

**LA INFLUÈNCIA DE L'AFERRAMENT EN LES DINÀMIQUES
DE PARELLA:**

**Anàlisi de la confiança, la gelosia i les estratègies de resolució de
conflictes.**

Autora: Laia Alsina Caldera

Tutor: Antonio Vega Martinez

RESUM

Les experiències d'aferrament viscudes durant la infantesa configuren patrons relacionals que tendeixen a mantenir-se al llarg del desenvolupament i que es fan visibles en les relacions de parella adulta. En aquest context, l'aferrament esdevé una variable clau per comprendre dimensions com la confiança, la gelosia i les estratègies de resolució de conflictes. Malgrat que la literatura científica ha analitzat aquestes variables de manera independent, els estudis que les analitzen de manera conjunta continuen sent escassos. Per aquest motiu, el present estudi té com a objectiu analitzar la relació entre els estils d'aferrament i la dinàmica de parella, entesa a partir de la confiança, la gelosia i les estratègies d'afrontament davant els conflictes. La investigació s'ha desenvolupat mitjançant un disseny quantitatiu, no experimental i correlacional, amb una mostra de 33 participants joves. Els resultats mostren que l'aferrament segur és l'estil més freqüent, seguit de l'evitatiu, l'ansios i el desorganitzat. Així mateix, predominen els nivells mitjans i alts de confiança, mentre que el grau de gelosia es concentra principalment en nivells moderats. Pel que fa a les estratègies d'afrontament, les més utilitzades han estat el suport social i la resolució de problemes. A més, les anàlisis evidencien diferències significatives entre els estils d'aferrament en variables com la confiança, la gelosia i l'ús de l'estratègia resolució de problemes, mentre que no es detecten diferències significatives en la resta d'estratègies d'afrontament. En conjunt, els resultats confirmen parcialment les hipòtesis plantejades i reforcen la idea que l'aferrament és una variable rellevant per comprendre la dinàmica relacional de les parelles. Tot i això, també suggereixen que determinats aspectes de la relació poden estar influïts per altres factors personals i contextuals, fet que posa de manifest la complexitat dels vincles afectius.

Paraules clau: aferrament; relacions de parella; confiança; gelosia; estratègies d'afrontament; dinàmica relacional.

RESUMEN

Las experiencias de apego vividas durante la infancia configuran patrones relacionales que tienden a mantenerse a lo largo del desarrollo y que se hacen visibles en las relaciones de pareja adulta. En este contexto, el apego se considera una variable clave para comprender dimensiones como la confianza, los celos y las estrategias de resolución de conflictos. A pesar de que la literatura científica ha analizado estas variables de forma independiente, las investigaciones que abordan estas variables de forma conjunta siguen siendo limitadas. Por este motivo, el presente estudio tiene como objetivo analizar la relación entre los estilos de apego y la dinámica relacional, entendida a partir de la confianza, los celos y las estrategias de afrontamiento ante los conflictos. La investigación se ha desarrollado mediante un diseño cuantitativo, no experimental y correlacional, con una muestra de 33 participantes jóvenes. Los resultados muestran que el apego seguro es el estilo más frecuente, seguido del evitativo, el ansioso y el desorganizado. Asimismo, predominan los niveles medios y altos de confianza, mientras que los niveles de celos se sitúan principalmente en un rango moderado. En cuanto a las estrategias de afrontamiento, las más utilizadas han sido el apoyo social y la resolución de problemas. Además, los análisis evidencian diferencias significativas entre los

estilos de apego en variables como la confianza, los celos y el uso de la estrategia de resolución de problemas, mientras que no se detectan diferencias significativas en el resto de estrategias de afrontamiento. En conclusión, los resultados confirman parcialmente las hipótesis planteadas y refuerzan la idea de que el apego es una variable relevante para comprender la dinámica de las relaciones de pareja. Sin embargo, también sugieren que determinados aspectos de la relación pueden estar influidos por otros factores personales y contextuales, lo que pone de manifiesto la complejidad de los vínculos afectivos.

Palabras clave: apego; relaciones de pareja; confianza; celos; estrategias de afrontamiento; dinámica relacional.

ABSTRACT

Attachment experiences developed during childhood shape relational patterns that tend to persist throughout development and that become visible in adult romantic relationships. In this context, attachment constitutes a key variable for understanding dimensions such as trust, jealousy and conflict coping strategies. Although the scientific literature has analyzed these variables independently, research addressing these variables simultaneously remains limited. Therefore, the aim of this study was to analyze the relationship between attachment styles and couple dynamics, conceptualized through trust, jealousy and coping strategies for conflict situations. The research was developed using a quantitative, non-experimental and correlational design, with a sample of 33 participants. The results indicate that secure attachment was the predominant style, followed by avoidant, anxious and disorganized attachment. In addition, moderate and high levels of trust predominate, while jealousy was mainly reported at moderate levels. Regarding coping strategies, the most frequently used strategies were social support and problem solving. Furthermore, significant differences were found between attachment styles in trust, jealousy and the use of problem-solving strategies, whereas no significant differences were observed in the reimagining coping strategies. In conclusion, the results partially confirm the hypotheses and reinforce the idea that attachment is a relevant variable for understanding the relationship dynamics. However, they also suggest that certain aspects of romantic relationships may be influenced by other personal and contextual factors, highlighting the complexity of affective bonds.

Keywords: Attachment; romantic relationships; trust; jealousy; coping strategies; relationship dynamics.

AGRAÏMENTS

Aquest treball representa el final d'una etapa que ha estat, sens dubte, una de les més intenses i significatives de la meua vida. Per això, vull dedicar aquestes paraules a totes les persones, que d'una manera o altra, m'han acompanyat durant aquest camí.

En primer lloc, vull donar les gràcies al meu tutor per la seva orientació, disponibilitat i suport al llarg de tot el procés. Les seves aportacions i la seva dedicació han estat fonamentals per tirar endavant aquest treball, i li agraeixo profundament la confiança que hi ha dipositat.

També vull agrair a totes les persones que han participat en aquest estudi. Sense la seva col·laboració i el seu temps, aquesta investigació no hauria estat possible.

Un agraïment molt especial va dirigit a les meves amigues. A aquelles que han compartit amb mi aquesta etapa des del primer dia de carrera, gràcies per créixer al meu costat i per tot el que hem construït durant aquests anys. Especialment, a la Blanca, per ser-hi sempre, pel teu suport incondicional i per confiar en mi fins i tot en aquells moments en què jo mateixa he dubtat de les meves capacitats. Gràcies per acompanyar-me des del primer dia i per no fallar mai quan t'he necessitat; la teua amistat és un dels regals més grans que m'ha donat la universitat. També vull agrair a les amistats que he tingut la sort de conèixer aquest últim any. Gràcies per ajudar-me a descobrir noves maneres d'entendre l'educació i per contribuir a definir la mestra que vull arribar a ser en el futur.

De la mateixa manera, vull recordar aquelles persones que, tot i que avui ja no formen part del meu dia a dia, van ser un suport essencial durant aquest recorregut. El seu acompanyament, la seva confiança i els moments compartits em van ajudar a continuar avançant i a seguir creixent. Encara que els camins s'hagin separat, la petjada que han deixat en mi continua present.

Finalment, aquestes paraules són per al meu avi. Tot i que no ha pogut estar present durant aquesta etapa universitària, el seu record m'ha acompanyat en cada moment. M'agrada pensar que estaria orgullós de tot l'esforç que hi ha darrere d'aquest treball, dels objectius que he assolit aquests anys i, sobretot, de la persona en què m'estic convertint. Gràcies per tot l'amor i els valors que em vas transmetre durant els anys que vam compartir. Tot el que soc avui també porta una part de tu i, per això, aquest assoliment també és teu. Et recordo en cada pas que faig. T'estimo.

Gràcies a totes les persones que heu deixat empremta en aquests anys i m'heu ajudat a arribar fins aquí.

ÍNDEX

1. INTRODUCCIÓ	2
2. MARC TEÒRIC	3
2.1. L'aferrament	3
2.2. Les relacions de parella	5
2.3. La confiança en les relacions de parella	6
2.4. La gelosia en la relació de parella	7
2.5. La resolució de conflictes dins de la parella	8
2.6. Relació entre l'aferrament i la confiança, la gelosia, la resolució de problemes dins de la parella	9
2.6.1. Aferrament i confiança	9
2.6.2. Aferrament i gelosia	10
2.6.3. Aferrament i resolució de conflictes	11
3. OBJECTIUS I HIPÒTESIS	12
4. METODOLOGIA	13
4.1. Disseny de la investigació	13
4.2. Participants	13
4.3. Context de l'estudi	14
4.4. Instruments	14
4.5. Procediment	16
4.6. Tècniques d'anàlisi de dades	16
4.7. Consideracions ètiques	17
5. ANÀLISI DE DADES I RESULTATS	18
5.1. Anàlisi del tipus d'aferrament	18
5.2. Anàlisi de la confiança	19
5.3. Anàlisi de la gelosia	20
5.4. Anàlisi de les estratègies d'afrontament	21
5.5. Relació entre variables	22
5.5.1. Relació entre l'aferrament i la confiança	22
5.5.2. Relació entre l'aferrament i la gelosia	23
5.5.3. Relació entre l'aferrament i les estratègies d'afrontament	24
6. DISCUSSIÓ I CONCLUSIONS	26
BIBLIOGRAFIA	34

1. INTRODUCCIÓ

Durant la infantesa, les primeres experiències relacionals es construeixen principalment en l'entorn familiar, on els progenitors esdevenen el primer referent a l'hora d'establir vincles afectius, interpretar les emocions i donar resposta a les necessitats pròpies i dels altres (Chávez i Vincés, 2019; Milozzi i Marmo, 2022; Salazar i Centeno, 2019). Aquestes primeres interaccions no només tenen un impacte immediat en el desenvolupament emocional de l'infant, sinó que també configuren patrons interns que tendeixen a mantenir-se al llarg del temps, influint en com els individus es relacionen en etapes posteriors de la vida (Milozzi, 2018; Serván, 2018). És precisament a partir d'aquest plantejament que sorgeix la teoria de l'aferrament de Bowlby, la qual postula que la qualitat del vincle amb les figures cuidadores influeix de manera significativa en l'organització de les relacions posteriors.

A partir d'aquesta base teòrica, l'aferrament s'ha consolidat com una variable clau per entendre les diferències individuals en el funcionament de les relacions socials i afectives. Els diferents tipus d'aferrament es defineixen a partir de dues dimensions clau: l'ansietat i l'evitació, les quals condicionen aspectes essencials del vincle afectiu, com la manera de gestionar la proximitat emocional, la dependència o la por a l'abandonament (Bartholomew i Horowitz, 1991; Mikulincer i Shaver, 2020).

En l'etapa adulta, aquestes dinàmiques es fan especialment visibles en les relacions de parella, on es reactiven experiències emocionals viscudes a la infantesa i es posen en joc patrons apresos (Haack et al., 2023; Scheeren et al., 2015). En aquest context, la confiança, la gelosia i les estratègies de resolució de conflictes són elements inherents en les relacions romàntiques que poden afavorir o dificultar el benestar dins la parella (Blandón-Hincapié i López-Serna, 2016; Ferrer, 2025; Rauer et al., 2017). La confiança esdevé un pilar fonamental en la consolidació del vincle afectiu, mentre que la gelosia es configura com una resposta emocional davant la percepció d'amenaça a la relació (Blandón-Hincapié i López-Serna, 2016; Pérez-Aranda et al., 2021). Paral·lelament, els conflictes són un element inherent a qualsevol relació íntima, fent que la seva gestió i les estratègies emprades per resoldre'ls determinin la qualitat del vincle afectiu (García et al., 2016).

