponen totes a estratègies adaptatives, mentre que les estratègies desadaptatives obtenen puntuacions notablement inferiors en tots els casos. Aquest resultat és coherent amb el predomini de l'aferrament segur observat en la mostra, ja que, l'aferrament segur es correlaciona amb l'ús d'estratègies adaptatives. A més, el fet que el grup de més de 50 anys representi una part significativa de la mostra podria haver contribuït a aquest resultat, atès que una major maduresa emocional i experiència vital tendeix a afavorir una gestió emocional més eficaç i flexible (Quiroga-Méndez, 2023).

En referència a l'objectiu específic 3, que consisteix a definir els patrons de gestió interpersonal de les relacions de parella, els resultats mostren que el patró de gestió interpersonal predominant en la mostra és l'autonomia relacional, seguida per la corregulació. En canvi, la dependència emocional i la desconnexió emocional presenten puntuacions inferiors, sent la desconnexió el patró menys prevalent de tots.

El predomini de l'autonomia relacional i la corregulació exposa la tendència de la mostra a seguir un patró relacional amb una alta diferenciació del jo, és a dir, amb la capacitat de mantenir un sentit estable del propi jo dins el vincle (Vargas Flores et al., 2018). Aquest fet, podria estar relacionat amb la prevalença de l'aferrament segur i de l'ús d'estratègies adaptatives dels participants (Milozzi i Marmo, 2022). En aquesta línia, Cabrera García et al. (2019) van confirmar que la diferenciació del jo prediu positivament l'estabilitat del vincle de parella, fet que s'observa en els resultats, ja que els participants de la mostra tendeixen a mostrar patrons de gestió més saludables i equilibrats, com la corregulació i l'autonomia relacional. A més, el fet que l'autonomia relacional presenti la puntuació lleugerament més elevada que la corregulació podria explicar-se pel fet que el grup d'edat de més de 50 anys representa el 33.8% dels participants, una franja vital en la qual la consolidació de la identitat personal tendeix a ser més sòlida i el grau de la diferenciació del jo és alt, fet que pot afavorir una expressió més elevada de l'autonomia dins del vincle (Quiroga-Méndez, 2023).

Per altra banda, la baixa prevalença de la dependència emocional i la desconnexió emocional s'observa amb Cabrera García et al. (2019), els quals també van assenyalar que

una baixa diferenciació del jo s'associa a la fusió emocional, és a dir, a la dependència emocional, fet que remarca la tendència dels participants a no perpetuar patrons poc estables. En aquesta línia, també es podria confirmar la relació entre les puntuacions inferiors de la desconnexió emocional i la dependència emocional amb l'aportació de Vargas Flores et al. (2021) sobre que la desconnexió emocional generalment sorgeix quan prèviament hi ha hagut una fusió emocional insostenible, la qual està relacionada amb la dependència emocional. Així doncs, el fet que totes dues siguin baixes exposa aquesta possible relació: la dependència emocional pot desembocar en una desconnexió emocional, és a dir, la fusió tendeix a fer una retirada emocional per part de l'individu com a mecanisme defensiu.

D'acord amb el que s'ha exposat es confirma parcialment la tercera hipòtesi, la qual preveia que la corregulació seria el patró predominant, seguida de l'autonomia relacional i la dependència emocional, i amb la desconnexió emocional com la menys prevalent. D'una banda, la baixa prevalença de la desconnexió emocional és coherent amb la predicció plantejada. D'altra banda, la hipòtesi no es compleix totalment, ja que preveia que la corregulació seria el patró dominant, mentre que els resultats mostren que és l'autonomia relacional la que obté la puntuació més elevada, tot i que amb poca diferència. A més, la hipòtesi situava la dependència emocional per davant de la desconnexió, fet que sí que es confirma en els resultats obtinguts.

Referent a l'objectiu específic 4 del present estudi, el qual pretén analitzar la relació entre l'aferrament amb les estratègies de regulació emocional i els patrons de gestió interpersonal en la parella, els resultats han mostrat que l'aferrament segur mostra una relació positiva amb la reavaluació cognitiva i amb la resolució de problemes, com a estratègies adaptatives. També, s'ha observat una relació significativa amb la supressió expressiva, la qual és desadaptativa, així com relacions negatives amb la rumiació, l'autoculpa, la culpa cap als altres i la distracció.

Les relacions positives amb la reavaluació cognitiva i la resolució de problemes s'alineen amb Momeñe et al. (2021), els quals proposen que l'aferrament segur permet una regulació flexible i adaptativa, i amb Joulins Moyá (2024), que va confirmar que les persones amb nivells alts d'aferrament segur mostren facilitat per utilitzar la reavaluació cognitiva. Això és consistent amb el fet que un Model Operatiu Intern positiu, on l'altre es percep com a disponible i el jo com a digne de cura (Dweck, 2017), facilita l'obertura emocional i l'ús d'estratègies més adaptatives (Lincoln et al., 2022). De la mateixa manera, les relacions negatives amb la rumiació, l'autoculpa, la culpa cap als altres i la distracció reforcen aquesta

idea, ja que les persones amb un aferrament segur tendeixen a evitar les estratègies que mantenen o amplifiquen el malestar emocional a llarg termini (Battaglini et al., 2025).

