



PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CHILE  
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES  
ESCUELA DE PSICOLOGÍA

**Amor en pandemia: El rol moderador del  
Afrontamiento Diádico en la relación entre el  
Apego y Satisfacción relacional en Parejas  
jóvenes que no cohabitan.**

**ZAMIRA MARGOT DÍAZ SEGOVIA**

Profesora guía: Diana Verónica Rivera Ottenberger.

Tesis presentada a la Escuela de Psicología de la Pontificia Universidad Católica de Chile, como requisito para optar al grado académico de Magíster en Psicología Clínica.

**Noviembre, 2021**

**Santiago, Chile.**

*A mi querida familia que, a pesar de la distancia siempre estuvieron presentes.*

## AGRADECIMIENTOS

Este trabajo lo realicé en medio de una pandemia, lo cual significó valorar aún más la importancia de los vínculos afectivos y del poder que tiene un abrazo.

Agradezco a todas aquellas personas que fueron parte de este largo proceso, que me brindaron su disponibilidad, su apoyo y sobre todo, que creyeron en mí.

Gracias vida.

## *Índice*

### ÍNDICE DE CONTENIDO

Resumen .....	viii
Introducción .....	ix
Antecedentes teóricos y empíricos .....	xii
Objetivos e Hipótesis .....	xvii
Metodología .....	xviii
Participantes .....	xviii
Instrumentos .....	xix
Procedimiento .....	xxi
Estrategia Analítica de Datos .....	xxii
Resultados .....	xxiii
Discusión .....	xxxii
Referencias .....	xxxix
Anexos .....	xlvi
Consentimiento informado .....	xlvi

### ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 .....	xxiii
Tabla 2 .....	xxv
Tabla 3 .....	xxviii

## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1.....	xxvii
Figura 2.....	xxix
Figura 3.....	xxx
Figura 4 .....	xxxii

## ***Resumen***

La pandemia mundial por COVID-19 ha tenido profundos efectos en la vida de las personas, trayendo consigo una serie de medidas sanitarias que dificultan el contacto físico cara a cara, sobre todo en las personas que viven en hogares diferentes como pueden ser las parejas jóvenes sin cohabitación. El objetivo de este estudio es evaluar el rol moderador del afrontamiento diádico en la relación entre las dimensiones del apego y la satisfacción con la relación en parejas jóvenes no cohabitantes en el contexto de la pandemia por COVID-19. La muestra estuvo compuesta por 95 parejas chilenas heterosexuales de entre 18 y 30 años que mantenían una relación amorosa de al menos seis meses y que no cohabitaban, quienes completaron una encuesta en línea de manera individual. La unidad de análisis fueron las díadas y mediante el análisis del modelo Actor Partner Interdependence Model (APIM) se encontró que, para los efectos actor tanto la ansiedad como la evitación tuvieron efectos negativos en la satisfacción, mientras que ninguno de los efectos *partner* fueron significativos. El efecto de interacción de las dimensiones del apego y la evaluación del afrontamiento diádico sobre la satisfacción fue significativa para los hombres en la ansiedad y la evitación, mientras que para las mujeres sólo se vio en la ansiedad del apego. En conclusión, el nivel de satisfacción es alto cuando la evaluación del afrontamiento diádico es alta, indistintamente del nivel de evitación o ansiedad del apego. Por tanto, el afrontamiento diádico actúa como un factor moderador entre el apego y la satisfacción con la relación, favoreciendo una mayor satisfacción para las personas con inseguridad en el apego. Se discuten las implicancias clínicas de estos hallazgos sobre la utilidad de las estrategias de afrontamiento diádico como amortiguador en las parejas jóvenes no cohabitantes con inseguridad en el apego.

## ***Introducción***

La pandemia por COVID-19 ha tenido profundos efectos en todos los aspectos vitales de las personas, parejas, familias y comunidades, las cuales han tenido que luchar para hacer frente a la depresión, la ansiedad y los conflictos relacionales (Fraenkel y Cho, 2020). Desde los inicios de la propagación del coronavirus, se han desplegado a nivel mundial una serie de medidas sanitarias para prevenir que más personas se sigan contagiando. En Chile, estas medidas consisten en el uso de mascarillas, el lavado o desinfección de manos, el distanciamiento físico, toques de queda, cuarentenas prolongadas, restricciones de movilidad dentro y fuera de las regiones, las cuales han perdurado aproximadamente por más de un año.

Dichas restricciones y medidas de distanciamiento han dificultado los desplazamientos de un lugar a otro, los encuentros sociales habituales y el contacto físico cara a cara, sobre todo en quienes viven en lugares diferentes como las parejas que están en una relación amorosa y que no comparten la misma vivienda, es decir, son parejas no cohabitantes.

Si bien estas parejas no conviven en un mismo hogar, ya sea por decisión personal, por condiciones socioeconómicas, laborales, académicas u otras, de igual manera mantienen una relación de compromiso, afecto, intimidad y formalidad (pololeo), que puede derivar a otro tipo de relación como el noviazgo o matrimonio, o bien finalizar (Rivera et al., 2011).

Las relaciones de pareja son una de las relaciones más importantes en la vida adulta, aun cuando puedan tener distinto estatus legal y niveles de compromiso (Dávila y Goicovic, 2002). En contextos que incluyen diversos estresores como es el caso de la pandemia, la pareja amorosa puede significar un factor protector frente a la incertidumbre, el temor, el estrés y la ansiedad relacionados con el COVID-19 (Balzarini et al., 2021; Williamson et al., 2020). No obstante, aunque algunas parejas pueden fortalecer sus relaciones a través del descubrimiento de nuevas modalidades que surgen del distanciamiento y las restricciones, otras podrían experimentar una pérdida significativa

en su intimidad y conexión debido a los cambios que limitan el acceso a las formas preexistentes de vinculación (Stanley y Markman, 2020) pudiendo influir entre otros aspectos, la satisfacción con la pareja.

La satisfacción con la relación se entiende como una apreciación general y subjetiva de actitudes, sentimientos y valoraciones de los aspectos positivos y negativos que hace la persona sobre su pareja y la relación (Hendrick, 1988). Asimismo, la satisfacción tiende a ser mayor en el caso de las relaciones de mayor estabilidad y compromiso, independiente del tiempo involucradas en ellas (Arnett, 2000) y dada su relevancia, se ha estudiado su relación con diversos factores, destacando entre ellos el apego romántico (Guzmán y Contreras, 2012; Rivera y Heresi, 2011; Rivera, 2006) y el afrontamiento diádico (Falconier et al., 2015; Fuenfhausen y Cashwell, 2013; Levesque et al., 2014; Yorck, 2013).

En cuanto al contexto de pandemia, los altos niveles de estrés pueden influir en la satisfacción con la relación. Por ejemplo, Williamson et al. (2020) reportaron que, las parejas que realizaron esfuerzos por afrontar positivamente la situación y fueron capaces de evitar conflictos durante la pandemia, experimentaron un aumento en la satisfacción con la relación, indistintamente fueran parejas comprometidas o casadas. Stanley y Markman (2020) reportaron que el estrés en contexto de pandemia puede afectar negativamente a algunas parejas, sin embargo tales efectos se amortiguan si las dos personas saben cómo manejar los conflictos y mantener una conexión mutua de apoyo.

Asimismo, una revisión sistemática realizada por Epifani et al. (2021) reportaron que quienes percibían a sus parejas como responsivas frente a sus situaciones, informaron menor angustia y conflicto, y por ende una mayor satisfacción con la relación. En la misma línea se ha descrito en parejas convivientes, que quienes percibían a sus parejas como receptivas a sus necesidades, informaron un bajo impacto del estrés relacionado con el COVID-19 en su relación (Balzarini et al., 2021).