La rellevància d'estudiar conjuntament aquestes dimensions es veu reforçada per un conjunt d'evidències empíriques recents. Pel que fa a la confiança, diversos estudis han demostrat que

tant l'aferrament ansiós com l'evitatiu es relacionen negativament amb la confiança dins la parella, confirmant que els estils insegurs tendeixen a generar una percepció menys estable del vincle afectiu (Fávero et al., 2021; Simpson i Rholes, 2017; Yilmaz et al., 2023). Envers la gelosia, la recerca ha posat de manifest que les dimensions d'ansietat i dependència pròpies de l'aferrament insegur actuen com a mediadors entre els trets de personalitat i la gelosia romàntica, evidenciant que l'aferrament té un paper essencial en la regulació d'aquesta emoció (Richter et al., 2022; Rocha-Narváez et al., 2019; Rojas i Tejada, 2022). Finalment, en la relació amb les estratègies d'afrontament, s'ha observat que les persones amb aferrament insegur presenten dificultats en la regulació emocional dins les relacions de parella, mostrant tendències menys flexibles a l'hora d'adaptar les estratègies a cada situació conflictiva (Mosannenzadeh et al., 2024; Salavou i Giannakopoulos, 2024).

Malgrat l'existència d'aquesta evidència, la literatura existent ha analitzat cadascuna d'aquestes variables de manera aïllada, sense integrar-les dins d'un mateix marc que permeti comprendre la seva interrelació (Musitu i Cava, 2001; Rojas i Tejada, 2022). Aquesta manca d'integració representa una limitació rellevant, atès que la confiança, la gelosia i les estratègies d'afrontament no operen de manera independent, sinó que estan vinculades. Per tant, és necessari abordar-les de manera conjunta per obtenir una visió completa del funcionament de les relacions de parella en l'actualitat.

A partir d'aquest plantejament, el present estudi té com a objectiu general analitzar la relació entre els estils d'aferrament i la dinàmica de parella. En coherència amb aquest objectiu, la pregunta de recerca que guia el treball és la següent: quina relació hi ha entre l'aferrament i la confiança, la gelosia i la resolució de conflictes en la parella? Així mateix, s'espera que l'estil d'aferrament es relacioni amb aquestes dimensions, influint en el grau de confiança i gelosia, així com en les estratègies de resolució de conflictes utilitzades en funció del tipus d'aferrament.

2. MARC TEÒRIC

2.1. L'aferrament

L'aferrament constitueix un element clau per comprendre com les persones estableixen, mantenen i regulen els vincles íntims. En aquest sentit, J. Bowlby planteja en la teoria de

l'aferrament que la qualitat de les primeres interaccions amb les figures cuidadores influeix en el desenvolupament emocional i en l'organització de les relacions posteriors. Així, les pràctiques de criança i les actituds de les figures de referència tenen un paper clau en el desenvolupament personal, social i emocional de l'infant, afavorint sentiments que poden anar des de la seguretat i la salut mental favorable, fins a sentiments de desconfiança i dificultats psicopatològiques (Chávez i Vincés, 2019; Gordo et al., 2017; Milozzi i Marmo, 2022). Aquestes experiències contribueixen a la formació de models interns que orienten la interpretació i gestió dels vincles interpersonals al llarg del desenvolupament (Milozzi, 2018; Salazar i Centeno, 2019; Serván, 2018).

Diversos autors han demostrat que hi ha factors claus que determinen les interaccions entre els referents i els infants, és a dir, la construcció de l'aferrament parteix de dues dimensions: l'ansietat i l'evitació (Mikulincer i Shaver, 2020). D'una banda, l'ansietat fa referència a la hipervigilància o sensibilitat davant la possibilitat d'abandonament per part de la persona referent, a més, aquest factor sovint es vincula amb sentiments d'inseguretat i dubtes sobre el valor afectiu propi. D'altra banda, l'evitació es relaciona amb la tendència a limitar la proximitat emocional o física amb les altres persones com a estratègia de protecció davant la possibilitat de ser rebutjades; especialment quan hi ha hagut experiències relacionals negatives prèviament. Així, ambdues dimensions permeten comprendre diferents maneres de vincular-se i regular la proximitat en les relacions afectives (Bartholomew i Horowitz, 1991; Rodríguez Rodríguez, 2022).

En funció de com són les relacions entre els pares i l'infant, es distingeixen quatre tipus d'aferrament (Ainsworth, 1970):

- Aferrament segur: es caracteritza per relacions basades en la confiança i el suport recíproc (Bobbio i Arbach, 2019; Torres et al., 2024), amb nivells baixos d'ansietat i evitació (Gardner et al., 2019; Rodríguez Rodríguez, 2022). S'associa amb una expressió emocional adequada, autoconfiança i relacions amb més satisfacció en etapes posteriors (García et al., 2025; Fávero et al., 2021; Mikulincer i Shaver, 2019).
- Aferrament evitatiu: es relaciona amb autosuficiència elevada, inhibició emocional, dificultat per mostrar vulnerabilitat i incomoditat davant la proximitat (Bobbio i Arbach, 2019; Gardner et al., 2019; Mikulincer i Shaver, 2019; Simpson i Rholes, 2017; Umemura et al., 2018); per tant, s'associa amb nivells alts d'evitació i més baixos respecte a l'ansietat (Rodríguez Rodríguez, 2022).

- Aferrament ambivalent o ansiós: es caracteritza per una elevada dependència emocional i per una por constant a l'abandonament (Bobbio i Arbach, 2019; Peel i Caltabiano, 2021), és a dir, es presenten nivells alts d'ansietat, però amb un grau inferior d'evitació (Rodríguez Rodríguez, 2022). Les persones amb aquest patró solen mostrar comportaments d'hipervigilància davant possibles amenaces, baixa autoestima i una necessitat intensa d'aprovació externa (Gardner et al., 2019; Mikulincer i Shaver, 2019).

Posteriorment, diversos estudis van definir un quart tipus, denominat desorganitzat, el qual integra conductes contradictòries i manca d'una estratègia coherent de regulació emocional (Delgado, 2004). Aquest estil s'associa amb experiències traumàtiques durant la infantesa (Allison, 2006; Bobbio i Arbach, 2019) i es considera el perfil amb més vulnerabilitat psicològica; ja que combina trets ansiosos i evitatius, és a dir, es mostren nivells alts tant d'ansietat com d'evitació (Delgado, 2004). A més, es relaciona amb dificultats més altes en la regulació emocional, la gestió de conflictes i l'establiment de relacions adultes satisfactòries (Allison, 2006; Parkhill et al., 2022).

En síntesi, aquests estils d'aferrament es configuren a partir de les experiències familiars primerenques i influeixen significativament en la manera com les persones es vinculen al llarg del seu desenvolupament (Milozzi, 2018; Serván, 2018).

2.2. Les relacions de parella

Les relacions de parella es defineixen per la presència de confiança mútua, proximitat emocional i una dimensió sexual compartida, elements que configuren un vincle diferenciat d'altres relacions interpersonals (Fávero et al., 2021; Muise et al., 2018). Des de la Teoria Triangular de Sternberg (1986), aquest vincle integra tres components bàsics: intimitat, passió i compromís; i requereix un equilibri sustentat en la comprensió, l'empatia i una comunicació efectiva de necessitats per tal d'afavorir la satisfacció i continuïtat del vincle (Santos-Morocho et al., 2026; Vizcay et al., 2025).

Alhora, les relacions de parella constitueixen un espai on es reactiven experiències emocionals primerenques (Antón, 2016). En aquest sentit, diversos estudis indiquen que els estils d'aferrament infantils tendeixen a mantenir-se en l'edat adulta (Scheeren et al., 2015;

Sommer et al., 2016) i influeixen en els processos afectius, cognitius i conductuals dins les relacions íntimes (Haack et al., 2023). Així, els patrons relacionals interioritzats a la infància condicionen tant l'elecció de parella com la manera de comportar-se dins la relació (Bolaños et al., 2021). L'evidència mostra que l'aferrament segur s'associa amb més satisfacció relacional (Cobo Obregón, 2021), mentre que les experiències de cura inestables durant la infància augmenten la probabilitat de desenvolupar patrons insegurs en l'edat adulta (Fávero et al., 2021; Simpson i Rholes, 2017; Umemura et al., 2018). En aquest sentit, factors com la confiança, la gelosia i la gestió dels conflictes poden condicionar la qualitat i l'estabilitat de la relació, especialment en un context actual.

2.3. La confiança en les relacions de parella

La confiança constitueix un element central en la configuració dels vincles interpersonals i, especialment, en les relacions de parella. Des d'una perspectiva clàssica, Rousseau et al. (1998) van definir-la com la disposició a assumir una situació de vulnerabilitat davant l'altra persona amb l'expectativa que actuarà de manera favorable i no perjudicial. No obstant això, l'estudi fet per Calderón et al. (2025) demostra que la confiança s'associa amb percepcions de seguretat, lleialtat i tranquil·litat dins la relació; evidenciant que confiar implica exposició al risc i l'estabilitat alhora. Aquesta emoció és dinàmica i contextual, ja que es construeix progressivament en funció de les circumstàncies, les característiques de les persones implicades i el grau de familiaritat existent (Bravo i Serrano, 2011). Així, en el context de la parella, la confiança constitueix un pilar fonamental en la consolidació del vincle afectiu (Blandón-Hincapié i López-Serna, 2016).

Tanmateix, la confiança en la parella també es relaciona amb la confiança en un mateix (Santos-Morocho et al., 2026). L'autoestima i la seguretat personal influeixen en l'elecció de parella i en la capacitat d'establir límits saludables, comunicar necessitats de manera assertiva i afrontar dificultats amb resiliència (Orth i Robins, 2022). En aquest sentit, les experiències d'aferrament durant la infància són determinants; ja que l'aferrament segur afavoreix l'autoconfiança i la construcció de relacions saludables (Bobbio i Arbach, 2019; Bolaños et al., 2021; Fávero et al., 2021; Mikulincer i Shaver, 2019), mentre que els patrons insegurs poden dificultar la resolució de conflictes i incrementar la dependència emocional, afectant la qualitat i la continuïtat de les relacions romàntiques en l'edat adulta (Bobbio i Arbach, 2019; Bolaños et al., 2021; Peel i Caltabiano, 2021).

2.4. La gelosia en la relació de parella

La gelosia és una de les emocions més complexes en els vincles afectius (Adorian et al., 2024; Espinosa et al., 2025). Generalment, es defineix com una resposta davant la percepció d'amenaça, real o imaginada, de perdre la relació significativa (Ferrer, 2025; Pérez-Aranda et al., 2021). Es tracta d'un fenomen multidimensional que integra aspectes cognitius, emocionals i conductuals: inclou creences sobre la possible ruptura de l'exclusivitat; emocions com por, tristesa o ira; i conductes orientades a protegir hipervigilar o recuperar el vincle (Castañeda et al., 2025; Espinosa et al., 2025; Pérez-Aranda et al., 2021).

Tot i que pot aparèixer en diferents tipus de relacions, la gelosia adquireix més rellevància en les relacions de parella (Montañés i Iñiguez, 2002). En aquest context, es poden distingir diferents formes com la gelosia romàntica, associada al risc de pèrdua del vincle; la gelosia sospitosa, basada en indicis ambigus interpretats com a prova d'infidelitat; i la gelosia consumada, que apareix davant la confirmació de la infidelitat i la ruptura de confiança (Bernedo, 2020; Montañés i Iñiguez, 2002).

Des d'una perspectiva socioconstructivista, la interpretació de les situacions percebudes com a amenaçadores està influïda per factors socials i culturals que defineixen què s'entén per fidelitat, exclusivitat o transgressió dins la relació (Adorian et al., 2024; Castañeda et al., 2025). A més, estudis com el de Castañeda et al. (2025) i López et al. (2023) demostren que les dinàmiques familiars també influeixen en la manera com s'interpreten i s'expressa la gelosia.