Tanmateix, Joulins Moyá (2024) també afirma que les persones amb un baix nivell d'aferrament segur fan servir molt més la supressió expressiva, fet que no concorda amb els resultats obtinguts, ja que s'ha observat una relació positiva entre l'aferrament segur i la supressió expressiva. En aquesta línia, aquest resultat també contradiu a Pérez-Dueñas et al. (2023), el qual en un context específic de parella van observar que la supressió expressiva es relaciona positivament amb l'evitació i amb dinàmiques de violència, exposant que no és una estratègia funcional i, per tant, no seria esperable en persones amb aferrament segur. Així doncs, també podria entrar en contradicció la classificació de Claus et al. (2025) de la supressió expressiva com a estratègia desadaptativa. D'aquesta manera, l'aportació de Lincoln et al. (2022) pren validesa, ja que proposen que cap estratègia és intrínsecament desadaptativa, sinó que la seva funcionalitat depèn del context i de si s'aplica de manera rígida i repetitiva. Des d'aquesta perspectiva, la supressió expressiva no és problemàtica per si mateixa sinó depenent de com i en quin grau s'aplica. Per tant, es pot afirmar que les estratègies de regulació emocional s'han d'analitzar segons la seva aplicació, és a dir, si s'utilitzen de manera rígida i repetitiva, i també analitzant concretament el context de la parella (Lincoln et al., 2022). També, es considera rellevant analitzar el seu impacte psicològic a llarg termini (Claus et al., 2025), però sense que aquest esdevingui el motiu per una classificació rígida en adaptatives i desadaptatives. D'aquesta manera, en relació amb els resultats obtinguts es dona més validesa a l'aportació de Lincoln et al. (2022), per la seva reflexió envers l'anàlisi d'estratègies segons la seva flexibilitat regulatòria. Per altra banda, es pot confirmar parcialment l'afirmació de Perera Medina et al. (2019), els quals exposen que la regulació emocional és una capacitat que es construeix des de les primeres etapes a través de la interacció amb adults, fet que s'observa en els resultats obtinguts, on les persones amb aferrament segur mostren una major tendència a utilitzar estratègies adaptatives. Tanmateix, la relació inesperada entre l'aferrament segur i la supressió expressiva matisa aquesta afirmació (Lincoln et al., 2022).

Quant als patrons de gestió interpersonal, l'aferrament segur es relaciona positivament amb la corregulació i amb la desconnexió emocional. El fet que l'aferrament segur estigui relacionat positivament amb la corregulació és coherent amb Gómez-Rivera i Acosta-Silva (2021), els quals assenyalen que la confiança i l'autenticitat en l'expressió emocional són elements clau per a una corregulació eficaç, condicions que precisament caracteritzen les persones amb aferrament segur gràcies a la interiorització d'un Model Operatiu Intern positiu on l'altre es percep com a font fiable de suport (González Santana, 2022). Respecte a la

relació positiva amb la desconnexió emocional, s'observa una concordança amb els resultats anteriors on la supressió expressiva també es relaciona amb l'aferrament segur, fet que Simpson i Rholes (2017) afirma dient que en la desconnexió emocional hi acostuma a haver una supressió de les emocions. Aquesta relació de l'aferrament segur amb la desconnexió emocional podria explicar-se pel fet que les persones amb una diferenciació del jo adequada són capaces de regular les pròpies emocions sense dependre de les reaccions de l'altre (Vargas Flores et al., 2018), cosa que els participants podrien haver identificat com a desconnexió emocional en respondre el qüestionari. Així doncs, aquest resultat podria reflectir una limitació dels instruments utilitzats, ja que les preguntes associades a la desconnexió emocional podrien no distingir prou entre una retirada emocional defensiva i una gestió autònoma i saludable de les pròpies emocions.

En el marc de l'aferrament ansiós-ambivalent, els resultats mostren correlacions positives amb la rumiació, l'autoculpa i la culpa cap als altres, totes elles estratègies desadaptatives, sense que s'observessin associacions significatives amb les estratègies adaptatives. Aquests resultats són coherents amb Momeñe et al. (2021), els quals proposen que l'aferrament ansiós tendeix a activar mecanismes d'hiperactivació emocional, i amb Simpson i Rholes (2017), els quals exposen que les persones amb aquest estil d'aferrament es veuen desbordades per l'emoció i mantenen una vigilància constant als estímuls que proporciona l'altre, fet que és coherent amb la tendència a la rumiació observada en els resultats. A més, la presència de l'autoculpa i la culpa cap als altres podria reflectir la inestabilitat del Model Operatiu Intern característica de l'aferrament ansiós-ambivalent, on el jo es construeix com a poc digne d'amor amb una profunda inseguretat i l'altre com a poc fiable (Joulins Moyá, 2024), fet que es tradueix en la propensió a moure's constantment entre la responsabilització pròpia i la culpabilització cap a la parella, fet que impedeix arribar a una lectura estable i equilibrada de la situació. Aquesta oscil·lació es pot entendre com una expressió directa de la inconsistència del cuidador descrita per Gago (2014), on l'alternança entre sensibilitat i insensibilitat per part de la figura de referència durant la infància impedeix que l'infant construeixi una atribució estable de la responsabilitat emocional.