Si bien estas investigaciones aportan información relevante sobre las relaciones de pareja en el contexto de pandemia, se han centrado más en el estudio de parejas casadas o

convivientes que en parejas que no cohabitan. A su vez, la unidad de análisis ha sido individual, por lo que se ha perdido información sobre los procesos relacionales y la interdependencia entre los miembros de la díada, como es el efecto de la variable de un miembro sobre su pareja (Costa y Mosmann, 2020).

Por lo anterior, este estudio considera como unidad de análisis a las díadas y evaluará la influencia del afrontamiento diádico en la relación entre el apego y la satisfacción con la relación. Esta información aportará al conocimiento de las relaciones de parejas amorosas que no cohabitan en contexto de COVID-19 y podrá ser útil en el trabajo práctico de programas o intervenciones clínicas que trabajen con parejas y promuevan estrategias conjuntas para manejar el estrés, debido a esta crisis u otras similares.

## ***Antecedentes teóricos y empíricos***

### *Apego romántico en las relaciones amorosas*

La teoría del apego desarrollada por Bowlby (1969, 1979, 1980) permite comprender la capacidad innata de los seres humanos para establecer fuertes vínculos con otros significativos y recurrir a estos en momentos de necesidad. Si bien esta teoría inició en el estudio de las relaciones tempranas entre los bebés y sus cuidadores principales, esta se amplió posteriormente al campo de las relaciones de pareja (Hazan y Shaver, 1987).

Según esta teoría, los seres humanos cuentan desde su nacimiento con un sistema motivacional de apego que se activa frente a amenazas físicas o psicológicas (Bowlby, 1973). El objetivo de este sistema motivacional es la búsqueda de proximidad hacia las figuras de apego, las cuales cumplen la función de brindar un refugio y una base segura para hacer frente a la amenaza y proteger el bienestar (Mikulincer et al., 2002).

Así, las experiencias de apego con el cuidador principal en la infancia, modelarían las estructuras cognitivas y afectivas de las personas, dando como resultado representaciones internas sobre sí mismo y sobre los demás, influyendo en la formación de modos característicos de vinculación llamados estilos de apego. Estos modos de vinculación se mantienen relativamente estables a lo largo de la vida, ampliándose posteriormente a las relaciones de pareja en la adultez (Rivera y Heresi, 2011).

En cuanto a los estilos de apego adulto, se ha propuesto que una forma conveniente de evaluarlos es a través de dos dimensiones: la ansiedad o temor al abandono y la evitación de la cercanía y la intimidad (Brennan et al., 1998; Mikulincer y Shaver, 2007).

La ansiedad en el apego, se caracteriza por la inseguridad respecto de la disponibilidad de los otros, temor al abandono, marcado estrés frente a la separación y excesiva dependencia. La evitación, se refiere a la sensación de incomodidad al establecer intimidad, depender de otros o que otros dependan de ellos, la exacerbación de autoconfianza y la renuencia a buscar apoyo en los demás (Brennan et al., 1998).

De esta manera, la forma en que las personas afrontan el estrés en sus relaciones amorosas estaría influida por sus propias características de apego, las cuales pueden ser

explicadas a partir de los modelos operativos internos (MOI). Los MOI se definen como representaciones o esquemas cognitivos, afectivos y relacionales que una persona tiene de sí misma y de los demás (Marrone, 2001).

Cuando la persona tiene una visión positiva de sí misma, esta se inclinará a experimentar baja ansiedad respecto del posible abandono de quien es la figura de apego, en este caso la pareja. Al contrario, si se tiene una visión negativa, esta revelará preocupación intensa y temor frente a la posibilidad de perder a su pareja (Guzmán y Contreras, 2012). En cuanto a la imagen del otro, cuando esta se valora positivamente, la persona tendrá mayor facilidad para establecer relaciones cercanas con otro, y si la visión de los demás es más bien negativa, existirá una tendencia a evitar involucrarse más íntimamente en los vínculos (Guzmán y Contreras, 2012).

Por ende, desde esta teoría se postula que, quienes experimentan altos niveles de ansiedad y/o evitación, son más inseguras en el apego, mientras que quienes experimentan bajos niveles de ansiedad y evitación, son más seguras (Feeney y Noller, 1996/2001). Esto podría influir en la manera en que las personas afrontan situaciones estresantes con su pareja, lo cual incidiría en los niveles de satisfacción con la relación.

La satisfacción con la relación es una de las principales áreas establecidas de la evaluación de la relación, con numerosas medidas para evaluar los sentimientos, pensamientos o comportamientos dentro de la relación amorosa (Hendrick, 1988). Desde los primeros trabajos realizados por Hazan y Shaver (1987) se ha investigado la relación entre las características del apego y la satisfacción con la relación, hallando una mayor satisfacción en quienes presentan un apego seguro (Guzmán y Contreras, 2012; Rivera, 2006).

#### *Afrontamiento diádico del estrés y Apego romántico*

El proceso a través del cual las parejas enfrentan en conjunto el estrés puede tener un papel importante en el manejo de las preocupaciones y el estrés asociados al COVID-19 (Donato et al., 2021). Este proceso interpersonal se conoce como afrontamiento diádico, el cual alude a los esfuerzos y la manera en que las parejas comunican su estrés

y se apoyan mutuamente en momentos adversos, siendo este un aspecto crucial para el funcionamiento de las relaciones amorosas (Leuchtman y Bodenmann, 2018). El objetivo principal de un afrontamiento diádico exitoso es la regulación y reducción del estrés en la pareja (Meuwly et al., 2012), cuya característica fundamental está en que involucra las respuestas de ambas personas frente a la angustia que cada uno experimenta ante el estrés (Bodenmann, 2005).

La presencia de una pareja que brinde apoyo puede moldear la evaluación de las demandas de estrés, aumentando así los recursos disponibles para satisfacer esas demandas. Por tanto, con la ayuda de la pareja, las demandas percibidas pueden ser menos amenazantes, pudiendo incrementar incluso los recursos individuales disponibles, así como extenderse y complementarse con la pareja con el fin de movilizar acciones que favorezcan el afrontamiento del estrés (Cohen y Wills, 1985).

Las parejas presentan modalidades diversas de afrontar el estrés, las cuales pueden estar determinadas por diferencias individuales como lo es el apego (Lafontaine et al., 2019, p. 6). Esto, dado que los modelos de trabajo internos parecen moldear la manera en que las personas afrontan situaciones estresantes en el contexto de las relaciones íntimas (Mikulincer y Shaver, 2008).

La teoría del apego informa que los individuos con apego seguro tienden a lidiar con el estrés resolviendo problemas y obteniendo apoyo de figuras de apego cuando es necesario, mientras que los individuos con apego inseguro pueden usar estrategias de afrontamiento más inadecuadas (Mikulincer y Shaver, 2008). Específicamente, los individuos muy ansiosos y muy evasivos percibirían el apoyo diario de su pareja como más negativo y estarían menos satisfechos con el apoyo que reciben (Meuwly et al., 2012).

De acuerdo con la teoría, se ha encontrado una asociación significativa entre el apego inseguro y un menor uso de afrontamiento diádico, o bien del uso de formas menos óptimas, siendo este último un factor mediador entre el apego y la satisfacción con la pareja (Fuenfhausen y Cashwell, 2013). Asimismo, Meuwly et al. (2012) realizaron un estudio experimental con parejas donde examinaron si el afrontamiento diádico observado mejoraba la recuperación del estrés por cortisol y si el apego moderaba dichos efectos,

hallando que los individuos estresados se recuperaron más rápido del estrés debido al afrontamiento más positivo que recibieron de la pareja, siendo las mujeres con un alto nivel de ansiedad en el apego quienes se beneficiaron menos de estos comportamientos, en tanto la evitación del apego no moderó estas asociaciones.