Pel que fa a la seva funcionalitat, determinats nivells de gelosia poden tenir un paper adaptatiu, ja que poden reforçar el valor del vincle i la seva exclusivitat (Braicovich, 2023). Tanmateix, una s'intensifica o persisteix pot deteriorar la relació i el benestar psicològic propi; associant-se amb conductes d'hipervigilància, control i dependència emocional, esdevenint gelosia patològica (Braicovich, 2023; Castañeda et al., 2025; Escudero et al., 2022; Ferrer, 2025; Montañés i Iñiguez, 2002). En aquests casos, la gelosia pot derivar en formes de violència emocional, psicològica o física (Braicovich, 2023; Escudero et al., 2022; Haack et al., 2023), especialment quan es normalitza i es percep com una mostra d'amor (Castañeda et al., 2025; Ferrer-Pérez et al., 2020).

2.5. La resolució de conflictes dins de la parella

La comprensió de les relacions de parella requereix considerar variables com els conflictes (García et al., 2016), els quals es defineixen com a situacions de desacord que apareixen quan la conducta d'un membre genera un impacte negatiu en l'altre o en la relació (Correa, Rodríguez i Ceballos, 2013).

Actualment, es considera un fenomen inherent a les relacions íntimes i estables, i no necessàriament un indicador de disfunció (Parra, 2007; Rauer et al., 2017). Tanmateix, quan no es gestionen adequadament pot afectar a la salut psicològica, física i el benestar general, especialment en joves (Alarcón et al., 2018; Juarros-Basterretxea et al., 2018). Per aquest motiu, la qualitat de la relació depèn més de la manera d'afrontar els desacords (García et al., 2016) que no pas de la seva freqüència: una gestió constructiva pot reforçar el vincle i la satisfacció marital (García et al., 2016; Rodríguez i Hernández, 2014; Rojas et al., 2019), mentre que patrons d'hostilitat, control o crítica constant s'associen amb un malestar més alt i conflictivitat (Birditt et al., 2010).

En aquest marc, l'assertivitat esdevé una competència clau, ja que facilita una comunicació honesta i respectuosa, permet expressar necessitats i afavoreix processos de negociació sense confrontació (Hernández et al., 2025; Rodríguez-Ortiz i Galvis, 2021).

Davant els conflictes, les persones mobilitzen estratègies d'afrontament orientades a reduir l'impacte de l'estrès i mantenir l'equilibri emocional (González et al., 2017). Segons la classificació proposada per Cano et al. (2007), es distingeixen vuit estratègies de resolució de conflictes. Primerament, la resolució de problemes fa referència a estratègies orientades a intervenir activament sobre la situació estressant per intentar modificar-la o reduir-ne l'impacte. La reestructuració cognitiva implica reinterpretar la situació conflictiva, de manera que es pugui gestionar a partir d'una perspectiva més adaptativa. El suport social es relaciona amb la cerca d'ajuda i suport emocional d'altres persones, mentre que l'expressió emocional fa referència a la manifestació de les emocions, sigui de manera verbal o no, generades pel conflicte com a forma de canalitzar el malestar.

D'altra banda, Cano et al. (2007) també inclou estratègies considerades menys adaptatives en el context de la parella. L'evitació del problema es refereix a la tendència a ignorar i no

afrontar directament la situació conflictiva. El pensament desideratiu es vincula amb desitjar que la situació fos d'una altra manera, però no hi ha una intervenció directa del problema. La retirada social fa referència a l'allunyament o la reducció del contacte amb altres persones les quals estan vinculades al malestar, mentre que l'autocrítica implica atribuir-se la responsabilitat de manera excessiva o centrar-se a valorar negativament la mateixa actuació davant la situació.

En aquest sentit, el desenvolupament de les estratègies d'afrontament es construeix progressivament al llarg del cicle vital i està influït tant per les experiències primerenques com pel context sociocultural i familiar (Bretaña et al., 2019; Chávez i Vínecs, 2019; Rodríguez i Hernández, 2014). En aquest sentit, una manca de regulació emocional pot limitar l'ús d'estratègies adaptatives i augmentar el conflicte, dificultant l'assoliment d'acords i la qualitat de les relacions (López, 2017; Rodríguez i Hernández, 2014).

2.6. Relació entre l'aferrament i la confiança, la gelosia, la resolució de problemes dins de la parella

La literatura actual coincideix en el fet que l'aferrament exerceix un paper fonamental en la configuració i el funcionament de les relacions de parella. En aquest sentit, diversos estudis indiquen que els patrons d'aferrament desenvolupats al llarg del cicle vital influeixen directament en la interpretació de les relacions (Musitu i Cava, 2001) i també en aspectes com la satisfacció, la confiança mútua, la regulació emocional i la gestió de conflictes (Rojas i Tejeda, 2022). D'aquesta manera, l'aferrament no només condiciona la forma de vincular-se emocionalment, sinó també la manera com s'afronten situacions d'amenaça i vulnerabilitat dins la relació.

2.6.1. Aferrament i confiança

Segons Maticorena Barreto (2022) i Sánchez (2003), l'aferrament pot arribar a actuar com un mecanisme per desenvolupar la confiança o la desconfiança envers les figures significatives, que posteriorment es trasllada a les relacions afectives de l'edat adulta.

De manera complementària, Hernández et al. (2025) observen que les persones amb un estil d'aferrament segur tendeixen experimentar nivells més alts de confiança i menor ansietat en les interaccions interpersonals. En canvi, els estils insegurs, especialment l'ambivalent, es

poden caracteritzar per la desconfiança i la inseguretat emocional, aspectes que poden deteriorar el vincle afectiu (Fávero et al., 2021; Simpson i Rholes, 2017; Yilmaz et al., 2023). Així, la manera com es construeixen els primers vincles pot influir significativament en la capacitat de confiar en l'altre posteriorment, dins la relació de parella.

2.6.2. Aferrament i gelosia

La literatura ha analitzat la relació entre els estils d'aferrament i la gelosia en les relacions romàntiques. En general, els estils d'aferrament insegurs poden associar-se amb nivells més elevats de gelosia i amb una vulnerabilitat més elevada davant la percepció d'amenaça dins la relació (Richter et al., 2022; Rocha-Narváez et al., 2019; Rojas i Tejeda, 2022).

En particular, les persones amb aferrament ansiós poden tendir a desenvolupar relacions marcades per la desconfiança, la dependència emocional i la necessitat de validació, de manera que la gelosia es vincula principalment amb la por a l'abandonament i amb nivells baixos d'autoestima (Fávero et al., 2021; Parkhill et al., 2022; Rocha-Narváez et al., 2019; Simpson i Rholes, 2017).

En aquesta línia, Fávero et al. (2021) i Simpson i Rholes (2017) coincideixen en el fet que aferrament ambivalent segueix un patró relacionat amb la desconfiança, la intensitat emocional i la gelosia. De manera complementària, Parkhill et al. (2022) assenyalen que l'angoixa i la gelosia que poden arribar a sentir està relacionada amb el fet que vinculen la seva autoestima a la validació externa. Així, diversos estudis com els de Rocha-Narváez et al. (2019) i Rodríguez Rodríguez (2022) han arribat a la conclusió que aquest estil pot presentar nivells més elevats de gelosia i més probabilitat de desenvolupar gelosia patològica.

En canvi, l'aferrament evitatiu tendeix a mostrar reaccions més reactives davant determinades situacions, però generalment amb menor gelosia (Buunk i Fernández, 2020; Fernández et al., 2023; Rodríguez Rodríguez, 2022).

D'altra banda, els perfils desorganitzats poden presentar nivells alts de desconfiança, hipervigilància i por al rebuig, fet que incrementa la inestabilitat emocional i la gelosia en situacions conflictives concretes (Rojas i Tejeda, 2022; Rodríguez Rodríguez, 2022).

Per contra, les persones amb aferrament segur acostumen a experimentar nivells més baixos de gelosia, ja que presenten una visió més positiva d'ells mateixos i menys ansietat i evitació envers les relacions (Rodríguez Rodríguez, 2022; Ulloa, 2022). Aquesta regulació emocional i confiança tendeix a afavorir relacions afectives més estables i menys marcades per conductes de control.

2.6.3. Aferrament i resolució de conflictes

Finalment, la recerca també ha posat de manifest la relació entre els estils d'aferrament i les estratègies utilitzades per afrontar els conflictes dins les relacions de parella (García et al., 2025; Rojas et al., 2019). Investigacions com la de Torres et al. (2024) han evidenciat correlacions significatives entre els estils d'aferrament i les estratègies emprades en la resolució de conflictes.

En aquest sentit, l'aferrament segur s'associa amb nivells més alts de confiança, compromís i predisposició a fer servir estratègies cooperatives i adaptatives en la resolució de conflictes, així com amb una millor regulació emocional i empatia en les interaccions de parella (Mónaco et al., 2021; Salavou i Giannakopoulos, 2024). De manera complementària, Pietromonaco et al. (2004) assenyalen que tendeixen a interpretar els conflictes com oportunitats per adaptar-se a les necessitats de parella, afavorint l'ús d'estratègies assertives i orientades a la resolució de problemes.

En canvi, els estils d'aferrament insegurs tendeixen a associar-se amb dificultats en la regulació emocional i amb patrons defensius en les interaccions socials (Mosannenzadeh et al., 2024; Salavou i Giannakopoulos, 2024), així com amb dificultats d'assertivitat, ansietat o agressivitat (Castaño-Cervantes, 2015).

En particular, estudis com els de Bayrak et al. (2018), Medina Espíndola (2023) i Solís i Núñez (2023) demostren que les persones amb aferrament ansiós poden utilitzar amb més freqüència estratègies d'afrontament per reduir l'ansietat a la possible pèrdua del vincle, però sovint aquestes no són adaptatives. D'altra banda, els estils més evitatius tendeixen a adoptar estratègies evitatives o autocrítica, fet que pot dificultar la resolució constructiva dels conflictes (Solís i Núñez, 2023).

En conjunt, la literatura evidencia que l'aferrament no només influeix en la manera com les persones construeixen vincles afectius, sinó també en la seva capacitat per confiar, per gestionar la gelosia i els conflictes dins la relació. Aquestes dimensions estan interconnectades i contribueixen significativament al benestar i l'estabilitat relacional.

3. OBJECTIUS I HIPÒTESIS

Després de la revisió teòrica presentada, i tenint en compte les evidències que assenyalen la influència de l'aferrament en diferents dimensions de la parella, el present estudi es planteja analitzar de manera específica la relació entre aquestes variables. En aquest sentit, es defineixen els següents objectius i hipòtesis de recerca:

Objectiu general:

- Estudiar la relació entre l'estil d'aferrament i la dinàmica de parella, entesa a partir de la confiança, la gelosia i les estratègies de resolució de conflictes.

Objectius específics:

- Identificar el tipus d'aferrament dels participants
- Descriure el grau de confiança dins de la relació de parella.
- Mesurar el nivell de gelosia en la parella.
- Determinar les estratègies d'afrontament utilitzades pels enquestats davant situacions de conflicte.
- Analitzar de quina manera l'estil d'aferrament influeix en la confiança, la gelosia i les estratègies de resolució de conflictes.

Hipòtesi general:

- Es planteja que l'estil d'aferrament es relaciona significativament amb la dinàmica de parella, influint de manera diferent en la confiança, la gelosia i les estratègies de resolució de conflictes.

Hipòtesis específiques:

- Es preveu un predomini de l'aferrament segur, seguit de l'ambivalent i, en grau més baix, l'evitatiu i, en últim lloc, l'aferrament desorganitzat.

- S'espera que els nivells de confiança en la relació de parella siguin generalment moderats o elevats.
- Es preveu que els nivells de gelosia dels participants siguin majoritàriament baixos o moderats.
- Es planteja que hi haurà més ús d'estratègies d'afrontament adaptatives com la resolució del problema o el suport social, en comparació amb les estratègies desadaptatives com la retirada social o l'evitació del problema.
- Es preveu que els participants amb un aferrament segur presentin nivells elevats de confiança, nivells baixos de gelosia i un ús més elevat d'estratègies adaptatives, com la resolució de problemes i el suport social. En el cas de l'aferrament ansiós, s'espera nivells baixos de confiança, nivells més alts de gelosia i l'ús tant d'estratègies adaptatives com desadaptatives, com l'expressió emocional i el pensament desideratiu. Pel que fa a l'aferrament evitatiu, es plantegen nivells alts de confiança, un menor grau de gelosia i una tendència més elevada a estratègies relacionades amb la retirada social i l'evitació del problema. Per acabar, en l'aferrament desorganitzat, es preveuen nivells baixos de confiança, graus alts de gelosia i més presència d'estratègies desadaptatives, com l'autocrítica i el pensament desideratiu.

