

## **Análisis de la relación de apego e inteligencia emocional en jóvenes universitarios**

Juan Carlos Rodríguez Rodríguez<sup>1</sup>, Josefina Rodríguez Góngora<sup>2</sup>, M<sup>a</sup> del Carmen Pérez-Fuentes<sup>1</sup> y José Jesús Gázquez Linares<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Universidad de Almería (España); <sup>2</sup>Excma. Diputación Provincial de Almería (España)

John Bowlby y Mary Ainsworth plantearon y comprobaron empíricamente los supuestos fundamentales de la teoría del apego entendiéndola, de manera general, cómo el lazo emocional que se establece entre el niño y uno o más cuidadores, con los que se siente seguro y receptivo a las manifestaciones de afecto, esto constituye lo que se conoce como relación de Apego, siendo decisiva para su desarrollo afectivo y social posterior (Bowlby, 1976; Ainsworth, Blehar, Waters, y Wall, 1978). Esta relación de apego está centrada en la vinculación afectiva, en la importancia de las necesidades afectivas para la supervivencia de los individuos, de igual forma que la alimentación y el resto de las necesidades biológicas. La conducta de Apego se organiza utilizando sistemas de control propios del sistema nervioso central, a los que se les ha atribuido la función de protección y supervivencia. Se ha observado una tendencia a responder conductual y emocionalmente con el fin de permanecer cerca de la persona que cuida y protege de toda clase de peligros, de esta forma los sujetos que tienen estas tendencias tienen más probabilidades de sobrevivir y de trasladar estas mismas tendencias a posteriores generaciones (Bowlby, 2003).

Estas conductas de Apego estudiadas por Bowlby forman un sistema conductual constituido por tres componentes: conductual, cognitivo y emocional (López (1993) y marcan la manera de confiar en nosotros mismos y en los que nos rodean, estableciendo una correlación entre Apego seguro y factores de claridad y Reparación, entre Apego preocupado y Atención, y Apego rechazante y Reparación (Guerra, Guerrero y León del Barco, 2010).

Los individuos con estilo de Apego seguro, cuando perciben que algo les provoca ansiedad, tratan de reducirla buscando la proximidad física o psicológica de su figura de Apego. Estas estrategias (expresiones de dolor y malestar, búsqueda de apoyo emocional, compromiso en la resolución de problemas...) les resultan útiles para mitigar el dolor y restablecer su equilibrio emocional (Sable, 2008). Son los más expresivos emocionalmente, presentando niveles más bajos de inhibición emocional, niveles más altos de afecto positivo, gran cantidad de energía, alta concentración y bajos niveles de tristeza y apatía. Sus emociones más comunes son: la confianza, la alegría, el placer, la calma y la tranquilidad (Kerr, Melley, Travea y Poole, 2003). Son mejores interpretando emociones faciales negativas, que las personas evitantes, y perciben mejor las emociones positivas que los sujetos ansiosos (Kafetsios, 2004).

Los sujetos con Apego evitativo rechazan las necesidades de Apego, evitan la cercanía, la intimidad y la dependencia en las relaciones cercanas, distanciándose al máximo, tanto cognitiva, como emocional o físicamente, esforzándose en la autoconfianza y en la independencia (Mikulincer y Shaver, 2003). Es frecuente el uso de estrategias defensivas para mantener la relación a pesar de la incomodidad que ellos asocian con la cercanía y la intimidad con una figura que se incomoda con las situaciones de demanda emocional (Edelstein y Gillath, 2008). El reconocimiento del estrés es menor y, por tanto, menos intentos asociados a la búsqueda de apoyo (Garrido-Rojas, 2006), también experimentan emociones positivas con menor intensidad y muestran una desventaja a la hora de procesar la información positiva relacionada con el apego en el hemisferio derecho (Edelstein y Gillath, 2008).

Los individuos con Apego preocupado utilizan con mayor frecuencia estrategias de búsqueda de proximidad hacia las figuras de Apego, hipervigilancia y sobreactivación general (Garrido-Rojas, 2006). Muestran los niveles más altos de afecto negativo: malestar, enojo, culpa, miedo y nerviosismo, y los menores niveles de calma y serenidad (Kerr *et al.*, 2003), también suelen experimentar emociones negativas más fuertes que los demás (Rognoni, Galiati, Costa y Crin, 2007).