En referència a la relació amb els patrons de gestió interpersonal, l'aferrament ansiós-ambivalent es relaciona positivament amb la dependència emocional i negativament amb l'autonomia relacional. També, mostra una relació positiva amb la desconnexió emocional. Els dos primers resultats són plenament coherents amb Milozzi i Marmo (2022), els quals exposen que les persones amb aferrament ansiós-ambivalent queden atrapades en patrons de dependència emocional, i amb Simpson i Rholes (2017), que assenyalen que la hiperactivació de la por a l'abandonament dificulta la regulació autònoma i genera una

pressió emocional constant sobre la parella. Aquesta por a l'abandonament té les seves arrels en la hiperactivació del sistema d'aferrament, la qual és una característica de l'aferrament ansiós-ambivalent a la infància, ja que els infants amb aquest patró mostraven una angoixa extrema davant la separació del cuidador i, en el retrobament, buscaven el contacte físic, però alhora el rebutjaven, evidenciant que el sistema d'aferrament roman permanentment activat sense que la figura de referència sigui capaç de desactivar-lo (González Santana, 2022). Així doncs, es confirma el que Simpson i Rholes, (2017) afirmen sobre que en l'edat adulta, aquest mateix mecanisme es reprodueix en la relació de parella fomentant la dependència emocional, ja que la por a l'abandonament porta la persona a exercir una vigilància constant sobre els senyals que emet la parella i a interpretar qualsevol distanciament com una confirmació de l'abandonament temut. Per altra banda, la relació positiva amb la desconnexió emocional podria explicar-se, tal com apunta Vargas Flores et al. (2021), pel fet que una dependència emocional insostenible pot acabar desembocant en una retirada emocional com a mecanisme de protecció davant el desbordament.

Pel que fa a l'aferrament evitatiu, els resultats mostren una relació positiva amb la perspectiva i negativa amb la supressió expressiva, sense que la resta de relacions siguin significatives. La correlació positiva amb la perspectiva podria interpretar-se com una tendència d'aquestes persones a minimitzar el pes emocional de les situacions, pel fet de recordar-se que les coses podrien ser pitjors, recurs cognitiu que permet mantenir la distància emocional característica d'aquest estil d'aferrament (González Santana, 2022), ja observada des de la infància, quan l'infant aprèn a negar la cerca de proximitat per evitar la frustració davant el rebuig del cuidador (Bueno, 2020). En canvi, la relació negativa amb la supressió expressiva es pot contradir amb Milozzi i Marmo (2022), ja que afirmen que les persones evitatives tendeixen a inhibir l'expressió emocional per mantenir la seva autosuficiència defensiva com a mecanisme de protecció. Aquest resultat podria explicar-se pel fet que les persones evitatives no perceben la supressió com un esforç conscient, sinó que la inhibició emocional forma part del seu funcionament habitual.

Pel que fa als patrons de gestió interpersonal, l'aferrament evitatiu es relaciona positivament tant amb la dependència emocional com amb la desconnexió emocional. Així doncs, la correlació amb la desconnexió és coherent amb Milozzi i Marmo (2022), que va observar que les persones amb aferrament evitatiu tendeixen a la desconnexió emocional, ja que neguen la necessitat de suport, fet que segons Joulins Moyá (2024) afecta a tenir relacions més curtes a causa de la seva dificultat per mantenir la proximitat afectiva. Quant a la correlació amb la dependència emocional podria explicar-se per la proposta de Vargas Flores et al. (2018), que assenyalen que tant la dependència com la desconnexió són

expressions d'una mateixa manca de diferenciació del jo, i que la dependència emocional pot desembocar en una desconnexió emocional, fet que evidencia la interconnexió entre aquests dos patrons.

Respecte a l'aferrament desorganitzat, els resultats mostren relacions positives amb la supressió expressiva, la rumiació, l'autoculpa i la distracció, totes elles estratègies desadaptatives. Aquests resultats s'alineen amb Momeñe et al. (2021), els quals proposen que els estils d'aferrament insegur tendeixen a activar mecanismes de desregulació emocional. Atès que l'aferrament desorganitzat es caracteritza per respostes contradictòries i desestructurades davant les figures de referència (Main i Solomon, 1990), fa que no es disposi d'una estratègia de regulació organitzada i coherent (Álvarez-Segura i Lacasa Saludas, 2022), fet que afecta la manera de gestionar les emocions en l'edat adulta. Per aquest motiu, la presència simultània de la supressió expressiva i la rumiació reflecteix aquesta contradicció, ja que mentre la supressió implica una inhibició de l'expressió emocional, la rumiació suposa una hiperactivació del pensament sobre el malestar, evidenciant el que Cyr et al. (2012) descriuen com l'absència d'una resposta defensiva eficaç.

En relació amb els patrons de gestió interpersonal, l'aferrament desorganitzat es relaciona positivament amb la dependència emocional i amb la desconnexió emocional, i negativament amb l'autonomia relacional. Aquests resultats mostren evidència amb Vargas Flores et al. (2018), que descriuen tant la dependència com la desconnexió com a expressions d'una baixa diferenciació del jo, i amb el fet que l'aferrament desorganitzat és precisament l'estil que implica una major desorganització del sistema d'aferrament, generant un dilema entre la cerca de proximitat i l'impuls de fugir (Cyr et al., 2012). La correlació negativa amb l'autonomia relacional reforça aquesta idea, ja que la manca d'un Model Operatiu Intern coherent dificulta la construcció d'un sentit estable del jo dins del vincle (Álvarez-Segura i Lacasa Saludas, 2022), condició imprescindible per a l'autonomia relacional (Vargas Flores et al., 2018). Així doncs, els resultats obtinguts permeten confirmar també les aportacions de Mónaco et al. (2022), els quals remarquen que els estils d'aferrament insegur influeixen negativament en la satisfacció de la parella, ja que les relacions observades entre els estils insegurs amb l'ús d'estratègies desadaptatives, així com amb patrons de gestió interpersonal com la dependència o la desconnexió emocional, evidencien aquest impacte negatiu sobre la dinàmica del vincle.