4. METODOLOGIA

4.1. Disseny de la investigació

La present investigació s'emmarca en un disseny quantitatiu, de tipus no experimental i de caràcter correlacional. Concretament, s'ha pretès examinar la relació entre l'estil d'aferrament, considerat com la variable independent, i diferents dimensions de la dinàmica de parella, com la confiança, la gelosia i les estratègies de resolució de conflictes, enteses com a variables dependents. Les dades de l'estudi s'han recollit mitjançant un qüestionari en línia elaborat amb la plataforma Google Forms, fet que ha permès obtenir informació estandarditzada i analitzar possibles associacions entre les variables estudiades.

4.2. Participants

La mostra està formada per persones que han respost voluntàriament al qüestionari en línia difós a través de Google Forms, amb un total de 33 participants.

Pel que fa a l'edat, la distribució és la següent: el 48.5% dels participants té entre 18 i 21 anys, el 33.3% entre 22 i 25 anys, el 6.1% entre 26 i 30 anys i el 12.1% més de 30 anys. A partir d'aquestes dades, s'ha calculat una edat mitjana aproximada de 23.2 anys ($M \approx 23.2$; $DT \approx 4.6$), la qual cosa indica que, tot i que la mostra és majoritàriament jove, existeix certa variabilitat en les edats dels participants.

Quant al sexe, el 84.8% són dones ($n= 28$), el 12.1% homes ($n= 4$) i 3% han indicat l'opció "altres" ($n= 1$). En relació amb la situació sentimental, el 75.8% ($n= 25$) dels enquestats indiquen tenir parella en el moment de l'estudi, mentre que el 24.2% ($n= 8$) no en té.

Finalment, la selecció dels participants s'ha realitzat mitjançant un mostreig no probabilístic de tipus incidental, atès que els participants no han estat seleccionats de manera aleatòria, sinó que hi han accedit a través de contactes propers i xarxes socials.

4.3. Context de l'estudi

L'estudi s'ha desenvolupat de manera virtual, mitjançant la difusió d'un qüestionari en línia. Aquest format ha permès accedir a una mostra diversa i ha facilitat la participació de persones en diferents contextos geogràfics i socials. La mostra està formada principalment per població jove resident a Catalunya, atès que el qüestionari es va difondre a través de contactes personals i xarxes socials.

4.4. Instruments

Per a la recollida de dades s'han utilitzat diferents instruments prèviament validats, fet que garanteix la fiabilitat i validesa de les mesures emprades.

En primer lloc, s'han inclòs preguntes sociodemogràfiques relatives a l'edat, el sexe i la situació relacional dels participants, amb l'objectiu de caracteritzar la mostra i descriure el perfil dels participants. En particular, conèixer la situació de parella és rellevant perquè permet interpretar si els participants responen des d'una experiència present o passada, fet que pot influir en la percepció de les variables analitzades.

Pel que fa a l'avaluació de l'aferrament, s'ha utilitzat una versió de l'*Experiences in Close Relationships Scale*, concretament l'*ECR-Short Form*, adaptació realitzada per Wei et al.

(2007). Aquest instrument permet mesurar les dimensions d'ansietat i evitació en les relacions properes, a partir de les quals es pot analitzar el perfil d'aferrament dels participants. Tot i que la versió original consta de 36 ítems, en aquest estudi s'ha emprat la versió abreujada de dotze ítems. Les respostes es recullen mitjançant una escala Likert de set punts, amb valors que van d'1 (totalment en desacord) a 7 (totalment d'acord). L'instrument incorpora ítems inversos, concretament l'1,5,8 i 9, que requereixen una recodificació abans del càlcul de les puntuacions.

Per mesurar la confiança dins la relació de parella, s'ha emprat la *Dyadic Trust Scale* de Larzelere i Huston (1980), instrument dissenyat específicament per avaluar el grau de confiança interpersonal en relacions íntimes. L'instrument consta de vuit ítems amb resposta en format Likert de set punts, des d'1 (totalment en desacord) fins a 7 (totalment d'acord). Cinc dels ítems (3,4,5,7 i 8) són inversos i, per aquest motiu, es recodificaran abans de calcular la puntuació total. Les puntuacions més altes indicaran nivells més alts de confiança percebuda dins la relació.

Envers la gelosia, s'ha utilitzat la *Brief Jealousy Scale* (BJS) de Ventura-León et al. (2024), derivada d'una dimensió de l'*Inventario de Comunicación Emocional en Relaciones Románticas* de Sánchez (2012). Aquest instrument consta de nou ítems orientats a mesurar el grau de gelosia davant diferents situacions que poden ser percebudes com una amenaça per al vincle afectiu. Les respostes es registren en una escala Likert de cinc punts, des d'1 (gens gelós/a) fins a 5 (molt gelós/a), de manera que les puntuacions més elevades reflecteixen nivells més alts de gelosia.

Finalment, per a l'anàlisi de les estratègies de resolució de conflictes, s'ha utilitzat l'adaptació espanyola de l'*Inventario de Estrategias de Afrontamiento* de Cano et al. (2007). L'instrument inclou 41 ítems amb resposta Likert de cinc punts, des de 0 (en absolut) fins a 4 (totalment), i permet avaluar vuit estratègies primàries d'afrontament: resolució de problemes, autocrítica, expressió emocional, pensament desideratiu, suport social, reestructuració cognitiva, evitació del problema i retirada social. Tot i que l'instrument contempla també altres nivells d'anàlisi d'estratègies secundàries i terciàries, en aquest estudi es treballarà específicament amb aquestes vuit estratègies, ja que són les que s'ajusten als objectius plantejats. La puntuació s'obté a partir de la suma de les respostes corresponents a

cada estratègia, entenent que puntuacions més elevades indiquen una tendència més elevada a utilitzar aquella forma d'afrontament.

En conjunt, s'han seleccionat instruments que permeten avaluar de manera clara i estructurada les variables centrals de l'estudi i analitzar la relació entre elles d'acord amb el plantejament teòric i els objectius de la investigació.

4.5. Procediment

El procés d'investigació s'ha iniciat amb l'elaboració del qüestionari en format digital, mitjançant la plataforma Google Forms, integrant els diferents instruments seleccionats. Una vegada dissenyat, el qüestionari s'ha difós a través de canals digitals, concretament WhatsApp i correu electrònic.

Els participants han respost el qüestionari de manera autònoma, seguint un ordre estructurat en diferents seccions: en primer lloc, les preguntes sociodemogràfiques, seguides de les escales d'aferrament, confiança, gelosia i, finalment, estratègies d'afrontament. Aquesta organització per blocs ha facilitat la comprensió del qüestionari i ordenar les dades recollides per a la seva posterior anàlisi.

4.6. Tècniques d'anàlisi de dades

Les dades recollides s'han analitzat mitjançant el programa *IBM SPSS Statistics* versió 2013. En primer lloc, s'han dut a terme anàlisis descriptives amb l'objectiu d'obtenir les mitjanes i les desviacions típiques de les variables estudiades. Així mateix, en relació amb els tres primers objectius específics: identificar el tipus d'aferrament dels participants, descriure el grau de confiança i analitzar el nivell de gelosia; s'han establert categories amb un caràcter purament descriptiu per a cadascuna de les variables.

Pel que fa a l'aferrament, la classificació s'ha dut a terme a partir de les dimensions d'ansietat i evitació, d'acord amb l'estructura proposada per l'*ECR-Short Form* (Wei et al., 2007). A partir de les puntuacions obtingudes en cadascun dels ítems, s'ha calculat la mitjana individual de cada participant en ambdues dimensions. Posteriorment, aquestes puntuacions s'han comparat amb la mitjana global de la mostra en ansietat i evitació, considerant si se situaven per sobre o per sota d'aquests valors de referència. D'aquesta manera, s'han

establert els quatre estils d'aferrament: segur, quan l'ansietat i l'evitació estaven per sota de la mitjana; ansiós, quan l'ansietat era elevada i l'evitació baixa; evitatiu, quan l'evitació era alta i l'ansietat baixa; i desorganitzat, quan les dimensions presentaven puntuacions elevades.

En el cas de la confiança i la gelosia, s'han definit nivells baixos, mitjans i alts a partir de punts de tall descriptius basats en la meitat de la desviació típica respecte a la mitjana de cada variable. Concretament, s'ha calculat la meitat de la desviació típica i s'ha sumat i restat a la mitjana global corresponent, obtenint així un interval corresponent al nivell mitjà de cada variable. Les puntuacions situades per sobre d'aquest rang s'han considerat altes, mentre que les inferiors s'han classificat com a baixes.

Per analitzar la relació entre el tipus d'aferrament i les variables estudiades, s'han dut a terme anàlisis ANOVA d'un factor, utilitzant com a variable independent el tipus d'aferrament i com a variables dependents les puntuacions mitjanes obtingudes en la confiança, la gelosia i les estratègies de resolució del conflicte. Prèviament, s'ha comprovat el supòsit d'homogeneïtat de variàncies mitjançant la prova de Levene. Finalment, quan s'han observat diferències significatives, s'han aplicat proves post hoc de Tukey o Games-Howell en funció del compliment del supòsit d'homogeneïtat de variàncies. En totes les anàlisis s'ha establert un nivell de significació estadística de $p < .05$.

4.7. Consideracions ètiques

L'estudi ha respectat els principis ètics bàsics de la investigació amb persones. La participació ha estat voluntària i anònima, i no s'han recollit dades personals que permetin identificar els participants. A més, el qüestionari no inclou preguntes sensibles que puguin comprometre la privacitat dels enquestats.

En aquest sentit, abans d'iniciar el qüestionari, els participants han estat informats sobre la finalitat de l'estudi i han acceptat participar-hi de manera voluntària, garantint així el consentiment informat i el compliment dels principis de transparència i respecte envers les persones participants.

5. ANÀLISI DE DADES I RESULTATS

5.1. Anàlisi del tipus d'aferrament

Pel que fa a les dimensions d'aferrament, s'han calculat les puntuacions mitjanes globals d'evitació i ansietat de la mostra. Els resultats han indicat una mitjana d'evitació de 2.12 ($DT = 0.94$), amb puntuacions compreses entre 1.00 i 5.00. Quant a l'ansietat, s'ha obtingut una mitjana global de 3.11 ($DT = 1.03$), amb valors entre 1.00 i 6.33. A partir d'aquestes puntuacions, s'ha classificat els participants segons el tipus d'aferrament predominant, prenent com a referència si les puntuacions individuals se situaven per sobre o per sota de la mitjana global de les dues dimensions (vegeu Taula 1).

Taula 1

Estadístics descriptius de les dimensions d'evitació i ansietat en la mostra analitzada

	N	Mínim	Màxim	Mitjana	Desv. típ.
EVIT	33	1,00	5,00	2,12	,94
ANSI	33	1,00	6,33	3,11	1,03
N vàlid	33				
(segons llista)					

A partir d'aquesta classificació, s'ha establert la distribució dels participants segons el tipus d'aferrament predominant. Amb relació al primer objectiu específic, orientat a identificar el tipus d'aferrament de la mostra, els resultats han mostrat una distribució heterogènia entre els quatre estils analitzats. L'aferrament predominant ha estat el segur (30.3%). Tot seguit, s'ha identificat l'aferrament evitatiu (27.3%), després l'aferrament ansiós (24.2%), i, finalment, l'aferrament desorganitzat ha estat el menys representat per la mostra (18.2%) (vegeu Taula 2).