#### *Afrontamiento diádico y satisfacción con la pareja*

Si bien la pandemia ha generado un aumento del estrés en las personas pudiendo afectar negativamente sus relaciones, tales efectos se amortiguarían si ambas personas saben cómo manejar los conflictos y mantener una conexión de apoyo (Stanley y Markman, 2020).

Una manera de atenuar tales efectos negativos y promover una mayor satisfacción con la relación puede ser a través del afrontamiento diádico, ya que ambas variables están fuertemente correlacionadas, en especial cuando la pareja conceptualiza el estresor como un elemento común con su pareja, aun cuando originalmente este estresor haya afectado más a uno que a otro (Leuchtmann y Bodenmann, 2018).

Al respecto, las parejas que están satisfechas con su relación muestran una mayor asociación entre el tipo de comunicación del estrés y el tipo de afrontamiento diádico que las parejas insatisfechas (Bodenmann, 1995). En este sentido, cuando una persona comunica su estrés de manera explícita, es probable que su pareja comprenda más fácilmente sus necesidades y brinde el apoyo correspondiente, promoviendo un proceso de afrontamiento diádico más exitoso (Leuchtmann et al., 2018).

Desde una perspectiva diádica, el afrontamiento exitoso implica no sólo resolver el problema y manejar las emociones negativas generadas por el estrés, sino también mantener las relaciones durante los períodos estresantes, especialmente cuando éstos impactan a la pareja (Yorck, 2013). Así, dentro de los procesos de afrontamiento diádico, los procesos de compromiso y desarrollo de la pareja son aspectos cruciales para la eficacia del afrontamiento diádico y para su impacto en la satisfacción de la relación (Leuchtmann y Bodenmann, 2018).

De acuerdo a estudios previos, se ha reportado que mayores estrategias de afrontamiento diádico predicen significativamente un mayor grado de satisfacción con la relación (Levesque et al., 2014). Asimismo, Falconier et al. (2015) hallaron que el afrontamiento diádico es un factor que predice claramente la satisfacción con la relación independiente del género, la edad, la duración de la relación, el nivel de educación y la nacionalidad y además, que las percepciones del afrontamiento diádico general por parte de la pareja y por ambos miembros en forma conjunta, predecían con mayor fuerza la satisfacción con la relación, que las percepciones del afrontamiento diádico general individual. En la misma línea, Yorck (2013) reportó igualmente que el afrontamiento diádico es un predictor más fuerte de la satisfacción con la relación que el afrontamiento individual, lo cual destaca la importancia del afrontamiento conjunto que las parejas pueden tener frente a situaciones adversas.

En cuanto al contexto de COVID-19, una revisión sistemática realizada por Epifani et al. (2021) evidenció que, las parejas que consideraban que sus cónyuges no respondían a su situación, manifestaron mayores niveles de angustia e insatisfacción con la relación a diferencia de quienes percibían a su pareja como responsiva a su situación.

Por último, también se ha reportado que, en parejas jóvenes casadas, el afrontamiento diádico juega un rol mediador entre las dimensiones del apego y la satisfacción conyugal, (Fuenfhausen y Cashwell, 2013).

## ***Objetivos e Hipótesis***

En base a los antecedentes teóricos mencionados, se considera la siguiente pregunta de investigación: ¿Es el afrontamiento diádico un factor que modera la relación entre las dimensiones del apego y la satisfacción con la relación en parejas no cohabitantes en contexto de COVID-19?

En cuanto a los objetivos, el objetivo general de esta investigación es evaluar el rol moderador del afrontamiento diádico en la relación entre las dimensiones del apego y la satisfacción de parejas jóvenes no cohabitantes en el contexto de pandemia por COVID-19. Asimismo, los objetivos específicos son:

1. Describir los niveles de la ansiedad y evitación del apego, afrontamiento diádico y satisfacción con la relación.
2. Evaluar diferencias por sexo en los niveles de la ansiedad y evitación del apego, afrontamiento diádico y satisfacción con la relación.
3. Evaluar el efecto actor-actor y actor-*partner* de la ansiedad y evitación del apego, del afrontamiento diádico sobre la satisfacción con la relación.

Las hipótesis de esta investigación son:

1. Altos niveles de inseguridad en el apego se relacionará con una menor satisfacción con la relación.
2. Se verán presentes efectos actor-actor de las variables apego (ansiedad y evitación) y en la evaluación del afrontamiento diádico sobre la satisfacción tanto en hombres como mujeres.
3. Se verán presentes efectos actor-*partner* de las variables apego (ansiedad y evitación) y en la evaluación del afrontamiento diádico sobre la satisfacción tanto en hombres como mujeres.
4. La evaluación del afrontamiento diádico actuará como una variable moderadora en la relación entre las dimensiones de ansiedad y evitación sobre la satisfacción

relacional. Es decir, altos niveles de evaluación del afrontamiento diádico reducirá el efecto de la inseguridad del apego sobre la satisfacción.

## ***Metodología***

### Diseño de la investigación

El presente estudio corresponde a un diseño no experimental, transversal donde se utilizó un cuestionario de autorreporte respondido en línea por cada uno de los miembros de la pareja en forma independiente. El estudio pretendió establecer a través de un análisis diádico, el rol moderador del afrontamiento diádico en la relación entre las dimensiones de apego (variable independiente) sobre la satisfacción con la relación (variable dependiente).

### Participantes

La muestra fue de tipo intencional no probabilística, compuesta inicialmente por 224 participantes, de los cuales se excluyeron 34 personas por presentar datos perdidos o parejas incompletas. Los criterios de inclusión para participar de este estudio fueron 1) Tener entre 18 a 30 años, 2) Tener nacionalidad chilena o extranjero con residencia definitiva, 3) Mantener una relación amorosa heterosexual de al menos seis meses y 4) Que habiten en hogares diferentes.

La unidad de análisis fueron las díadas, resultando una muestra final de 95 parejas heterosexuales pertenecientes a diferentes comunas de Chile, siendo en su mayoría de la Región Metropolitana. El rango de edad de los participantes estuvo entre los 18 y 30 años, con una media de edad de 24 años (DE=2.57). En cuanto al estado civil de los participantes, todos se declararon solteros, de los cuales un 97.4% no tienen hijos y un 92.1% viven con familiares. Asimismo, un 59.5% actualmente estudia y un 33.2% mencionó tener un trabajo remunerado.

Sobre la caracterización de la relación amorosa, un 87.9% define su relación como de pololeo, es decir, una relación estable en el tiempo y con un grado de compromiso que no

llega a la formalidad del noviazgo ni matrimonio. La media del tiempo de relación fue de 40 meses (3.33 años), con un rango entre 6 a 144 meses (DE= 30.47). Además, un 85.3% mencionó vivir en la misma ciudad que su pareja, utilizando en su mayoría transporte público (45.8%), automóvil propio (34.2%) u otros (14.7%) tales como bicicleta, uso de aplicación Uber como transporte ocasional pagado, de a pie, entre otros.