D'acord amb l'exposat anteriorment es confirma de manera limitada la quarta hipòtesi. D'una banda, es constata la relació entre l'aferrament segur i les estratègies adaptatives, principalment la reavaluació cognitiva, així com la corregulació. També, es corrobora la

relació entre l'aferrament ansiós-ambivalent amb la rumiació i la dependència emocional, i entre el desorganitzat amb les estratègies desadaptatives i la dependència i desconnexió emocional. Tanmateix, la hipòtesi no es compleix totalment perquè la relació positiva de l'aferrament segur amb la supressió expressiva i amb la desconnexió emocional no era prevista. A més, la relació de l'aferrament evitatiu amb la dependència emocional tampoc s'havia plantejat, igual que la relació negativa de l'aferrament evitatiu amb la supressió expressiva.

Pel que fa a les limitacions del present estudi, cal destacar, en primer lloc, que la mostra de 80 participants obtinguda mitjançant un mostreig no probabilístic per conveniència no és representativa de la població general, cosa que limita la generalització dels resultats. A més, la distribució per gènere és força desequilibrada, amb un 75% de dones, fet que pot haver condicionat els resultats atès que la vivència emocional i les estratègies de regulació poden ser diferents entre gèneres. Quant a la distribució per edats, la sobrerepresentació dels grups de 18 a 25 anys i de més de 50 anys introdueix una dificultat envers la comparació entre etapes vitals. D'altra banda, l'ús de qüestionaris d'elaboració pròpia, tot i haver mostrat una fiabilitat acceptable, no permet equiparar els resultats amb instruments validats àmpliament reconeguts en la literatura científica. A més, el fet que les preguntes sobre l'aferrament en la infància es basin en la memòria retrospectiva dels participants implica un risc de distorsió, ja que el record del passat pot estar influenciat per l'estat emocional actual.

Quant a les línies de futur, seria recomanable replicar l'estudi amb mostres més àmplies, representatives i equilibrades en gènere i edat, així com emprar instruments validats per mesurar l'aferrament, la regulació emocional i els patrons interpersonals en la parella. En aquesta línia, incorporar els dos membres de la parella com a participants aportaria una perspectiva que enriquiria considerablement els resultats.

En referència a les implicacions pràctiques, els resultats d'aquest estudi reforcen la necessitat d'actuar des de les primeres etapes de la vida per afavorir el desenvolupament d'un aferrament segur. En aquest sentit, caldria dissenyar programes de formació i acompanyament adreçats a pares, mares i educadors que promoguin la sensibilitat i la resposta adequada a les necessitats emocionals dels infants, ja que una presència afectiva disponible constitueix la base per a una regulació emocional saludable i unes relacions de parella més estables i satisfactòries en l'edat adulta. D'aquesta manera, escoles i llars d'infants poden ser espais clau per identificar precoçment patrons d'aferrament insegur i oferir suport i orientació a les famílies, trencant així possibles patrons emocionals negatius que es repeteixen de generació en generació.

6. BIBLIOGRAFIA

Álvarez-Segura, M., & Lacasa Saludas, F. (2022). Evaluación del vínculo de apego en la infancia y adolescencia. *Revista de Psiquiatría Infanto-Juvenil*, *39*(2), 41–58. https://doi.org/10.31766/revpsij.v39n2a5

Battaglini, A. M., Zareian, B., & LeMoult, J. (2025). Intra- versus interpersonal emotion regulation: Associations with affect, relationship quality and closeness, and biological markers of stress. *Journal of Experimental Psychology: General*, *154*(7), 2027–2042. https://doi.org/10.1037/xge0001757

Bretherton, I., & Munholland, K. A. (2008). Internal working models in attachment relationships: Elaborating a central construct in attachment theory. En J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (2a ed., pp. 102–127). The Guilford Press.

Bueno, S. B. (2020). Teoría del apego en la práctica clínica: revisión teórica y recomendaciones. *Revista de Psicoterapia*, *31*(116), 169–189. https://doi.org/10.33898/rdp.v31i116.348

Butler, E. A., & Randall, A. K. (2013). Emotional coregulation in close relationships. *Emotion Review*, *5*(2), 202–210. https://doi.org/10.1177/1754073912451630

Cabrera García, V. E., Herrera Calle, L., & Serrato Vásquez, C. (2019). Importancia de la diferenciación de sí mismo y el ajuste diádico en la explicación de la estabilidad marital. *Revista Colombiana de Psicología, 28*, 65–80. https://doi.org/10.15446/rcp.v28n1.67705

Claus, N., Flechsenhar, A., Motka, F., Sckopke, P., Schönbrodt, F. D., Stefan, A. M., Werner, G. G., Cludius, B., & Zygar-Hoffmann, C. (2025). Interpersonal versus intrapersonal emotion regulation: Intensity of negative emotion predicts usage probability. *Emotion*, *25*(6), 1473–1490. https://doi.org/10.1037/emo0001508