Taula 2

Tipus d'aferrament en la mostra analitzada

		Freqüència	Percentatge	Percentatge vàlid	Percentatge acumulat
Vàlids	A.SEGUR	10	30,3	30,3	30,3
	A.ANSIÓS	8	24,2	24,2	54,5
	A. EVITATIU	9	27,3	27,3	81,8
	A. DESORGANITZAT	6	18,2	18,2	100,0
	Total	33	100,0	100,0	

5.2. Anàlisi de la confiança

Pel que fa al segon objectiu específic, destinat a descriure el grau de confiança dels participants dins les relacions de parella, els resultats han mostrat una mitjana global elevada en aquesta variable ($M = 6.08$; $DT = 0.88$), en una escala amb puntuacions màximes de 7 punts. A partir dels punts de tall descriptius, establerts segons la meitat de la desviació típica (0.44), s'ha delimitat un interval entre 5.63 i 6.51, corresponent al nivell mitjà de confiança. Les puntuacions situades per sobre d'aquest rang es consideren altes, mentre que les inferiors es classifiquen com a baixes (vegeu Taula 3).

Taula 3

Estadístics descriptius del nivell de confiança en la mostra analitzada

	N	Mínim	Màxim	Mitjana	Desv. típ.
Confiança	33	3,38	7,00	6,0795	,88102
N vàlid (segons llista)	33				

A partir d'aquesta classificació, s'ha observat que predominaven els participants amb una confiança mitjana (39.4%), seguit de participants amb nivells alts de confiança (36.4%). D'altra banda, una proporció menor dels participants ha presentat nivells baixos de confiança (24.2%) (vegeu Taula 4).

Taula 4

Distribució dels nivells de confiança en la mostra analitzada

		Freqüència	Percentatge	Percentatge vàlid	Percentatge acumulat
Vàlids	Baixa	8	24,2	24,2	24,2
	Mitjana	13	39,4	39,4	63,6
	Alta	12	36,4	36,4	100,0
	Total	33	100,0	100,0	

5.3. Anàlisi de la gelosia

Envers el tercer objectiu específic, orientat a analitzar el nivell de gelosia dels participants dins la relació de parella, els resultats han mostrat una mitjana global moderada en aquesta variable ($M = 3.31$; $DT = 0.81$), amb puntuacions situades entre 1.33 i 4.67. Seguint el mateix criteri descriptiu basat en la meitat de la desviació típica (0.40), s'ha establert un rang intermedi entre 2.91 i 3.71, corresponent al nivell mitjà de gelosia. Així, les puntuacions superiors a aquest interval es consideren indicatives d'un nivell alt de gelosia, mentre que les puntuacions inferiors s'identifiquen com a nivells baixos (vegeu Taula 5).

Taula 5

Estadístics descriptius del nivell de gelosia en la mostra analitzada

	N	Mínim	Màxim	Mitjana	Desv. típ.
Gelosia	33	1,33	4,67	3,3165	,81277
N vàlid (segons llista)	33				

A partir d'aquest agrupament, s'ha observat una predominança de participants amb nivells mitjans de gelosia (45.5%), seguits dels participants amb nivells alts de gelosia (33.3%). En darrer lloc, una part més baixa de participants ha presentat nivells baixos de gelosia (21.2%) (vegeu Taula 6).

Taula 6

Distribució dels nivells de gelosia en la mostra analitzada

		Freqüència	Percentatge	Percentatge vàlid	Percentatge acumulat
Vàlids	Baixa	7	21,2	21,2	21,2
	Mitjana	15	45,5	45,5	66,7
	Alta	11	33,3	33,3	100,0
	Total	33	100,0	100,0	

5.4. Anàlisi de les estratègies d'afrontament

Pel que fa al quart objectiu específic, dirigit a identificar les estratègies d'afrontament utilitzades pels participants davant situacions conflictives, s'han analitzat les vuit estratègies principals que determina l'instrument usat.

Els resultats descriptius han mostrat que l'estratègia més utilitzada pels participants ha estat el suport social ($M = 3.01$; $DT = 0.89$), seguida de la resolució de problemes ($M = 2.93$; $DT = 0.94$). Així mateix, s'ha observat una presència més elevada de l'expressió emocional ($M = 2.61$; $DT = 0.94$), la reestructuració cognitiva ($M = 2.52$; $DT = 0.81$) i el pensament desideratiu ($M = 2.46$; $DT = 1.14$).

En nivells més baixos d'ús, s'ha identificat l'autocrítica ($M = 1.61$; $DT = 0.84$), la retirada social ($M = 1.44$; $DT = 0.96$) i, en darrer terme, l'estratègia menys utilitzada ha estat l'evitació del problema ($M = 1.34$; $DT = 0.96$) (vegeu Taula 7).

Taula 7

Estadístics descriptius de les estratègies d'afrontament en la mostra analitzada

	N	Mínim	Màxim	Mitjana	Desv. típ.
E_Resolució_problemes	33	,00	4,00	2,93	,94
E_Autocrítica	33	,40	3,80	1,61	,84
E_Expressó_emocional	33	,00	3,80	2,61	,94
E_Pensament_Desideratiu	33	,20	4,00	2,46	1,14

E_Suport_social	33	,80	4,00	3,01	,89
E_Reestructuració_cognitiva	33	,60	4,00	2,52	,81
E_Evitació_problema	33	,00	4,00	1,34	,96
E_Retirada_social	33	,00	3,80	1,44	,96
N vàlid (segons llista)	33				

5.5. Relació entre variables

5.5.1. Relació entre l'aferrament i la confiança

Amb l'objectiu d'analitzar la relació entre el tipus d'aferrament i el nivell de confiança, s'ha dut a terme una anàlisi ANOVA d'un factor, considerant com a variable independent el tipus d'aferrament i com a variable dependent la puntuació mitjana en confiança.

Prèviament, s'ha comprovat el supòsit d'homogeneïtat de variàncies mitjançant la prova de Levene, obtenint-se resultats estadísticament significatius $F(3,29) = 5.373$, $p = .005$, de manera que no s'ha assumit la igualtat de variàncies entre grups.

Els resultats descriptius han evidenciat que les persones amb aferrament segur han presentat nivells més elevats de confiança ($M = 6.59$; $DT = 0.28$), seguit de les persones amb aferrament ansiós ($M = 6.27$; $DT = 0.51$). En canvi, les puntuacions més baixes de confiança s'han observat en els participants amb aferrament evitatiu ($M = 5.71$; $DT = 1.28$) i desorganitzat ($M = 5.54$; $DT = 0.82$) (vegeu Taula 8).

Taula 8

Mitjanes i desviacions típiques del nivell de confiança segons el tipus d'aferrament

Tipus d'aferrament	n	M	DT
Aferrament segur	10	6.59	0.28
Aferrament ansiós	8	6.27	0.51
Aferrament evitatiu	9	5.71	1.28
Aferrament desorganitzat	6	5.54	0.82

Els resultats de l'ANOVA han mostrat diferències estadísticament significatives en el nivell de confiança segons el tipus d'aferrament $F(3,29) = 2.967$, $p = .048$.

Tanmateix, les comparacions post hoc no han identificat diferències estadísticament significatives entre els grups d'aferrament ($p > .05$ en tots els casos). Tot i això, s'ha observat una tendència entre l'aferrament segur i l'aferrament desorganitzat ($p = .081$), amb nivells més alts de confiança en les persones amb aferrament segur (vegeu Taula 9).

Taula 9

ANOVA d'un factor pel nivell de confiança segons el tipus d'aferrament

Variable	F(gl1, gl2)	p	Diferències post hoc (Tukey)
Nivell de confiança	2.967 (3,29)	.048	No s'han trobat diferències significatives entre grups

5.5.2. Relació entre l'aferrament i la gelosia

Amb l'objectiu d'analitzar la relació entre el tipus d'aferrament i el nivell de gelosia, s'ha dut a terme una anàlisi ANOVA d'un factor, utilitzant com a variable independent el tipus d'aferrament i com a variable dependent la puntuació mitjana en gelosia.

Prèviament, s'ha comprovat el supòsit d'homogeneïtat de variàncies mitjançant la prova de Levene, obtenint-se uns resultats no significatius, $F(3,29) = 1.971$, $p = .140$, fet que ha permès assumir la igualtat de variàncies entre grups.

Els resultats descriptius han demostrat que les persones amb aferrament ansiós han presentat els nivells més elevats de gelosia ($M = 4.04$; $DT = 0.46$), seguides de les persones amb aferrament desorganitzat ($M = 3.52$; $DT = 0.36$). Per contra, els participants amb aferrament segur ($M = 2.97$; $DT = 0.95$) i aferrament evitatiu ($M = 2.93$; $DT = 0.69$) han obtingut puntuacions mitjanes inferiors (vegeu Taula 10).

Taula 10

Mitjanes i desviacions típiques del nivell de gelosia segons el tipus d'aferrament

Tipus d'aferrament	n	M	DT
Aferrament segur	10	2.97	0.95
Aferrament ansiós	8	4.04	0.46
Aferrament evitatiu	9	2.93	0.69
Aferrament desorganitzat	6	3.52	0.36

Els resultats de l'ANOVA han mostrat evidenciat estadísticament significatives en el nivell de gelosia en funció del tipus d'aferrament, $F(3.29) = 4.836$, $p = .008$.

Les comparacions post hoc mitjançant la prova de Tukey han indicat diferències significatives entre les persones amb aferrament ansiós i aferrament segur ($p = .015$), així com entre aferrament ansiós i aferrament evitatiu ($p = .013$), observant-se nivells més elevats de gelosia en les persones amb aferrament ansiós. No obstant això, no s'han identificat diferències estadísticament significatives entre la resta de grups d'aferrament (vegeu Taula 11).

Taula 11

ANOVA d'un factor pel nivell de gelosia segons el tipus d'aferrament

Variable	F(gl1, gl2)	p	Diferències post hoc (Tukey)
Nivell de gelosia	4.836 (3,29)	.008	Ansiós > Segur*; Ansiós > Evitatiu*

5.5.3. Relació entre l'aferrament i les estratègies d'afrontament

Amb l'objectiu d'analitzar la relació entre el tipus d'aferrament i les estratègies d'afrontament davant situacions de conflicte, s'han dut a terme diferents anàlisis ANOVA d'un factor, utilitzant com a variable independent el tipus d'aferrament i com a variables dependents les diferents estratègies de resolució de problemes.

Els resultats han mostrat diferències significatives únicament en l'estratègia de resolució de problemes $F(3.29) = 4.162$, $p = .014$ (vegeu Taula 12).

Taula 12

ANOVA d'un factor de les estratègies d'afrontament segons el tipus d'aferrament

Estratègia	F(gl1, gl2)	p
Resolució de problemes	4.162 (3,29)	.014*
Autocrítica	1.701 (3,29)	.189
Expressió emocional	1.655 (3,29)	.198
Pensament desideratiu	2.772 (3,29)	.059
Suport social	0.777 (3,29)	.517
Reestructuració cognitiva	0.402 (3,29)	.753
Evitació del problema	2.285 (3,29)	.100
Retirada social	0.969 (3,29)	.421

En relació amb aquesta estratègia, les persones amb aferrament segur han obtingut puntuacions mitjanes més altes ($M = 3.68$; $DT = 0.55$) que les persones amb aferrament evitatiu ($M = 2.56$; $DT = 1.23$) i aferrament desorganitzat ($M = 2.40$; $DT = 0.57$) (vegeu Taula 13).

Taula 13

Mitjanes i desviacions típiques de l'estratègia de resolució de problemes segons el tipus d'aferrament

Tipus d'aferrament	n	M	DT
Aferrament segur	10	3.68	0.55
Aferrament ansiós	8	2.83	0.72
Aferrament evitatiu	9	2.56	1.23
Aferrament desorganitzat	6	2.40	0.57

Les comparacions post hoc han indicat diferències estadísticament significatives entre l'aferrament segur i l'aferrament evitatiu ($p = .031$), així com entre l'aferrament segur i

l'aferrament desorganitzat ($p = .028$), manifestant-se un ús més elevat d'estratègies de resolució de problemes en les persones amb aferrament segur.