Respecto al contexto de COVID-19, un 60.5% considera que los encuentros cara a cara con su pareja han disminuido en el último año. Asimismo, gran parte de los participantes menciona haber utilizado medios virtuales tales como chat, videollamada o llamada con tal de mantener el contacto con su pareja en medio del distanciamiento social (91.58%) y un poco más de la mayoría de los participantes refirió que se han saltado las normas sanitarias tales como cuarentenas o toques de queda para ver a su pareja (59.48%), aun cuando reportaron temor al contagio por COVID-19 (81.57%) o que a miembros de la familia o amigos/as les sucediera (96.32%).

### Instrumentos

**Cuestionario Sociodemográfico.** Con el fin de caracterizar la muestra, se solicitó información respecto a la edad, sexo, estado civil, nacionalidad, lugar de residencia, nivel educacional, nivel socioeconómico, ocupación y con quién o quienes viven.

Referente a la relación amorosa, se preguntó respecto al tiempo de relación, cómo definiría la relación con su pareja actual, si vive en la misma ciudad que su pareja y el tipo de transporte que utiliza con mayor frecuencia para ver a su pareja.

**Experiences in Close Relationships (ECR).** Para evaluar el apego, se utilizó la escala de Brennan, Clark y Shaver (1998), en la versión abreviada y adaptada para la población chilena por las autoras Guzmán-González, Rivera-Ottenberger, Brassard, Spencer y Lafontaine (2020), la cual contiene 12 ítems que evalúan las dimensiones de ansiedad y evitación del apego en adultos. Este instrumento tiene un alfa de .72 a .83 para la escala de ansiedad y un .78 a .89 para la escala de evitación.

**Relationship Assesment Scale (RAS).** Para evaluar la satisfacción relacional se utilizó la escala de Hendrick (1988) la cual mide la satisfacción de la pareja en forma global, en

su versión adaptada para la población chilena de Rivera y Heresi (2011), la cual tiene un alfa total de .90. Es una escala de respuesta tipo Likert (1= menor nivel de satisfacción y 5= máximo puntaje) con siete ítems en total, presentando un recorrido potencial de 7 a 35 puntos.

**Dyadic Coping Instrument (DIC).** Para evaluar el afrontamiento diádico, se utilizó el Cuestionario de Bodenmann (2008), en su versión validada en español por Falconier, Nussbeck y Bodenmann (2012). Es un instrumento de 37 ítems diseñado para medir la comunicación percibida y el afrontamiento diádico (de apoyo, delegado, negativo y conjunto) que se produce en relaciones de pareja, cuando uno o ambos miembros de la diada están estresados. Los ítems se puntúan en una escala de 5 puntos que van desde 1 (=muy raramente) hasta 5 (=muy a menudo). El puntaje de afrontamiento diádico total se obtiene de la suma total de los ítems del 1 al 35, donde puntajes altos significan un mayor uso de estrategias de afrontamiento diádico. Los 2 últimos ítems, que no se suman al total, evalúan el afrontamiento diádico conjunto. La confiabilidad total de la escala en muestras alemanas, italianas y francesas es alta evaluada a través del alfa de Cronbach de entre .90 y .91 (Bodenmann, 2008). Para este estudio, se utilizó la versión adaptada para Chile (Rivera et al., 2019) con un alfa de Cronbach de .94 para hombres y mujeres.

**Stress por COVID-19.** El cuestionario de estrés por el COVID-19 se consideró para obtener un panorama general sobre la caracterización del contexto de los participantes. La evaluación del estrés se realizó mediante 6 preguntas: 1. Si está vacunado/a contra el virus (con la dosis completa o no) y cinco preguntas del estudio “Love in the time of Covid”, facilitadas por el profesor e investigador Richard Slatcher de la Universidad de Georgia a la profesora Diana Rivera. 2. Preocupación que genera el posible contagio y el de otros significativos (2 ítems: ¿Cuánto le preocupa contagiarse o tener COVID-19= y ¿Cuánto le preocupa que miembros de la familia o amigos adquieran el virus COVID-19?). Los ítems se puntúan con mediciones que van de 0 “nunca” a 5 “siempre”. 3. Estresor financiero producto de la pandemia (1 ítem: ¿En qué medida el reciente brote de COVID-19 ha impactado negativamente su situación financiera?), evaluado en una escala de 0 (*En absoluto*) a 4 (*Extremadamente*), 4. Estresor por diferencias en el abordaje de la crisis

sanitaria en la pareja (1 ítem: *En estas últimas dos semanas, ¿Con qué frecuencia ha estado usted y su pareja de acuerdo en cómo enfrentar cotidianamente el COVID-19 (por ejemplo, respecto del distanciamiento social, uso de mascarilla, seguir cuarentenas)?*, evaluado en una escala de 0 (*Nunca*) a 3 (*Siempre*); y 5. Frecuencia del contacto (1 ítem: *Durante las últimas dos semanas, ¿Ha estado pasando mucho más o menos tiempo con su pareja de lo habitual (antes de la pandemia de COVID-19)?*). Este ítem se puntúa en una escala de 1 (*Mucho menos*) a 4 (*Mucho más*).

### Procedimiento

Este estudio contó con la aprobación del Comité de Ética de la Pontificia Universidad Católica de Chile con ID 210715004 con el fin de resguardar aspectos éticos, de confidencialidad, anonimato y privacidad. Posterior a este proceso, se difundió por diferentes redes sociales un afiche donde presentaba información como el título del estudio, objetivos, criterios de inclusión y un correo de contacto para que quienes estuvieran interesados/as y cumplieran con los requisitos se pudieran contactar con la investigadora responsable del proyecto.

Una vez recibido el correo, se envió un link general para ingresar a la encuesta a través de la plataforma Survey Monkey y un código común para ambos miembros de la relación, el cual fue requerido al inicio de la encuesta con el fin de identificar a las parejas. Se informó a los participantes que las respuestas del cuestionario debían ser dadas de forma individual. Como forma de retribución al tiempo empleado en participar del estudio, se sorteó cada 10 parejas un aporte de \$15.000 a cada miembro de la díada.

Primeramente, se presentó el consentimiento informado, el cual mostraba detalladamente los términos del estudio, los criterios de participación, información de contacto, además de explicitar el carácter voluntario, anónimo y confidencial del estudio. En caso de que algún/a participante se viera afectado emocionalmente por el contenido de la encuesta, se entregó información sobre lugares donde recibir apoyo psicológico gratuito.

### Estrategia Analítica de Datos

Los datos se analizaron en un primer momento a través del programa IBM SPSS Statistics 25 para eliminar los datos perdidos y preparar la base para los análisis posteriores. Se realizó un análisis descriptivo de las variables del estudio y sus diferencias en función del sexo.

Posterior a este proceso, se utilizó el programa R para conocer la distribución de los datos y determinar el tipo de correlación, siendo la correlación de Spearman la más idónea y la cual se utilizó para evaluar la relación entre las variables.

Se utilizó el modelo de Interdependencia Actor-Compañero (APIM por sus siglas en inglés), cuyo modelo estadístico permite evaluar relaciones diádicas (Cook y Kenny, 2005). Este modelo se enfoca en estudiar simultáneamente el efecto de un miembro de la relación sobre sus propias variables (efecto actor-actor), así como en la de su compañero de diada (efecto actor-*partner*), correlacionando a su vez los errores de estimación para rescatar la interdependencia de las variables. Igualmente, se evaluó el efecto de la interacción que ocasiona el género de la persona.

Por último, para testear el modelo de moderación, se evaluó el efecto de interacción del afrontamiento diádico, la ansiedad y evitación del apego sobre la satisfacción con la pareja tanto en hombres como mujeres.

## **Resultados**

### *Estadísticos descriptivos*

En la tabla 1 se presentan las medias y las desviaciones estándar para las variables del estudio en forma total y divididas en función del sexo para observar las diferencias entre hombres y mujeres.