Cyr, C., Dubois-Comtois, K., Michel, G., Poulin, C., Pascuzzo, K., Losier, V., Dumais, M., St-Laurent, D., & Moss, E. (2012). Attachment Theory in the Assessment and Promotion of Parental Competency in Child Protection Cases. En *Child Abuse and Neglect - A Multidimensional Approach*. InTech. https://doi.org/10.5772/48771

De los Santos, D. A. (2022). Regulación emocional y terapias psicológicas empíricamente apoyadas: Confluencias, complementariedades y divergencias. *Análisis y*

Modificación de Conducta, *48*(177), 3–17. http://dx.doi.org/10.33776/amc.v48i177.5467

Dweck, C. S. (2017). From needs to goals and representations: Foundations for a unified theory of motivation, personality, and development. *Psychological Review*, *124*(6), 689–719. https://doi.org/10.1037/rev0000082

Gago, J. (2014). *Teoría del apego. El vínculo*. Escuela Vasco Navarra de Terapia Familiar.

Gómez-Rivera, Y. B., & Acosta-Silva, D. A. (2021). Ayudar y recibir ayuda de otros: precisiones sobre la regulación emocional interpersonal. *Diversitas: Perspectivas en Psicología, 17*(2), 62–74. https://doi.org/10.15332/22563067.7080

González Santana, S. (2022). Antecedentes del apego, tipos y modelos operativos internos. *Revista de Psiquiatría Infanto-Juvenil*, *39*(2), 2–15. https://doi.org/10.31766/revpsij.v39n2a2

Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, *26*(1), 41–54. https://doi.org/10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94

Hofmann, S. G., Carpenter, J. K., & Curtiss, J. (2016). Interpersonal Emotion Regulation Questionnaire (IERQ): Scale development and psychometric characteristics. *Cognitive Therapy and Research*, *40*(3), 341–356. https://doi.org/10.1007/s10608-016-9756-2

Joulins Moyá, L. R. (2024). La influencia de los estilos de apego en la regulación de las emociones y la satisfacción en la pareja. *EduPsykhé: Revista de Psicología y Educación*, *21*(3), 1–18. https://doi.org/10.57087/edupsykhe.v21i3.4673

Lincoln, T. M., Schulze, L., & Renneberg, B. (2022). The role of emotion regulation in the characterization, development and treatment of psychopathology. *Nature Reviews Psychology, 1*, 272–286. https://doi.org/10.1038/s44159-022-00040-4

Madigan, S., Fearon, R. M. P., van IJzendoorn, M. H., Duschinsky, R., Schuengel, C., Bakermans-Kranenburg, M. J., Ly, A., Cooke, J. E., Deneault, A.-A., Oosterman, M., & Verhage, M. L. (2023). *The first 20,000 strange situation procedures: A meta-analytic review. Psychological Bulletin*, 149(1–2), 99–132. https://doi.org/10.1037/bul0000388

Marrone, M. (2018). La teoría del apego y el psicodrama. *Clínica Contemporánea*, *9*(2), Article E11. https://doi.org/10.5093/cc2018a9

Martínez Ibáñez, J. J. (2016). Los modos pre-mentales, los apegos inseguros, la mutualidad y la intimidad (Discusión de las aportaciones del Prof. Fonagy). *Clínica e Investigación Relacional*, *10*(3), 630–648. https://doi.org/10.21110/19882939.2016.100302

Milozzi, S., & Marmo, J. (2022). Revisión sistemática sobre la relación entre apego y regulación emocional. *Psicología UNEMI,* *6*(11), 70–86. https://doi.org/10.29076/issn.2602-8379vol6iss11.2022pp70-86p

Momeñe, J., Jáuregui, P., & Estévez, A. (2017). El papel predictor del abuso psicológico y la regulación emocional en la dependencia emocional. *Behavioral Psychology / Psicología Conductual*, *25*(1), 65–78.

Momeñe, J., Estévez, A., Pérez-García, A. M., Jiménez, J., Chávez-Vera, M. D., Olave, L., & Iruarrizaga, I. (2021). El consumo de sustancias y su relación con la dependencia emocional, el apego y la regulación emocional en adolescentes. *Anales de Psicología / Annals of Psychology,* *37*(1), 121–132. https://doi.org/10.6018/analesps.404671

Mónaco, E., de la Barrera, U., & Montoya-Castilla, I. (2022). ¿Son las competencias emocionales mediadoras entre el apego y la satisfacción con la relación de pareja en la juventud? *Psicología Conductual*, *30*(2), 427–445. https://doi.org/10.51668/bp.8322206s

Moneta, M. E. (2014). Apego y pérdida: redescubriendo a John Bowlby. *Revista Chilena de Pediatría*, *85*(3), 265–268. https://doi.org/10.4067/S0370-41062014000300001

Nóblega, M., Bárrig, P., Conde, L. G., Nuñez del Prado, J., Carbonell, O. A., & ATI, G. A. (2016). Cuidado materno y seguridad del apego antes del primer año de vida. *Universitas Psychologica*, *15*(1), 245–260. https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy15-1.cmsa

Perera Medina, C., Navarrete Zambrano, C. M., & Bone Andrade, M. F. (2019). Conciencia emocional y regulación emocional. *Visionario Digital,* *3*(3), 75–83. https://doi.org/10.33262/visionariodigital.v3i3.645

Pérez, O. G., & Bello, N. C. (2016). Regulación emocional: definición, red nomológica y medición. *Revista Mexicana de Investigación en Psicología*, *8*(1), 96–117.