D'altra banda, no s'han trobat diferències estadísticament significatives en les estratègies d'autocrítica, expressió emocional, suport social, reestructuració cognitiva, evitació del problema i retirada social ($p > .05$ en tots els casos).

Finalment, l'estratègia de pensament desideratiu ha mostrat una tendència propera a la significació estadística, $F(3.29) = 2.772$, $p = .059$, tot i que no ha assolit el nivell de significació establert.

En conjunt, els resultats obtinguts suggereixen que el tipus d'aferrament es relaciona principalment amb l'ús d'estratègies orientades a la resolució activa de problemes. Concretament, s'ha observat que les persones amb aferrament segur mostren una tendència més gran a utilitzar estratègies més adaptatives, mentre que els participants amb aferrament evitatiu i desorganitzat han presentat puntuacions inferiors en aquest tipus d'estratègies.

6. DISCUSSIÓ I CONCLUSIONS

La present investigació s'ha plantejat amb l'objectiu general d'estudiar la relació entre l'estil d'aferrament i la dinàmica de parella, entesa a partir de la confiança, la gelosia i les estratègies de resolució de conflictes. En aquest sentit, l'estudi s'ha desenvolupat a partir d'una mostra formada per 33 participants, principalment joves, amb la finalitat d'analitzar tant la distribució dels estils d'aferrament com la manera en què aquests es relacionaven amb diferents dimensions afectives i conductuals dins les relacions de parella.

Tal com assenyalen Bowlby, i, posteriorment, autors com Mikulincer i Shaver (2019), els patrons relacionals construïts durant la infantesa poden mantenir-se al llarg del desenvolupament i influir en la forma com s'experimenten les relacions adultes. En coherència amb aquest plantejament, aquesta investigació no només pretenia descriure les variables estudiades de manera independent, sinó també analitzar la seva interrelació.

Pel que fa al primer objectiu específic, orientat a identificar el tipus d'aferrament predominant entre els participants, els resultats han mostrat una relació relativament heterogènia entre els quatre estils analitzats.

L'aferrament segur ha estat el tipus que més representació ha tingut en la mostra i, tal com descriuen els autors Bobbio i Arbach (2019), Gardner et al. (2019) i Mikulincer i Shaver (2019), s'associa amb nivells més baixos d'ansietat i evitació, així com una capacitat més elevada per desenvolupar relacions satisfactòries i emocionalment estables. Aquest resultat pot indicar que una part important dels participants tendeix a establir vincles afectius basats en la confiança, la proximitat emocional i una regulació afectiva més estable.

En segon lloc, la presència de l'aferrament evitatiu com a segon estil més representat és coherent amb el que exposen Simpson i Rholes (2017) i Umemura et al. (2018), els quals el relacionen amb una elevada autosuficiència emocional, inhibició activa i incomoditat davant situacions d'intimitat. Aquest resultat és rellevant, ja que posa de manifest que existeix una part significativa de participants que podria presentar tendències de distanciament emocional o dificultats respecte a la proximitat afectiva.

Seguidament, l'aferrament ansiós s'ha situat com el tercer estil més representat. Tot i no ser predominant, la seva presència és significativa dins la mostra. En la línia del que assenyalen Gardner et al. (2019), Mikulincer i Shaver (2019) i Rodríguez Rodríguez (2022), aquest patró es caracteritza per nivells elevats d'ansietat i una necessitat més alta d'aprovació externa, fet que es pot traduir en relacions marcades per la dependència emocional, la hipervigilància i la por a l'abandonament (Bobbio i Arbach, 2019; Peel i Caltabiano, 2021).

Finalment, l'aferrament desorganitzat ha tingut una menor representació entre els participants. D'acord amb Allison (2006), Delgado (2004) i Parkhill et al. (2022), aquest estil combina trets ansiosos i evitatius, i presenta més dificultats envers la regulació emocional, la gestió de conflictes i l'establiment de relacions adultes satisfactòries, aspectes que reforcen la idea que, tot i la seva menor presència, existeixen perfils afectius més inestables o vulnerables emocionalment dins la mostra.

Envers la hipòtesi plantejada, on es preveia un domini de l'aferrament segur, seguit de l'ambivalent, posteriorment l'evitatiu i, en últim lloc, el desorganitzat, es pot afirmar que

aquesta hipòtesis es confirma parcialment. D'una banda, es confirma que hi ha un predomini de l'aferrament segur i el fet que l'aferrament desorganitzat és el menys representat en la mostra. No obstant això, l'ordre dels estils intermedis està invertit, ja que l'aferrament evitatiu ha tingut més representació que l'ansios.

En relació amb el segon objectiu específic, destinat a descriure el grau de confiança dins la relació de parella, els resultats han mostrat una mitjana global elevada en aquesta variable. Així mateix, la distribució per categories ha indicat un predomini de participants amb nivells mitjans, seguit dels nivells alts de confiança, mentre que els nivells baixos han tingut una menor representació en la mostra.

Rousseau et al. (1998) i Calderón et al. (2025) assenyalen que la confiança dins la parella s'associa amb la seguretat, la vulnerabilitat davant l'altre i l'estabilitat emocional; una concepció que es troba en la línia dels resultats obtinguts, atès que un percentatge elevat de la mostra analitzada tendeix a percebre la relació de parella com un espai segur i estable.

No obstant això, el fet que la categoria predominant hagi estat la confiança mitjana, i no exclusivament alta, també pot reflectir que la confiança dins les relacions no és una dimensió absolutament estable ni homogènia. En aquest sentit, Bravo i Serrano (2011) remarquen que la confiança és dinàmica i contextual, i que es construeix progressivament segons les experiències i el grau de familiaritat entre les persones, la qual cosa permet comprendre que, fins i tot, dins les relacions afectives íntimes, poden coexistir certs nivells d'incertesa o fluctuació emocional.

Pel que fa a la hipòtesi específica, en la qual es preveia que hi hauria nivells generalment moderats o elevats de confiança, els resultats permeten confirmar-la, ja que la major part dels participants se situen dins de nivells intermedis i alts de confiança. Aquest fet reforça la idea que, dins d'aquesta mostra, la confiança és una dimensió relativament consolidada dins les relacions afectives.

Envers el tercer objectiu específic, destinat a analitzar el nivell de gelosia dels participants dins la relació de parella, la classificació descriptiva ha evidenciat una predominança de participants amb nivells mitjans de gelosia, seguits pels nivells alts i, en darrer lloc, pels nivells baixos.

Castañeda et al. (2025), Espinosa et al. (2025) i Pérez-Aranda et al. (2021) descriuen la gelosia com una emoció multidimensional que integra components cognitius, emocionals i conductuals, de manera que experimentar-ne cert grau no implica necessàriament una resposta disfuncional, sinó que pot formar part de processos afectius presents en les relacions de parella; interpretació que es veu reforçada per aquest estudi, ja que hi ha un predomini de nivells mitjans de gelosia en la mostra.

Tanmateix, la presència de participants amb nivells elevats de gelosia és rellevant. La literatura assenyala que quan aquesta emoció s'intensifica, pot associar-se amb conductes d'hipervigilància, control o dependència emocional, les quals poden afectar negativament el benestar relacional (Braicovich, 2023; Escudero et al., 2022; Ferrer, 2025), fet que podria indicar que, dins d'una part més reduïda de la mostra, poden existir dinàmiques potencialment vulnerables que poden arribar a comprometre la qualitat de la relació.

Pel que fa a la hipòtesi específica, que planteja que els nivells de gelosia serien majoritàriament baixos o moderats, els resultats permeten afirmar que aquesta es pot confirmar de manera parcial. D'una banda, sí que es confirma el predomini de nivells moderats de gelosia. No obstant això, els nivells alts han tingut més presència que els nivells baixos de gelosia, fet que modifica parcialment la distribució esperada inicialment.

En relació amb el quart objectiu específic, orientat a identificar les estratègies d'afrontament utilitzades pels participants davant situacions conflictives, els resultats han mostrat una distribució diferenciada entre les vuit estratègies analitzades, i s'ha observat una tendència més elevada cap a estratègies adaptatives.

Les estratègies més usades pels participants han estat el suport social i la resolució de problemes. Ambdues es poden considerar estratègies adaptatives, ja que impliquen una resposta activa davant la situació conflictiva. Cano et al. (2007) defineixen el suport social com la cerca d'ajuda i acompanyament interpersonal, i la resolució de problemes com la intervenció activa sobre la situació per tal de modificar-la i reduir-ne l'impacte; fet que suggereix que una part important de la mostra tendeix a afrontar els conflictes de manera funcional i activa.

En un segon nivell d'ús, s'han situat l'expressió emocional, la reestructuració cognitiva i el pensament desideratiu. D'acord amb Cano et al. (2007), l'expressió emocional i la reestructuració cognitiva es vinculen amb formes d'afrontament adaptatives: la primera consisteix a exterioritzar el malestar generat pel conflicte, mentre que la segona es relaciona amb la reinterpretació de la situació des d'un punt de vista més flexible; ambdues presents en la mostra en un grau intermedi.

Tanmateix, també s'ha identificat el pensament desideratiu dins d'aquest grup. Segons Cano et al. (2007), aquesta estratègia es considera menys adaptativa perquè implica desitjar que la situació canviï sense intervenir-hi directament, de manera que la seva presència en la mostra suggereix que, tot i el predomini d'estratègies funcionals, alguns participants poden combinar-les amb respostes més passives davant determinats conflictes.

Finalment, Cano et al. (2007), identifiquen l'autocrítica, la retirada social i l'evitació del problema com a estratègies desadaptatives, associades respectivament a una atribució excessiva de responsabilitat, al distanciament interpersonal i a la no-intervenció davant la situació conflictiva; i és precisament en aquestes tres estratègies on s'han registrat les freqüències més baixes, la qual cosa indica que la mostra, en termes generals, tendeix a gestionar els conflictes des d'una mirada més adaptativa.

En relació amb la hipòtesi específica plantejada, en la qual es preveia més ús d'estratègies adaptatives com la resolució de problemes, en comparació amb estratègies desadaptatives com la retirada social o l'evitació del problema, de manera que els resultats permeten confirmar-la. En conjunt, la mostra analitzada tendeix a afrontar els conflictes mitjançant mecanismes relativament més adaptatius i actius, tot i que també n'apareixen en grau més baix, algunes estratègies menys funcionals que poden formar part de respostes puntuals davant situacions d'estrès o vulnerabilitat.

Pel que fa al cinquè objectiu específic, orientat a analitzar la relació entre el tipus d'aferament i diferents dimensions de la dinàmica de parella, els resultats han evidenciat que aquesta variable manté una relació amb la confiança, la gelosia i les estratègies d'afrontament, tot i que amb diferències en la intensitat i significació segons cada cas.

En primer lloc, respecte a la confiança, els resultats han mostrat diferències segons el tipus d'aferrament. Els participants amb aferrament segur han presentat nivells més alts de confiança, mentre que les puntuacions més baixes han estat en els perfils evitatius i desorganitzats.

Aquest fet és coherent amb la literatura revisada, autors com Hernández et al. (2025), Maticorena Barreto (2022) Sánchez (2003), descriuen que l'aferrament segur es relaciona amb més seguretat emocional, confiança interpersonal i capacitat per establir relacions més estables. Per contra, els estils insegurs tendeixen a associar-se amb la desconfiança i la inseguretat emocional (Fávero et al., 2021; Simpson i Rholes, 2017; Yilmaz et al., 2023).

Tanmateix, malgrat que s'hagin observat diferències globals significatives, les comparacions específiques entre alguns grups no han assolit una significació clara. Això pot indicar que, dins la mostra analitzada, la confiança es veu influïda per l'aferrament, però també podria estar condicionada per altres factors contextuais.