Sobre los valores totales, existirían mayores niveles ansiedad del apego que de evitación, altos niveles de satisfacción con la relación y el afrontamiento diádico total presentaría una puntuación sobre el promedio en comparación a la muestra alemana, la cual corresponde a un puntaje de 145 para la puntuación total (Bodenmann, 2000).

En cuanto al sexo, se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre hombres y mujeres, siendo los primeros quienes presentaron mayores niveles de evitación del apego con un tamaño del efecto prácticamente inexistente, mayor afrontamiento diádico delegado por uno mismo y en la comunicación del estrés de la pareja, ambos con un tamaño del efecto moderado. En el caso de las mujeres, estas presentaron mayores niveles de ansiedad del apego y estrés comunicado por uno mismo, ambos con un tamaño del efecto pequeño (Cohen, 1988).

**Tabla 1**

*Media y Desviación Estándar para Ansiedad del Apego, Evitación del Apego, Satisfacción con la relación (RAS) y las subescalas de Afrontamiento Diádico (DCI) en hombres y mujeres.*

Variables	Total (N=190)		Hombres (n = 95)		Mujeres (n = 95)		t	d de Cohen
	M	DE	M	DE	M	DE		
Ansiedad del Apego	3.72	1.36	3.46	1.23	3.98	1.45	2.65*	0.38

Evitación del Apego	1.66	0.86	1.84	0.99	1.47	0.66	3.02*	0.15
Satisfacción con la relación	31.43	3.31	31.37	3.28	31.47	3.35	0.24	0.03
Estrés comunicado por uno mismo	14.83	2.61	14.20	2.75	15.45	2.31	3.40*	0.49
AD de apoyo por uno mismo	21.35	2.40	21.10	2.42	21.59	2.37	1.39	0.20
AD delegado por uno mismo	6.95	1.78	7.43	1.67	6.46	1.75	3.89*	0.56
AD negativo por uno mismo	18.00	2.18	17.83	2.35	18.16	1.99	1.06	0.15
Comunicación del estrés de la pareja	14.82	2.78	15.50	2.43	14.13	2.93	3.58*	0.50
AD de apoyo por la pareja	21.78	3.12	21.54	3.04	22.03	3.18	1.09	0.15
AD delegado por la pareja	6.60	1.89	6.51	1.86	6.68	1.92	0.61	0.08
AD negativo por la pareja	17.64	2.51	17.51	2.45	17.75	2.57	0.64	0.09
AD común	20.35	3.63	19.84	3.81	20.86	3.39	1.95	0.28
Evaluación del AD	8.67	1.47	8.66	1.43	8.68	1.51	0.09	0.01
AD total	150.9	16.05	150.1	16.40	151.8	15.74	0.72	0.10

---

\*p< .05; AD: Afrontamiento diádico.

### Modelo APIM

En primer lugar se presentan las estimaciones del modelo APIM, tanto los efectos actor-actor y actor-*partner* para la satisfacción con la pareja de hombres y mujeres.

**Tabla 2**

*Estimaciones de efectos actor – partner en la Satisfacción relacional*

Efecto	Estimación	Error estándar	T de Student	p-valor
Efectos actor - hombres				
Ansiedad del apego	-.52	.20	-2.54	.01*
Evitación del apego	-.78	.26	-2.97	.00*
Evaluación del afrontamiento diádico	.65	.18	3.54	.00*
Efectos actor - mujeres				
Ansiedad del apego	-.57	.18	-3.21	.00*
Evitación del apego	-.31	.38	-.81	.42
Evaluación del afrontamiento diádico	.80	.19	4.32	.00*
Efectos <i>partner</i> - hombres				
Ansiedad del apego	-.12	.18	-.70	.49
Evitación del apego	.41	.38	1.09	.28
Evaluación del afrontamiento diádico	.21	.18	1.15	.25
Efectos <i>partner</i> - mujeres				
Ansiedad del apego	-.07	.20	-.33	.74
Evitación del apego	-.18	.26	-.67	.50
Evaluación del afrontamiento diádico	.00	.18	.02	.98

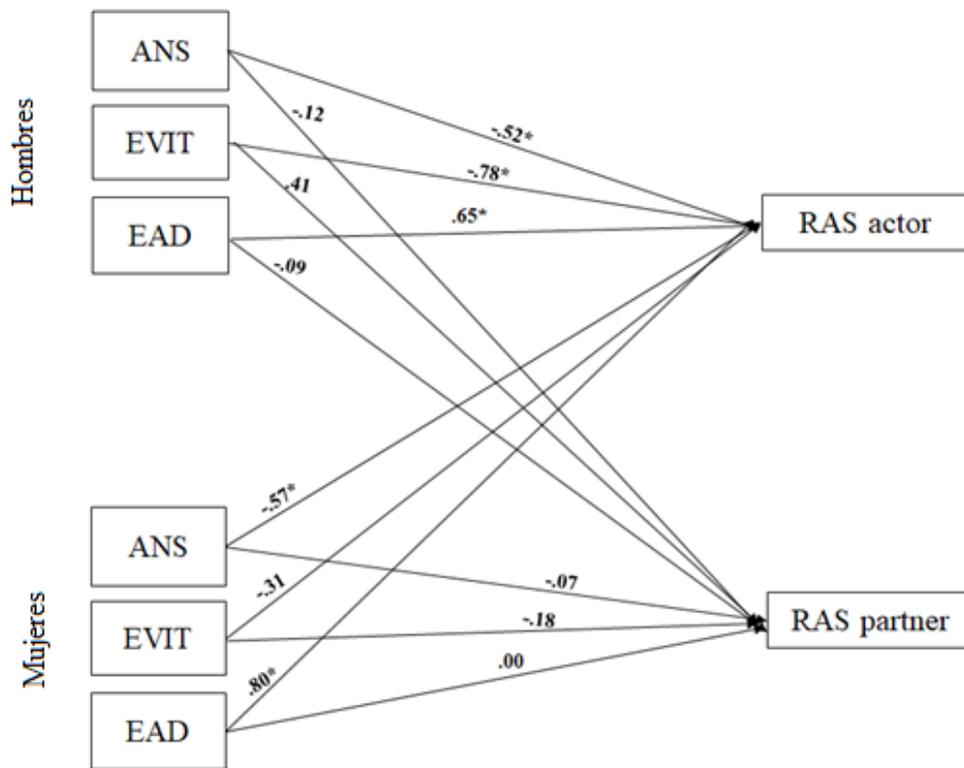
\*p<.05

Se encontró que los efectos de actor (es decir sobre sí mismos) de la ansiedad del apego ( $\beta=-.52$ ;  $p=.01$ ), evitación del apego ( $-.78$ ;  $p=.00$ ) y evaluación del afrontamiento diádico ( $\beta=.65$ ;  $p=.00$ ) fueron significativos en el caso de los hombres. En el caso de las mujeres, las mismas variables excepto la evitación igualmente lo fueron (Ansiedad del apego  $\beta=-.57$ ;  $p=.05$ ; evaluación del afrontamiento diádico  $\beta=.80$ ;  $p=.05$ ). Las variables del apego, es decir, la evitación y la ansiedad, fueron variables cuyos efectos fueron negativos, lo que implica un menor nivel de satisfacción de la persona cuando su nivel de estas variables es alto. Por su parte, la evaluación del afrontamiento diádico tuvo un efecto positivo, lo que implica que la satisfacción será alta cuando esta también lo es.

Asimismo, ninguno de los efectos *partner* fueron significativos. Esto implica que, los niveles de las variables estudiadas de la pareja no estarían relacionadas con la propia satisfacción. La Figura 1 grafica de manera visual los efectos actor-actor y actor-partner para cada una de las variables en función del sexo.