Pérez-Dueñas, C., Sánchez-Moral, J., & Checa, P. (2023). Influencia del manejo de conflictos y la regulación emocional en la violencia cometida en la pareja. *Psychology, Society & Education*, *15*(1), 20–29.

Quiroga-Méndez, M. P. (2023). Apego y vejez, una perspectiva para la comprensión del bienestar y la regulación emocional en adultos mayores. *Universitas Psychologica, 22*, 1–XX. https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy22.avpc

Simpson, J. A., & Rholes, W. S. (2017). Adult Attachment, Stress, and Romantic Relationships. *Current Opinion in Psychology*, *13*, 19–24. https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2016.04.006

Vargas Flores, J. J., Ibáñez Reyes, E. J., García Yedra, G., & Mendoza Espinosa, M. A. (2018). Desarrollo de un instrumento para medir la desconexión emocional de la teoría de Murray Bowen. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, *21*(3), 1214–1232.

Vargas Flores, J. J., Ibáñez Reyes, E. J., & Mendoza Espinosa, M. A. (2021). El conflicto marital desde la diferenciación del yo. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala, 24*(2), 790–808.

Vinces Centeno, M. R., & Chávez Salazar, E. E. (2019). El ambiente familiar y su incidencia en el apego materno infantil: Importancia de las relaciones afectivas en edad temprana. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria de Ciencias de la Salud Salud y Vida*, *3*(6), 324–355. https://doi.org/10.35381/s.v.v3i6.352

7. ANNEXOS

7.1. Annex 1: Preguntes qüestionari

1. Quan em sento dolgut/da per algun comentari de la meva parella, m'aturo a pensar si realment tenia la intenció de fer-me mal o si només ha estat un malentès.
2. Tenia la sensació que havia d'estar molt pendent de l'humor dels meus pares/cuidadors per saber si era un bon moment per demanar-los alguna cosa.
3. Amb la meva parella, quan un dels dos està estressat, som capaços de calmar-nos mútuament a través del contacte o la conversa.
4. Quan era petit i em feia mal o estava trist/a, preferia anar a la meva habitació a calmar-me sol/a en lloc de buscar ningú.
5. Quan la meva parella està malament o distant, sóc incapaç de mantenir el meu propi benestar emocional.
6. Em resultava fàcil explicar als meus pares/cuidadors com em sentia o què m'havia passat durant el dia.
7. Quan estic trist/a o enfadat/da amb la meva parella, m'esforço perquè no se'm noti a la cara ni en el gest.
8. A vegades sentia una mena de bloqueig o no sabia com reaccionar quan els meus pares/cuidadors s'apropaven a mi.
9. Quan tinc un conflicte amb la meva parella intento valorar la situació de manera global, posant el problema en context amb la resta de la meva vida.
10. Quan estic malament, evito mostrar-ho a la meva parella i gestiono el malestar sense implicar-la.
11. Sentia que, passés el que passés, els meus pares/cuidadors estarien disposats a escoltar-me i ajudar-me de manera incondicional.
12. No puc parar de donar voltes als conflictes o motius pels quals em sento malament en la relació.
13. Quan buscava un gest d'afecte o proximitat física, notava que els meus pares/cuidadors es posaven tensos o es distanciaven ràpidament.

14. En la meva relació, tots dos ens donem espai per gestionar les nostres emocions i decisions de manera independent, sense necessitar l'aprovació constant de l'altre.

15. Sovint em preocupava que els meus pares/cuidadors es cansessin de mi o s'enfadessin sense jo entendre ben bé per què.

16. Davant d'un desacord, m'estimo més proposar un moment per parlar tranquil·lament i buscar un acord que no pas deixar que el malestar creixi.

17. Tenia la sensació que l'ambient a casa podia canviar de cop i que les reaccions dels meus pares/cuidadors eren tan impredictibles que em feien sentir inquiet/a o en alerta.

18. Quan les coses no van bé en la parella, tendeixo a pensar que tota la responsabilitat és meva.

19. Quan un de nosaltres està malament, l'altre hi és activament i junts aconseguim recuperar l'equilibri emocional.

20. A casa amb els meus pares/cuidadors sentia que hi havia unes normes de comportament molt marcades i que les mostres d'afecte físic o l'expressió d'emocions no hi tenien gaire lloc.

21. Quan passem per una crisi o una discussió forta amb la meva parella, m'esforço per veure-ho com una oportunitat per aprendre i enfortir la nostra relació.

22. En situacions on necessitava consol, sentia una barreja estranya de ganes d'anar cap als meus pares/cuidadors i, al mateix temps, de mantenir-me'n lluny per seguretat.

23. Quan sento una emoció negativa, la deixo fluir sense jutjar-me ni intentar eliminar-la immediatament.

24. Quan els meus pares/cuidadors marxaven o em deixaven en algun lloc, em costava treure'm del cap la idea que potser no tornarien de seguida.