Pel que fa a la gelosia, la literatura associa l'aferrament ansiós amb la necessitat de validació externa, la hipervigilància i una probabilitat més alta de desenvolupar gelosia (Fávero et al., 2021; Parkhill et al., 2022; Richter et al., 2022; Rocha-Narváez et al., 2019; Rodríguez Rodríguez, 2022), i els resultats obtinguts en aquest estudi van en aquesta línia: les persones amb aferrament ansiós han presentat els nivells més elevats de gelosia, mentre que els participants amb aferrament segur i evitativu han obtingut puntuacions inferiors. Aquest resultat suggereix que els patrons d'aferrament marcats per més inseguretat emocional o per a l'abandonament poden associar-se amb una vulnerabilitat més elevada davant la percepció d'amenaça dins la relació.

En canvi, tal com apunten Rodríguez Rodríguez (2022) i Ulloa (2022), l'aferrament segur tendeix a vincular-se amb una millor regulació emocional i una percepció més estable del vincle afectiu, aspectes que contribueixen a explicar els nivells més baixos de gelosia observats en aquest grup. Així, els resultats obtinguts reforcen la idea que la gelosia no depèn únicament de la situació relacional, sinó també de la forma com les persones interpreten el vincle afectiu i la seguretat emocional dins la relació de parella.

Finalment, envers les estratègies d'afrontament, els resultats han evidenciat diferències significatives principalment en l'estratègia de resolució de problemes. Concretament, els participants amb aferrament segur han mostrat més ús d'aquesta estratègia en comparació amb els perfils evitatius i desorganitzats.

Aquest resultat reforça les idees de Mónaco et al. (2021) i Salavou i Giannakopoulos (2024), els quals associen l'aferrament segur amb una empatia més elevada, una millor regulació emocional i assertivitat, així com una predisposició més alta a utilitzar estratègies cooperatives davant situacions de conflicte. En canvi, els perfils insegurs, especialment els evitatius o desorganitzats, tendeixen a vincular-se amb patrons defensius i dificultats en la regulació emocional (Castaño-Cervantes, 2015; Mosannenzadeh et al., 2024; Solís i Núñez, 2023).

No obstant això, en la resta d'estratègies no s'han identificat diferències estadísticament significatives. Aquest fet suggereix que, tot i que l'aferrament pot influir en determinades formes d'afrontament, no totes les estratègies utilitzades davant el conflicte depenen exclusivament d'aquest factor.

En relació amb la hipòtesi específica plantejada, en la qual es preveia que l'aferrament segur s'associaria amb una major confiança, menor gelosia i estratègies més adaptatives, mentre que els estils insegurs es vincularien amb menor confiança, major gelosia i estratègies menys funcionals, es pot afirmar que aquesta hipòtesi es confirma de manera parcial. Els resultats han mostrat que hi ha una tendència clara en aquesta direcció, especialment en la gelosia i en la resolució de problemes, tot i que no totes les estratègies d'afrontament han presentat diferències significatives.

Per tant, aquests resultats reforcen la idea que l'aferrament continua sent una variable rellevant per comprendre la dinàmica emocional i conductual dins les relacions de parella, tot i que davant els conflictes, les estratègies utilitzades poden estar influenciades per altres factors contextuals.

En conclusió, aquesta investigació ha permès aprofundir en la comprensió de la relació entre l'aferrament i diverses dimensions rellevants dins la dinàmica de parella, com la confiança, la gelosia i les estratègies d'afrontament davant situacions conflictives. Els resultats obtinguts

mostren una coherència general amb la literatura revisada, reforçant la idea que els vincles afectius són un element significatiu en la manera com les persones interpreten, regulen i gestionen les seves relacions íntimes. Tot i això, també s'ha observat que determinades variables, especialment algunes estratègies d'afrontament i la confiança, poden veure's influenciades per altres factors contextuais que van més enllà del tipus d'aferrament. Per tant, aquest estudi no només contribueix a ampliar el coneixement sobre la relació entre aquestes variables, sinó que també posa de manifest la complexitat dels vincles de parella i la necessitat de continuar investigant com els factors emocionals i relacionals poden influir en el benestar i l'estabilitat afectiva al llarg del desenvolupament adult.

BIBLIOGRAFIA

- Adorian, R.T., Moura, A.C., Konzen, M., Amaral, T.C., Silva, N., Silva, V. & Sales, W.T. (2024). TEORÍA DEL APEGO. *Colegio Catedralicio*, 6 (2), 103–122. <http://cathedral.ojs.galoa.com.br/index.php/cathedral/article/view/777>
- Ainsworth, M. D., & Bell, S. M. (1978). Apego, exploración y separación, ilustrados a través de la conducta de niños de un año en una situación extraña. *J. Delval (Comp.), Lecturas de psicología del niño*, 1, 372-386.
- Alarcón, P. A., Pérez-Luco, R. X., Wenger, L. S., Salvo, S. I., & Chesta. S. A. (2018). Personalidad y gravedad delictiva en adolescentes con conducta antisocial persistente. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 9(1), 58-74. <https://doi.org/10.23923/j.rips.2018.01.015>
- Allison, C. J. (2006). An attachment perspective on abusive dynamics in intimate relationships. *Dynamics of romantic love: Attachment, caregiving, and sex*, 102.
- Antón, J. (2016). *Criterios de selección de pareja y relación con personalidad, apego, alexitimia y satisfacción marital* (Doctoral dissertation, Universidad del País Vasco-Euskal Herriko Unibertsitatea).
- Bartholomew, K. & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 226-244.
- Bayrak, R., Güler, M., & Şahin, N. H. (2018). The mediating role of self-concept and coping strategies on the relationship between attachment styles and perceived stress. *Europe's Journal of Psychology*, 14(4), 897-913. <https://doi.org/10.5964/ejop.v14i4.1508>
- Bernedo Pérez, H. N. (2020). Relación entre celos, violencia recibida y ejercida durante el enamoramiento en estudiantes de una universidad privada de Arequipa 2019.
- Blandón-Hincapié, A. I., & López-Serna, L. M. (2016). Comprensiones sobre pareja en la actualidad: jóvenes en busca de estabilidad. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 14(1), 505-517. <http://dx.doi.org/10.11600/1692715x.14134271014>
- Bobbio, A., & Arbach, K. (2019). Autocontrol y estilos de apego: su influencia en la conducta delictiva y en la agresión física de adolescentes argentinos. *Revista Criminalidad*, 61(3), 205-219.
- Bolaños, M. A. G., López, M. A. H., & Camacho, E. D. S. (2021). Apego y relación de pareja en jóvenes de 18 a 27 años. <https://doi.org/10.21134/pssa.v9i1.706>
- Bowlby, J. (1969). Attachment and loss: Vol. 1. Attachment. Reading MA: Addison-Wesley.

- Braicovich, R. S. (2023). El construccionismo y el enojo, la ira y la indignación. Deconstruyendo el carácter discreto y adaptativo de las emociones. *Revista de Humanidades de Valparaíso*, (21), 43–64. <http://dx.doi.org/10.22370/rhv2023iss21pp43-64>
- Bravo, M. J. S., & Serrano, M. C. E. (2011). Confianza-desconfianza en las relaciones conyugales de parejas transnacionales. *Prospectiva: Revista de Trabajo Social e Intervención Social*, (16), 225-256.
- Bretaña, I., Alonso-Arbiol, I., Lavy, S., & Zhang, F. (2019). Apego, Resolución de Conflictos, Satisfacción Marital, y Cultura en Mujeres. *Acta de investigación psicológica*, (3), 67-78. <https://doi.org/10.22201/fpsi.20074719e.2019.3.323>
- Birditt, K.S., Brown, E., Orbuch, T.L. & McIlvane J.M. (2010). Marital conflict behaviors and implications for divorce over 16 years. *Journal of Marriage and Family*, 72(5), 1188-1204. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2010.00758.x>
- Buunk, A. P. & Fernandez, A. M. (2020). Don't cheat like i did: Possessive jealousy and infidelity in close relationships. *Interpersona*, 14(2), 211-216. <https://doi.org/10.5964/ijpr.v14i2.4265>
- Calderón, L., Ordoñez-Riaño, S. Peralta, S., & Jiménez-Leal, W. (2025). ¿Qué es la confianza? Un análisis de prototipo. *CES Psico*, 18(2), 34-48. <https://dx.doi.org/10.21615/cesp.7500>
- Cano Gracia, F. J, Rodríguez Franco, L. & García Martínez, J. (2007). Adaptación española del Inventario de Estrategias de Afrontamiento. *Actas Española de Psiquiatría. España*. 35(1), 29-39.
- Castañeda, K. J. C., Arévalo, J. L. G., Rojas, K. J. I., Calle, L. N. M., Sanchez, C. P. P., Celis, G. T., & Ayala, C. A. C. (2025). Evidencias de validez y confiabilidad de un inventario multidimensional de celos en adolescentes de Moyobamba, 2025. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 9(5), 8941-8960. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i5.20229
- Castaño-Cervantes & Sánchez-Sosa, J. (2015). Niñas y adolescentes en riesgo de calle: Bienestar subjetivo y salud mental. *CES Psicología*, 8(1), 119–133.
- Chávez Salazar, E. E., & Vences Centeno, M. R. (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. <https://doi.org/10.35381/s.v.v3i6.352>
- Cobo Obregón, L. X. (2021). *Estilos de apego y satisfacción marital en parejas adultos Riobamba, 2020* (Bachelor's thesis, Universidad Nacional de Chimborazo).

- Correa, N., Rodríguez, J.A. & Ceballos, E. (2013). ¿Peleanos o negociamos? La argumentación de los padres y las madres con sus hijos e hijas adolescentes durante los conflictos familiares. *European Journal of Investigation in Health*, 3(3), 207-217.
- Delgado, A. O. (2004). Estado actual de la teoría del apego: Current state of The Attachment theory. *Revista de Psiquiatría y Psicología del Niño y del Adolescente*.
- Escudero, J. P. S., Saucedo, A. P. M., & Tabares, C. T. C. (2022). Propiedades Psicométricas de la Escala Multidimensional de Celos en una Muestra de Estudiantes Universitarios del Oriente de Antioquia. *Revista Neuropsicología, Neuropsiquiatría y Neurociencias*, 22(2), 1-21.
- Espinosa, M. A., del Río, F. J. & García-Rojas, A. D. (2025). Revisión sistemática sobre celos, satisfacción sexual y calidad de pareja, mediante Text Mining. *Revista de Psicoterapia*, 36(132), 64-73. <https://doi.org/10.5944/rdp.v36i132.45322>
- Fávero, M., Lemos, L., Moreira, D., Ribeiro, F.N. & Sousa-Gomes, V. (2021). Romantic Attachment and Difficulties in Emotion Regulation on Dyadic Adjustment: A Comprehensive Literature Review. *Frontiers in Psychology*, 12, 723823. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.723823>
- Fernández, A.M., Barbato, M.T., Cordero, B. & Acevedo, Y. (2023). What's love got to do with jealousy? *Frontiers in Psychology*, 14, 1249556. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1249556>
- Ferrer, J. G. (2025). Celos, Control y Confianza: Sanando Relaciones Dominadas.
- Ferrer-Pérez, V. A. (2020). Coping with the COVID-19 pandemic and its consequences from the vantage point of feminist social psychology. *International Journal of Social Psychology*, 35(3), 639-646. <http://doi.org/10.1080/02134748.2020.1783839>
- García, F. E., Fuentes Zarate, R., & Sánchez Sánchez, A. (2016). Amor, satisfacción en la pareja y resolución de conflictos en adultos jóvenes. *Ajayu órgano de difusión científica del departamento de psicología UCBSP*, 14(2), 284-302.
- García, J. R. T., Jiménez, E. N. V., Villares, E. O. G., & Arguello, H. L. M. (2025). Influencia del estilo de apego y la resolución de conflictos en las relaciones interpersonales de estudiantes. *Código Científico Revista de Investigación*, 6(E1), 2970-2984. <https://doi.org/10.55813/gaea/ccri/v6/nE1/862>
- Gardner, A. A., Zimmer-Gembeck, M. J., & Campbell, S. M. (2019). Attachment and emotion regulation: A person-centred examination and relations with coping with rejection, friendship closeness, and emotional adjustment. *The British journal of developmental psychology*, 38(1), 125-143. <https://doi.org/10.1111/bjdp.12310>