**Figura 1.**

*Gráfica de estimaciones de actor – partner del Apego, el Afrontamiento diádico en la Satisfacción relacional.*



\* $p < .05$ ; ANS: Ansiedad del apego, EVIT: Evitación del apego, EAD: Evaluación del afrontamiento diádico.

Para evaluar el efecto de interacción entre las variables de apego con la evaluación del afrontamiento diádico en su relación con la satisfacción, se presentan los resultados en la Tabla 3.

**Tabla 3**

*Efectos de interacción de mediciones de dimensiones del apego y evaluación del afrontamiento diádico.*

Efecto	Estimación	Error estándar	T de Student	p-valor
<b>Satisfacción con la pareja, hombres</b>				
Ansiedad del apego - actor*evaluación del afrontamiento diádico - actor	.32	.12	2.67	.01*
Ansiedad del apego - actor*evaluación del afrontamiento diádico - <i>partner</i>	.02	.11	.22	.83
Evitación del apego - actor*evaluación del afrontamiento diádico - actor	.40	.16	2.53	.01*
Evitación del apego - actor*evaluación del afrontamiento diádico - <i>partner</i>	-.04	.22	-.18	.86
<b>Satisfacción con la pareja, mujeres</b>				
Ansiedad del apego - actor*evaluación del afrontamiento diádico - actor	.28	.11	2.48	.01*
Ansiedad del apego - actor*evaluación del afrontamiento diádico - <i>partner</i>	.00	.12	.03	.97
Evitación del apego - actor*evaluación del afrontamiento diádico - actor	.00	.23	.22	.83
Evitación del apego - actor*evaluación del afrontamiento diádico - <i>partner</i>	-.08	.16	-.52	.60

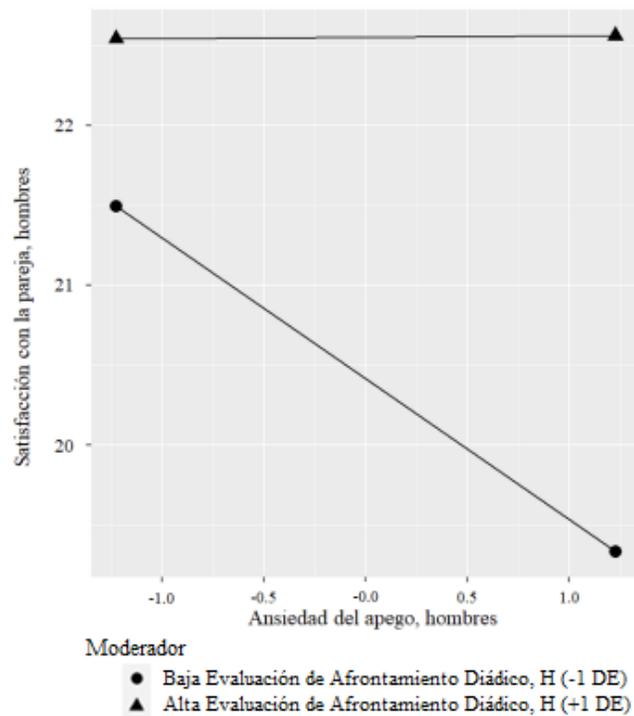
Sólo se encontró un efecto de interacción para la ansiedad del apego y evaluación del afrontamiento diádico actor-actor tanto en hombres ( $\beta=.32$ ;  $p=.01$ ) como mujeres ( $\beta=.28$ ;  $p=.01$ ). También se encontró un efecto de interacción significativo para la

evitación del apego y la evaluación del afrontamiento diádico actor-actor en el caso de los hombres ( $\beta=.40$ ;  $p=.01$ ).

A continuación se presentan los gráficos que permiten visualizar la interacción de las variables en su relación con satisfacción con la pareja.

## Figura 2

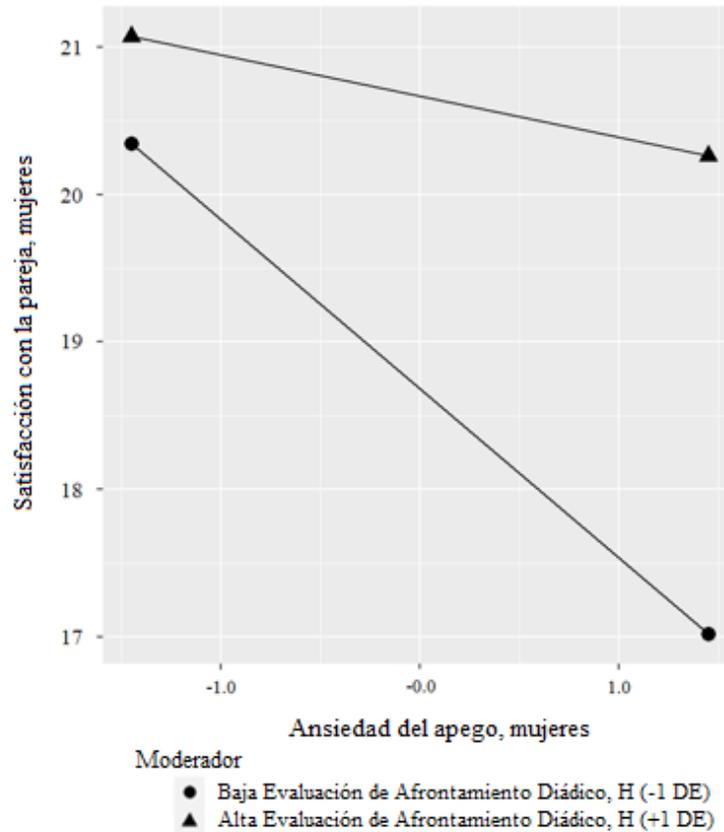
*Efecto de interacción Evaluación del Afrontamiento Diádico y Ansiedad del Apego en hombres sobre la satisfacción con la pareja.*



Se puede apreciar (Figura 2) que, considerando el efecto de interacción hallado (Tabla 2), la satisfacción con la pareja en los hombres es más alta cuando existe una alta evaluación del afrontamiento diádico. Sin embargo, cuando esta es baja, se observa una correlación negativa, interpretándose que existe una menor satisfacción conforme mayor es la ansiedad del apego. En este sentido, la evaluación del afrontamiento diádico cuando es alta anula el efecto de la ansiedad sobre la satisfacción.

**Figura 3.**

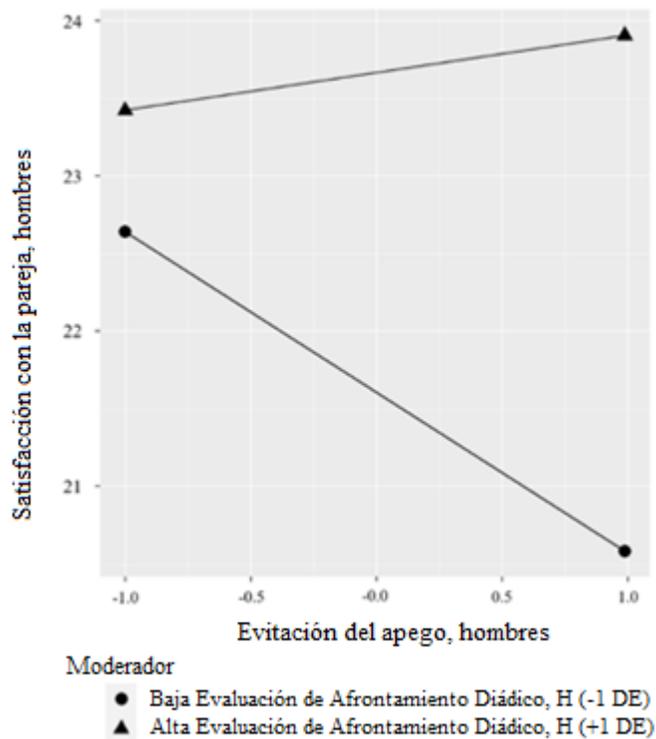
*Efecto de interacción Evaluación del Afrontamiento Diádico y Ansiedad del Apego en mujeres sobre la satisfacción con la pareja.*



Algo similar (Figura 3) se observa al evaluar el rol moderador que tiene el afrontamiento diádico en la relación entre ansiedad del apego de las mujeres sobre la satisfacción con la pareja. En este caso sin embargo, se observa que cuando la evaluación del afrontamiento diádico es alta, la satisfacción con la pareja sí tiende a ser un poco más baja cuando la ansiedad de las mujeres es alta, aunque la tendencia es muy leve.