25. Tinc la sensació que la meva parella és l'únic responsable dels problemes que tenim.

26. En la nostra relació, tendim a evitar parlar de com ens sentim realment per no generar tensió entre nosaltres.

27. Quan sorgeix un malentès amb la meva parella, intento identificar exactament què ha fallat per proposar canvis que evitin que torni a passar.

28. Quan era petit i provava de fer coses noves o difícils, em sentia tranquil/la perquè sabia que els meus pares/cuidadors em feien costat.

29. Em culpo a mi mateix/a per sentir-me de la manera que em sento.

30. Tendeixo a amagar les meves emocions reals per no mostrar-me vulnerable davant la meva parella.

31. En situacions difícils amb la meva parella, em recordo que les coses podrien ser pitjors per minimitzar el pes del problema.

32. Reviso mentalment les discussions passades de la relació repetidament, sense arribar a cap conclusió.

33. Quan estic malament, només em calmo si la meva parella intervé activament per ajudar-me a gestionar el que sento.

34. Accepto els meus sentiments tal com venen, entenent que són part del moment que visc.

35. En la meva relació, tots dos respectem i fomentem el criteri i la seguretat de l'altre a l'hora de prendre decisions personals.

36. Tendeixo a omplir la meva agenda d'activitats o tasques per evitar haver de pensar en els problemes de fons que tenim en la relació.

37. Quan em sento malament, atribueixo tota la culpa del meu estat emocional a la meva parella.

38. Quan sento un malestar emocional intens en la parella, busco pensar en una altra cosa que em mantingui ocupat/da mentalment per no deixar-me portar per l'emoció del moment.

7.2. Annex 2: Esquema de classificació de les preguntes del qüestionari

Aferrament durant la infància

- Aferrament Segur (AS): 6, 11 i 28
- Aferrament Ansiós-Ambivalent (AA): 2, 15 i 24
- Aferrament Evitatiu (AE): 4, 13 i 20
- Aferrament Desorganitzat (AD): 8, 17 i 22

Regulació Emocional

- Reavaluació cognitiva (Adaptativa): 1 i 21.
- Acceptació (Adaptativa): 23 i 34.
- Resolució de problemes (Adaptativa): 16 i 27.
- Perspectiva (Adaptativa): 9 i 31.
- Distracció (Desadaptativa): 36 i 38.
- Supressió expressiva (Desadaptativa): 7 i 30.
- Rumiació (Desadaptativa): 12 i 32.
- Autoculpa (Desadaptativa): 18 i 29.
- Culpa cap als altres (Desadaptativa): 25 i 37.

Patrons de gestió Interpersonal en la parella

- Dependència emocional: 5 i 33.
- Autonomia relacional: 14 i 35.
- Corregulació: 3 i 19.
- Desconnexió emocional: 10 i 26.

7.3. Annex 3: Taula de les correlacions de l'aferrament amb la resta de les variables.

Taula 7

Taula de correlacions de Pearson entre les variables d'estudi

		AS	AA	AE	AD	RC	ACC	RP	PRS	DIS	SPE	RM	ATC	CAL	DPE	AR	COR	DES
AS	Correlación de Pearson	1	-,506(**)	-,518(**)	-,623(**)	,402(**)	,136	,134	-,135	-,227(*)	-,462(**)	-,395(**)	-,385(**)	-,333(**)	-,176	,104	,312(**)	-,405(**)
	Sig. (bilateral)		,000	,000	,000	,000	,230	,237	,231	,043	,000	,000	,000	,003	,118	,358	,005	,000
	N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
AA	Correlación de Pearson	-,506(**)	1	,371(**)	,578(**)	-,008	,019	,050	,158	,239(*)	,297(**)	,420(**)	,392(**)	,239(*)	,250(*)	-,261(*)	-,173	,331(**)
	Sig. (bilateral)	,000		,001	,000	,945	,865	,657	,160	,033	,007	,000	,000	,033	,025	,019	,126	,003
	N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
AE	Correlación de Pearson	-,518(**)	,371(**)	1	,601(**)	-,036	,058	,065	,354(**)	,179	,275(*)	,175	,223(*)	,187	,204	-,119	-,144	,239(*)
	Sig. (bilateral)	,000	,001		,000	,751	,611	,567	,001	,112	,013	,121	,047	,096	,069	,294	,202	,032
	N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
AD	Correlación de Pearson	-,623(**)	,578(**)	,601(**)	1	-,200	-,019	,029	,253(*)	,227(*)	,306(**)	,330(**)	,294(**)	,244(*)	,306(**)	-,293(**)	-,172	,306(**)
	Sig. (bilateral)	,000	,000	,000		,075	,866	,800	,024	,043	,006	,003	,008	,029	,006	,008	,128	,006
	N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
RC	Correlación de Pearson	,402(**)	-,008	-,036	-,200	1	,246(*)	,409(**)	,263(*)	-,044	-,121	-,290(**)	-,190	-,300(**)	-,194	,310(**)	,296(**)	-,079
	Sig. (bilateral)	,000	,945	,751	,075		,028	,000	,018	,700	,287	,009	,092	,007	,084	,005	,008	,488
	N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
ACC	Correlación de Pearson	,136	,019	,058	-,019	,246(*)	1	,311(**)	,270(*)	-,314(**)	-,272(*)	-,364(**)	-,338(**)	-,052	-,234(*)	,289(**)	,058	-,185
	Sig. (bilateral)	,230	,865	,611	,866	,028		,005	,015	,005	,015	,001	,002	,645	,036	,009	,606	,101
	N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80