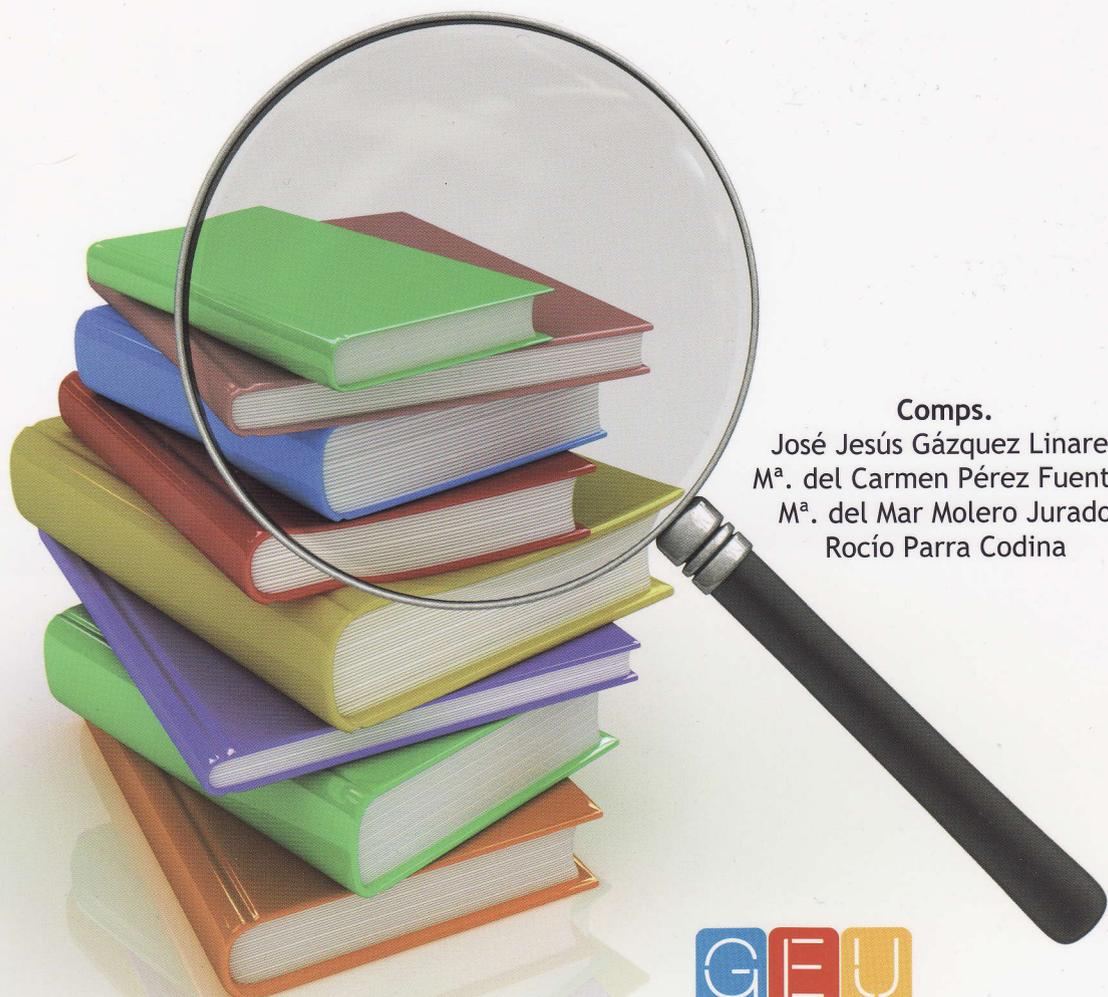
Estos estilos de apego mencionados, son desarrollados en la infancia y se suelen mantener en la edad adulta y condicionando las relaciones interpersonales, y aunque no es el único factor determinante en el desarrollo de dichas relaciones, sí que tiene vital importancia, en tanto que marcará una forma de relacionarse, de pedir ayuda, de apoyarse en la pareja para solucionar los conflictos o de aislarse en la profundidad de los problemas (Bartholomew, Cobb y Poole, 1997; Gómez, Pérez, Vargas y Wilthew, 2010; Gómez, Ortíz y Gómez, 2012).