**Figura 4.**

*Efecto de interacción Evaluación del Afrontamiento Diádico y Ansiedad del apego en mujeres sobre la satisfacción con la pareja.*



Finalmente, en el caso de la relación entre la evitación del apego de hombres sobre la satisfacción con la pareja es diferente cuando el nivel de evaluación del afrontamiento diádico es alto. Si bien la tendencia es similar a los demás casos de interacciones que se encontraron significativas, llama la atención que existe una tendencia a estar levemente más satisfechos con la relación cuando la evitación del apego es alta, pero solo cuando la evaluación del afrontamiento diádico es alta.

De esta forma, se puede argumentar que en general, la tendencia es a tener un nivel de satisfacción alto cuando la evaluación del afrontamiento diádico es alta, indistintamente del nivel de evitación o ansiedad según sea el caso. Sin embargo, la satisfacción es en general más baja cuando existe un nivel alto de ansiedad o evitación en el caso de las personas que evalúan de forma negativa el afrontamiento diádico con la pareja.

## *Discusión*

El presente estudio tuvo como objetivo principal evaluar el rol moderador del afrontamiento diádico en la relación entre las dimensiones del apego y la satisfacción con la relación en parejas jóvenes no cohabitantes en el contexto de la pandemia por COVID-19.

Las parejas enfrentan día a día desafíos que están directa o indirectamente relacionados con su relación, lo que probablemente resulte en estrés para ambos (Lafontaine et al., 2019). A través de este estudio se pretendió aportar a la importancia de las habilidades pro relacionales que emplean las parejas para afrontar situaciones estresantes como lo ha sido la pandemia por COVID-19.

Respecto a los resultados, estos son congruentes con la primera hipótesis, dado que altos niveles de inseguridad en el apego (alta ansiedad o evitación) se relacionaron con una menor satisfacción con la relación. Esto concuerda con estudios que reportan consistentemente esta relación en parejas casadas (Guzmán y Contreras, 2012; Rivera y Heresi, 2011; Rivera, 2006).

Lo anterior tiene relación con que las personas con inseguridad en el apego suelen disfrutar menos de sus relaciones (Hazan y Shaver, 1987). Así, tanto la ansiedad como la evitación del apego se asocian a la percepción del otro como menos capaz de entregar apoyo, así como a evaluaciones más negativas sobre la intimidad, el compromiso y el involucramiento del otro (Butzer y Campbell, 2008). En cambio, las personas con apego seguro (baja ansiedad y evitación) muestran mayor compromiso, confianza y satisfacción con la relación, puesto que disfrutaban de la cercanía e intimidad y no tienen problemas para brindar o recibir ayuda cuando lo necesitan (Guzmán y Contreras, 2012).

En lo que respecta a la segunda hipótesis, la cual planteaba la existencia de efectos actor-actor de las variables de apego y evaluación del afrontamiento diádico sobre la satisfacción en hombres y mujeres se cumple parcialmente, ya que efectivamente hubo

efecto actor para la ansiedad del apego y en la evaluación del afrontamiento diádico en ambos sexos, no así para la evitación donde sólo fue significativa para los hombres.

Específicamente, se hallaron efectos negativos tanto en la ansiedad como en la evitación del apego sobre la satisfacción con la relación, lo cual implica un menor nivel de satisfacción cuando la ansiedad o evitación de la pareja es alta. Esto se relaciona con la primera hipótesis, concordando con la idea de que las personas con inseguridad en el apego tienden a presentar características que les dificulta el disfrutar más los aspectos positivos de la relación, debido a la incomodidad con la cercanía o el temor al abandono o rechazo (Brennan et al., 1998).

Por otro lado, la evaluación del afrontamiento diádico se asoció positivamente con la satisfacción relacional, de modo que, cuando el nivel del afrontamiento diádico es alto, favorece una mayor satisfacción con la relación. Por ejemplo, en el caso del afrontamiento diádico, se ha visto que la satisfacción de la relación está más fuertemente asociada en la medida que las parejas se brindan apoyo mutuo tanto en el plano emocional, como en el abordar el problema mismo, y evitan el afrontamiento hostil o ambivalente (Falconier et al., 2015).

En cuanto a la tercera hipótesis, la cual planteaba la presencia de efectos actor-*partner* en las variables de apego y evaluación del afrontamiento diádico sobre la satisfacción con la relación en hombres y mujeres, no se cumplió, ya que ninguna relación fue significativa estadísticamente. Es decir, sólo se dio que la variable de un miembro de la pareja afecta sobre su propia satisfacción (sea hombre o mujer) pero no sobre la satisfacción de su pareja.

Esto llama la atención, ya que de acuerdo a la conceptualización del afrontamiento diádico, estas no solamente estarían vistas como un proceso individual, sino también como un proceso interpersonal en el que las experiencias de estrés de cada miembro de la pareja se interrelacionan (Falconier et al., 2015). Es decir, en las parejas lo que le afecta a uno, también le puede afectar al otro.

En este sentido, en las parejas se verían procesos de desbordamiento del estrés o también llamado en inglés *Spillover*, el cual se produce cuando la experiencia de estrés externo de uno de los miembros de la pareja influye en su propia experiencia del estrés en la relación. Asimismo, el estrés puede pasar de un miembro a otro (en inglés llamado *Crossover*), el cual ocurre cuando el estrés experimentado por la persona, afecta la experiencia de estrés del/la otro/a (Cooper et al., 2020), dando cuenta del efecto de interdependencia visto en las díadas.

Dado lo anterior, es que se esperaba que los efectos *partners* se vieran reflejados estadísticamente, ya que estos efectos modelan explícitamente la interdependencia entre los miembros en las relaciones (Campbell et al., 2001). La explicación para estos resultados podría dar cuenta de aspectos más bien metodológicos, por ejemplo que el tamaño de la muestra no haya sido lo suficientemente grande como para presentar significancias, y que no sea una muestra aleatoria, quedando interrogantes respecto de la existencia de dicho de manera estadísticamente significativa (Vallejo, 2012).

Por otro lado, la última hipótesis que planteaba que la evaluación del afrontamiento diádico moderaría la relación entre las dimensiones de ansiedad y evitación sobre la satisfacción relacional sí se cumple. Es decir, cuando la evaluación del afrontamiento diádico es alta o positiva, ésta reducirá el efecto de la inseguridad del apego (ansiedad o evitación) sobre la satisfacción con la relación.

Este último hallazgo es central en este estudio, pues permite comprender que las personas pueden aprender ciertas competencias en sus relaciones amorosas que favorezcan una alta satisfacción, independiente de la alta ansiedad o evitación en el apego.