RP	Correlación de Pearson	,134	,050	,065	,029	,409(**)	,311(**)	1	,238(*)	-,192	-,330(**)	-,132	-,305(**)	-,215	-,172	,211	,338(**)	-,299(**)
	Sig. (bilateral)	,237	,657	,567	,800	,000	,005		,033	,088	,003	,244	,006	,055	,128	,060	,002	,007
	N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
PRS	Correlación de Pearson	-,135	,158	,354(**)	,253(*)	,263(*)	,270(*)	,238(*)	1	,037	,149	-,121	-,120	-,035	-,135	,161	,033	,163
	Sig. (bilateral)	,231	,160	,001	,024	,018	,015	,033		,741	,186	,285	,289	,759	,233	,154	,770	,149
	N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
DIS	Correlación de Pearson	-,227(*)	,239(*)	,179	,227(*)	-,044	-,314(**)	-,192	,037	1	,394(**)	,444(**)	,400(**)	,535(**)	,372(**)	-,279(*)	-,399(**)	,551(**)
	Sig. (bilateral)	,043	,033	,112	,043	,700	,005	,088	,741		,000	,000	,000	,000	,001	,012	,000	,000
	N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
SPE	Correlación de Pearson	-,462(**)	,297(**)	,275(*)	,306(**)	-,121	-,272(*)	-,330(**)	,149	,394(**)	1	,374(**)	,535(**)	,181	,179	-,241(*)	-,314(**)	,658(**)
	Sig. (bilateral)	,000	,007	,013	,006	,287	,015	,003	,186	,000		,001	,000	,108	,111	,031	,005	,000
	N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
RM	Correlación de Pearson	-,395(**)	,420(**)	,175	,330(**)	-,290(**)	-,364(**)	-,132	-,121	,444(**)	,374(**)	1	,457(**)	,436(**)	,480(**)	-,501(**)	-,316(**)	,262(*)
	Sig. (bilateral)	,000	,000	,121	,003	,009	,001	,244	,285	,000	,001		,000	,000	,000	,000	,004	,019
	N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
ATC	Correlación de Pearson	-,385(**)	,392(**)	,223(*)	,294(**)	-,190	-,338(**)	-,305(**)	-,120	,400(**)	,535(**)	,457(**)	1	,233(*)	,389(**)	-,325(**)	-,265(*)	,412(**)
	Sig. (bilateral)	,000	,000	,047	,008	,092	,002	,006	,289	,000	,000	,000		,038	,000	,003	,018	,000
	N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
CAL	Correlación de Pearson	-,333(**)	,239(*)	,187	,244(*)	-,300(**)	-,052	-,215	-,035	,535(**)	,181	,436(**)	,233(*)	1	,439(**)	-,397(**)	-,485(**)	,373(**)
	Sig. (bilateral)	,003	,033	,096	,029	,007	,645	,055	,759	,000	,108	,000	,038		,000	,000	,000	,001
	N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
DPE	Correlación de Pearson	-,176	,250(*)	,204	,306(**)	-,194	-,234(*)	-,172	-,135	,372(**)	,179	,480(**)	,389(**)	,439(**)	1	-,590(**)	-,127	,142
	Sig. (bilateral)	,118	,025	,069	,006	,084	,036	,128	,233	,001	,111	,000	,000	,000		,000	,263	,210

	N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
AR	Correlación de Pearson	,104	-,261(*)	-,119	-,293(**)	,310(**)	,289(**)	,211	,161	-,279(*)	-,241(*)	-,501(**)	-,325(**)	-,397(**)	-,590(**)	1	,236(*)	-,144
	Sig. (bilateral)	,358	,019	,294	,008	,005	,009	,060	,154	,012	,031	,000	,003	,000	,000		,035	,203
	N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
COR	Correlación de Pearson	,312(**)	-,173	-,144	-,172	,296(**)	,058	,338(**)	,033	-,399(**)	-,314(**)	-,316(**)	-,265(*)	-,485(**)	-,127	,236(*)	1	-,491(**)
	Sig. (bilateral)	,005	,126	,202	,128	,008	,606	,002	,770	,000	,005	,004	,018	,000	,263	,035		,000
	N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
DES	Correlación de Pearson	-,405(**)	,331(**)	,239(*)	,306(**)	-,079	-,185	-,299(**)	,163	,551(**)	,658(**)	,262(*)	,412(**)	,373(**)	,142	-,144	-,491(**)	1
	Sig. (bilateral)	,000	,003	,032	,006	,488	,101	,007	,149	,000	,000	,019	,000	,001	,210	,203	,000	
	N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80

** La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

* La correlación es significante al nivel 0,05 (bilateral).

Nota. AS = Aferrament Segur, AA = Aferrament Ansiós-Ambivalent, AE = Aferrament Evitatiu, AD = Aferrament Desorganitzat, RC = Reavaluació Cognitiva, ACC = Acceptació, RP = Resolució de Problemes, PRS = Perspectiva, DIS = Distracció, SPE = Supressió Expressiva, RM = Rumiació, ATC = Autoculpa, CAL = Culpa cap als altres, DPE = Dependència Emocional, AR = Autonomia Relacional, COR = Corregulació, DES = Desconnexió Emocional