La Inteligencia Emocional es la capacidad para reconocer sentimientos propios y ajenos, y la habilidad para manejarlos, y se puede organizar en torno a cinco capacidades: conocer las emociones y sentimientos propios, manejarlos, reconocerlos, crear la propia motivación, y gestionar las relaciones (Goleman, 1995). Esta capacidad de percibir y expresar emociones es descrita también por Mayer y Salovey (1997), y ha sido ampliamente estudiada

- Garrido-Rojas, L. (2006). Apego, emoción y regulación emocional. Implicaciones para la salud. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 38(3), 493-507.
- Gartzia, L., Aritzeta, A., Balluerka, N. y Barbera, E. (2012). Inteligencia Emocional y género: más allá de las diferencias sexuales. *Anales de Psicología*, 28(2), 567-575.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence. Why it can matter more than IQ*. New York: Bantam Books.
- Gómez, J., Ortiz, M. y Gómez, J. (2012). Capacidad para aportar y solicitar apoyo emocional en las relaciones de pareja en relación con los perfiles de apego. *Anales de Psicología*, 28(1), 302-312.
- Gómez, A., Pérez, M., Vargas, G. y Wilthew, M. (2010). Evaluación del apego y las relaciones objetales como factores que determinan las relaciones de pareja en población universitaria. *Clínica e Investigación Relacional*, 4(2), 429-442.
- Guerra, J., Guerrero, E. y León del Barco, B. (2010). Relación entre apego e inteligencia emocional en adolescentes. *Revista electrónica de Motivación y Emoción*, 34(13).
- Kafetsios, K. (2004). Attachment and emotional intelligence abilities across the life course. *Personality and Individual Differences*, 37, 129-145.
- Kerr, S., Melley, A., Travea, L. y Pole, M. (2003). The relationship of emotional expression and experience to adult attachment style. *Individual Differences Research*, 1, 108-123.
- López, F. (1993). El apego a lo largo del ciclo vital. En M.J. Ortiz y S. Yámoz (Eds). *Teoría del apego y relaciones afectivas* (pp. 11-62). Bilbao: Servicio Editorial de la Universidad del País Vasco.
- Mayer, J. y Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? En P. Salovey y D. Sluyter (Eds). *Emotional Development and Emotional Intelligence: Implications for Educators*, 3-31. New York: Basic Books.
- Mestre, J.M., Palmero, F. y Guil, R. (2004) Inteligencia Emocional: una explicación integradora desde los procesos psicológicos básicos. En J.M. Mestre y F. Palmero (coord.). *Procesos Psicológicos Básicos*. Madrid: McGraw-Hill.
- Mikulincer, M. y Shaver, P.R. (2003). The attachment behavioral system in adulthood: Activation, psychodynamics, and interpersonal processes. En M.P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology*, 35(pp. 53-152). New York: Academic Press.
- Rognoni, E., Galati, D., Costa, T. y Crin, M. (2007). Relationship between adult attachment patterns, emotional experience and EEG frontal asymmetry. *Personality and Individual Differences*, 44, 909-920.
- Sable, P. (2008). What is Adult Attachment?. *Clinical Social Work Journal*, 36(1), 21-30.
- Salovey, P. y Mayer, J.D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9(3), 185-211.

# Investigación en el ámbito escolar

Un acercamiento multidimensional  
a las variables psicológicas y educativas



**Comps.**

José Jesús Gázquez Linares  
M<sup>a</sup>. del Carmen Pérez Fuentes  
M<sup>a</sup>. del Mar Molero Jurado  
Rocío Parra Codina

**GEU**  
EDITORIAL

# **INVESTIGACIÓN EN EL ÁMBITO ESCOLAR**

**Un acercamiento multidimensional a las  
variables psicológicas y educativas**

**Comp.**

**José Jesús Gázquez Linares  
M<sup>a</sup> del Carmen Pérez Fuentes  
M<sup>a</sup> del Mar Molero Jurado  
Rocío Parra Codina**

© Los autores

Edita: Editorial GEU

ISBN: 978-84-9915-954-6

Depósito Legal: GR-703-2013

Imprime: LOZANO IMPRESORES S.L.

Distribuye: Editorial GEU

Tel.: 958 80 05 80 Fax: 958 29 16 15

<http://www.editorialgeu.com>

e-mail: [info@editorialgeu.com](mailto:info@editorialgeu.com)

#### NOTA EDITORIAL:

Las opiniones y contenidos de los textos publicados en el libro "Investigación en el ámbito escolar: Un acercamiento multidimensional a las variables psicológicas y educativas", son responsabilidad exclusiva de los autores; así mismo, éstos se responsabilizarán de obtener el permiso correspondiente para incluir el material publicado en otro lugar.

No está permitida la reproducción total o parcial de esta obra, ni su tratamiento informático, ni la transmisión de ninguna forma o por ningún medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia, u otros medios, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del Copyright.