- González W., Y., Ortega de Gómez, E., Castillo De Lemos, R., Whetsell, M., & Cleghorn Spencer, D. C. (2017). Validación de la Escala Inventario de Estrategias de Afrontamiento, Versión Española de Cano, Rodríguez, García (2007), En el contexto de Panamá. *Enfoque. Revista Científica de Enfermería*, 21(17), 109-133. <https://doi.org/10.48204/j.enfoque.v21n17a7>
- Haack, K. R., Comandulli, B. T. & Falcke, D. (2023). Attachment, Jealousy, and Conjugal Violence. *Psicologia: Teoria E Pesquisa*, 39, 413. <https://doi.org/10.1590/0102.3772e39413.en>
- Hernández, A. L., Melo, Z. I., Guzmán-Saldaña, R., Escamilla-Gutiérrez, M. L., & Rivera-Guerrero, A. (2025). Estilos de Apego y Asertividad en Hombres y Mujeres Universitarios en una Relación de Pareja. *Ciencia Latina: Revista Multidisciplinar*, 9(1), 21-46. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i1.15489
- Juarros-Basterretxea, J., Herrero, J., Fernández-Suárez, A., Pérez, B., & Rodríguez-Díaz, F. J. (2018). Are generalist batterers different from generally extra-family violent men? A study among imprisoned male violent offenders. *European Journal of Psychology Applied to Legal Context*, 10, 8-14. <https://doi.org/10.5093/ejpalc2018a1>
- Larzelere, R. E., & Huston, T. L. (1980). The dyadic trust scale: Toward understanding interpersonal trust in close relationships. *Journal of Marriage and the Family*, 42(3), 595–604. <https://doi.org/10.2307/351903>
- López, G., Vega, J. & González, R. (2023). Adaptación y Validación de un Instrumento para la Identificación de Representaciones Sociales. *Revista de Psicología Educativa*, 35(2), 123-135. <https://doi.org/10.15366/riee2023.16.1.006>
- López, R. L. G. (2017). Bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento en funcionarios de una Institución Educativa. *ACADEMO Revista de Investigación en Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(2), 31-38. <https://doi.org/10.30545/academo.2017.jul-dic.5>
- Maticorena Barreto, A. I. (2022). Revisión sistemática: apego y satisfacción sexual en la pareja. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(6), 6546-6559. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i6.3904
- Medina Espindola, M. F. (2023). Explorando la violencia en el noviazgo de estudiantes adolescentes de una preparatoria urbana de la BUAP durante el confinamiento por COVID-19.
- Mikulincer, M. & Shaver, P.R. (2019). Attachment orientations and emotion regulation. *Current opinion in psychology*, 25, 6-10. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2018.02.006>

- Mikulincer, M. & Shaver, P. R. (2020). Broaden-and-build effects of contextually boosting the sense of attachment security in adulthood. *Current Directions in Psychological Science*, 29(1), 22-26. <https://doi.org/10.1177/0963721419885997>
- Milozzi, S. (2018). *Trastorno negativista desafiante y apego: factores específicos de la conducta parental concordantes con la presencia de patrones comportamentales congruentes con el trastorno negativista desafiante* (Doctoral dissertation, Universidad del Salvador).
- 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>
- Mónaco, E., de la Barrera, U., & Montoya-Castilla, I. (2021). La influencia del apego sobre el bienestar en la juventud: el rol mediador de la regulación emocional. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 37(1), 21-27. <https://doi.org/10.6018/analesps.345421>
- Montañés, M. C., & Iñiguez, C. G. (2002). Emociones sociales: enamoramiento, celos, envidia y empatía.
- Mosannenzadeh, F., Luijten, M., MacIejewski, D. F., Wiewel, G. V., & Karremans, J. C. (2024). Adult attachment and emotion regulation flexibility in romantic relationships. *Behavioral Sciences*, 14(9), 758. <https://doi.org/10.3390/bs14090758>
- Muise, A., Maxwell, J.A. & Impett, E.A. (2018). What Theories and Methods From Relationship Research Can Contribute to Sex Research. *Journal of sex research*, 55(4-5), 540-562. <https://doi.org/10.1080/00224499.2017.1421608>
- Musitu, G. & Cava, J. (2001). Autoestima y percepcion del clima escolar en niños con problemas de integracion social en el aula. *Revista de psicología general y aplicada: Revista de la Federación Española de Asociaciones de Psicología*, 54(2), 297-311.
- Orth, U., & Robins, R. W. (2022). Is high self-esteem beneficial? Revisiting a classic question. *American Psychologist*, 77(1), 5-17. <https://doi.org/10.1037/amp0000922>
- Parkhill, A. J., Nixon, M. & McEwan, T. E. (2022). A critical analysis of stalking theory and implications for research and practice. *Behavioral Sciences & the Law*, 40(5), 562-583. <https://doi.org/10.1002/bsl.2598>
- Parra, C. (2007). Evaluación del conflicto de pareja desde la perspectiva cognoscitiva conductual. *Revista Digital de Psicología*, 2(5), 88-122.
- Peel, R. & Caltabiano, N. (2021). The relationship sabotage scale: an evaluation of factor analyses and constructive validity. *BMC psychology*, 9(1), 146. <https://doi.org/10.1186/s40359-021-00644-0>

- Pérez-Aranda, G. I., Estrada-Carmona, S., Díaz-García, C. L., & Bonilla-Osorio, L. A. (2021). Análisis correlacional de los estilos de comunicación y los celos en parejas del Sureste de México. *Calidad de Vida y Salud*, 14(1), 69-80.
- Pietromonaco, P. R., Greenwood, D., & Barrett, L. F. (2004). Conflict in adult close relationships: An attachment perspective. *Adult attachment: Theory, research, and clinical implications*, 267-299.
- Rauer, A., Williams, L., & Jensen, J. (2017). Finer distinctions: variability in satisfied older couples' problem-solving behaviors. *Family Process*, 56(2), 501-517. <https://doi.org/10.1111/famp.12198>
- Richter, M., Schlegel, K., Thomas, P., & Troche, S. J. (2022). Adult attachment and personality as predictors of jealousy in romantic relationships. *Frontiers in psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.861481>
- Rocha-Narváez, B., Quintero-Posada, C., Roncancio-Parra, V., & Torres-Herrera, R. (2019). Evaluación de la asociación entre el estilo de apego parental y los celos románticos en una muestra de estudiantes universitarios colombianos. *Psychologia. Avances de la disciplina*, 13(1), 13-24. <https://doi.org/10.21500/19002386.3506>
- Rodríguez, N. C., & Hernández, J. A. R. (2014). Estrategias de resolución de conflictos en la pareja: negociando en lo cotidiano. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 6(1), 89-96. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2014.n1.v6.720>
- Rodríguez-Ortiz, M. C., & Galvis, V. (2022). Comunicación asertiva y resolución de conflictos en la relación marital.
- Rodríguez Rodríguez, A. P. (2022). Estilos de apego y celos en jóvenes de 18 a 25 años de Lima Metropolitana.
- Rojas, C. D., & Tejada, Y. (2022). Estilos de apego y celos en parejas de adultos jóvenes. *Sistemas Humanos*, 2(1), 59-73.
- Rojas, L. J., Morales, A. L., Juarros-Basterretxea, J., Herrero, B. J., & Rodríguez-Díaz, J. F. (2019). Propiedades psicométricas del Inventario de Estilos de Resolución de Conflictos en jóvenes mexicanos. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 10(1), 15-26. <https://doi.org/10.23923/j.rips.2019.01.022>
- Rousseau, D., Sitkin, S., Burt, R., & Camerer, C. (1998). Not so different after all: A cross-discipline view of trust. *Academy of Management Review*, 23, 393-404.
- Salavou, V., & Giannakopoulos, G. (2024). Attachment in Adolescence: Old Patterns and New Challenges. <https://doi.org/10.20944/preprints202409.1181.v1>

- Salazar, E. E. C., & Centeno, M. R. V. (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. <http://dx.doi.org/10.35381/s.v.v3i6.352>
- Sánchez, F. L. (2003). Apego y relaciones amorosas. *Informació psicològica*, (82), 36-48.
- Sánchez, R. S. (2012). Comunicación Emocional en las Relaciones Románticas: Diseño y Validación de una Medida en México. *Interpersona*, 6(2), 211-226. <https://doi.org/10.5964/ijpr.v6i2.102>
- Santos-Morocho, J., Toral-León, L., Jiménez-Herrera, R., Fernando, R. Q., & Pillacela-Carpio, P. (2026). Autoestima en la relación de pareja: papel mediador entre la dependencia emocional, relación sentimental, género y nivel socioeconómico en jóvenes. *PSICOLOGÍA UNEMI*, 10(18), 21-34. <https://doi.org/10.29076/issn.2602-8379vol10iss18.2026pp21-34p>
- Scheeren, P., Delatorre, M. Z., Neumann, A. P., & Wagner, A. (2015). O papel preditor dos estilos de apego na resolução do conflito conjugal. *Estudos e Pesquisas em Psicologia*, 15(3), 835-852. <http://dx.doi.org/10.12957/epp.2015.19415>
- Serván, I. (2018). Apego y psicoterapia en situaciones complicadas. *Revista de Psicoterapia*, 29(111), 1-4. <https://doi.org/10.33898/rdp.v29i111>
- Simpson, J.A. & Rholes, W. (2017). Adult Attachment, Stress, and Romantic Relationships. *Current opinion in psychology*, 13, 19-24. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2016.04.006>
- Solís, N. M. M., & Núñez, M. N. (2023). Estilos de apego y estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades* 4(1), 421-435. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i1.260>
- Sommer, J., Babcock, J., & Sharp, C. (2016). A dyadic analysis of partner violence and adult attachment. *Journal of Family Violence*, 32(3), 279-290. <https://doi.org/10.1007/s10896-016-9868-1>
- Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological Review*, 93(2), 119–135.
- Torres, J., Villares, E., Gómez, E. & Meza, H. (2024). Influencia del estilo de apego y la resolución de conflictos en las relaciones interpersonales de estudiantes. *Código Científico Revista de Investigación*, 6(E1), 2970-2984. <https://doi.org/10.55813/gaea/ccri/v6/nE1/862>
- Ulloa, A. (2022). Correspondencia de los estilos de apego sobre el ajuste diádico en las relaciones de pareja. *Conducta Científica*, 5(2), 42-52.

- Umemura, T., Lacinová, L., Kotrčová, K. & Fraley, R.C. (2018). Similarities and differences regarding changes in attachment preferences and attachment styles in relation to romantic relationship length: longitudinal and concurrent analyses. *Attachment & human development*, 20(2), 135-159. <https://doi.org/10.1080/14616734.2017.1383488>
- Ventura-León, J., Lino-Cruz, C., Tocco-Muñoz, S., Sánchez-Villena, A. R., Martínez-Munive, R., Casiano-Valdivieso, K., & Talledo-Sánchez, K. (2024). Evidence of validity of a Jealousy Scale in Peruvian youth and adults: An item response theory approach. *Suma Psicológica*, 31(2), 11-20. <https://doi.org/10.14349/sumapsi.2024.v31.n2.2>
- Vizcay, N. M., Di Giuseppe, S. & Milozzi, S. (2025). Revisión sistemática sobre el apego adulto y la repercusión en la satisfacción de las relaciones de pareja. *Revista de Psicoterapia*, 36(130), 82-90. <https://doi.org/10.5944/rdp.v36i130.43608>
- Wei, M., Russell, D. W., Mallinckrodt, B., & Vogel, D. L. (2007). The Experiences in Close Relationship Scale (ECR)-Short Form: Reliability, Validity, and Factor Structure. *Journal of Personality Assessment*, 88(2), 187–204.
- Yilmaz, C. D., Lajunen, T., & Sullman, M. J. (2023). Trust in relationships: a preliminary investigation of the influence of parental divorce, breakup experiences, adult attachment style, and close relationship beliefs on dyadic trust. *Frontiers in psychology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1260480>