Por ende, este estudio reporta que el apego no explica la satisfacción en su totalidad, dado que la evaluación del afrontamiento diádico tiene un rol importante en la moderación de los efectos de la inseguridad del apego en las personas dentro de sus relaciones amorosas y por ende, cuando la evaluación del afrontamiento diádico es alto, permite que las personas con inseguridad en su apego experimenten mayores niveles de satisfacción en la relación.

Si bien existe un consenso respecto de que las personas con inseguridad en el apego tienden a presentar bajos niveles de afrontamiento diádico y satisfacción con la relación en parejas casadas o cohabitantes en situaciones normales (Fuenfhausen y Cashwell, 2013; Lafontaine et al., 2019; Mikulincer y Shaver, 2016; Shaver y Mikulincer, 2006), los resultados de este estudio dan cuenta de que cuando el afrontamiento diádico es alto, éste favorece a los altos niveles de satisfacción aun cuando existan altos niveles de ansiedad y/o evitación, en parejas no cohabitantes jóvenes en contexto de pandemia.

En este caso, se ha reportado que las personas ansiosas tienden a reaccionar de manera exagerada a los factores estresantes, experimentan altos niveles de emocionalidad negativa y suelen utilizar conductas de afrontamiento desadaptativas (Shaver y Mikulincer, 2006), lo cual obstaculiza el manejar el estrés de manera óptima y preservar la satisfacción. Por otro lado, las personas con altos niveles de evitación del apego, tienden a no participar en el afrontamiento diádico, dada a la creencia de que las figuras de apego no responderán y por ende, que los refuerzos conjuntos de afrontamiento no serán productivos para calmar la angustia (Fuenfhausen y Cashwell, 2013). Asimismo se ha visto que, tanto las estrategias de desactivación como las de hiperactivación, dan como resultado una desregulación disfuncional de las emociones e interfieren con el afrontamiento adecuado (Mikulincer y Shaver, 2016).

De esta manera, los hallazgos de este estudio permiten comprender que a pesar de que las personas tengan un apego más bien inseguro (altos niveles de ansiedad o evitación), estas pueden aumentar sus niveles de satisfacción a través del desarrollo de habilidades pro relacionales junto a su pareja. En este sentido, desde la conceptualización del afrontamiento diádico como un proceso sistémico-transaccional, las parejas van desarrollando con el tiempo diversas reacciones de afrontamiento conjunto sobre expresiones de estrés (Leuchtman et al., 2018), lo cual recalca la relevancia de las habilidades que se pueden desarrollar en conjunto con la pareja amorosa.

Respecto de las habilidades pro relacionales, ejemplo de éstas podría ser la regulación emocional en la resolución de conflictos que ambos en conjunto pueden poner en práctica en la dinámica relacional. Asimismo, antes de brindar apoyo emocional o

práctico, parece ser crucial que el proveedor de apoyo escuche activamente, muestre interés y trate de comprender los pensamientos y sentimientos de la pareja estresada, lo cual es una parte importante del afrontamiento diádico funcional (Leuchtmann et al., 2018). Estas habilidades podrían aminorar los efectos negativos en la calidad de la relación, el bienestar de los miembros y por ende en la satisfacción con la relación (Gottman, 1994, 1995).

Por ello, dado que se ha descubierto que el funcionamiento de la pareja se ve afectado por diversos factores estresantes, los terapeutas de parejas deben evaluar los procesos de afrontamiento diádico y explorar las implicaciones en la satisfacción (Falconier et al., 2015).

En esta línea, este estudio pretende contribuir con conocimientos sobre la importancia del desarrollo de habilidades y estrategias que favorecen un afrontamiento diádico alto para el trabajo conjunto con parejas. Lo anterior sugiere que los programas focalizados para promover una mejor satisfacción relacional con la pareja, incluyan desde una perspectiva interaccional el desarrollo de habilidades pro relacionales tales como la comunicación, resolución de conflicto, apoyo emocional, entre otros.

El entrenamiento para mejorar el afrontamiento de parejas (Bodenmann y Shantinath, 2004) es un ejemplo de un programa que incluye comunicación, resolución de problemas y habilidades de afrontamiento diádico y ha demostrado ser eficaz para mejorar la satisfacción de la relación (e.g., Bodenmann et al., 2009).

Asimismo, Bodenmann (2007) ha propuesto un método de tres fases para promover el entrenamiento de habilidades del afrontamiento diádico, en el que las parejas aprenden a 1) mejorar su capacidad para comunicar su estrés explícitamente a su pareja, 2) responder al estrés de su pareja con esfuerzos de afrontamiento (de apoyo, delegado o común) para satisfacer las necesidades de su pareja y 3) refinar y mejorar su capacidad para proporcionar afrontamiento diádico basado en la retroalimentación y las necesidades de la pareja.

En la misma línea, destaca la implementación de un programa como el de Falconier (2015) llamado “Together”, el cual tiene como objetivos el reducir la comunicación negativa y aumentar la satisfacción de la relación, a través de habilidades de resolución de problemas, la comunicación en general, mejorar el entendimiento mutuo y sus estrategias para hacer frente a la tensión en la relación.

Estos ejemplos de programas, los cuales van en coherencia con los resultados de este estudio, serían aportes importantes para el trabajo práctico con parejas sobre todo en programas de prevención y promoción en Chile. En este sentido, a pesar de la relevancia de la pareja en el bienestar de las personas, no existen programas del estado ni intervenciones financiadas que apunten a la promoción de relaciones de parejas saludables, por lo que los hallazgos de estudio contribuirían a dejar nuevamente en evidencia la importancia de la promoción de habilidades pro relacionales en las parejas.

A pesar de que las parejas no cohabitantes hayan vivido una de las crisis sanitarias más complejas del último tiempo por la pandemia del COVID-19, con periodos de estrictas restricciones y distanciamientos, pareciera ser que estas parejas han podido adaptarse y saber cómo afrontar estos desafíos de manera conjunta a través de las habilidades de afrontamiento diádico desarrolladas a través del tiempo de relación, lo cual les permitieron proteger los niveles de satisfacción.

Por lo anterior, con los resultados de este estudio se puede considerar que, independiente de la inseguridad del apego, las parejas puedan desarrollar en conjunto ciertas habilidades que les permitan tener altos niveles de satisfacción, incluso en momentos poco habituales. Asimismo, es interesante considerar que a pesar de que el riesgo al contagio podría haber sido alto en algún momento de la pandemia (salir de casa o transgredir las normas sanitarias), las parejas estuvieron dispuestas incluso a saltarse estas normas con tal de estar con sus parejas. Esto puede reflejar la importancia de los vínculos afectivos en las parejas sobre todo en momentos de alto estrés e incertidumbre.

Como limitaciones de este estudio, se considera la reducción de la muestra a los participantes iniciales, debido a los datos perdidos o a las respuestas de las cuales faltaba

una díada, lo cual dificultó el acceso a un tamaño muestral más grande. En este sentido, si bien se intentaron utilizar mecanismos de recordatorios, también era importante salvaguardar la voluntariedad.

Asimismo, se sugiere como futuras líneas de investigación el seguir desarrollando estudios considerando el efecto interacción en la pareja y no solo observar los datos de manera individual y en parejas con otro tipo de características, como pudieran ser parejas convivientes, matrimonios o parejas de la diversidad sexual. También sería interesante realizar un estudio longitudinal que considere diferentes puntos temporales para evaluar variaciones en los niveles de satisfacción.

Finalmente, sería interesante profundizar más en el rol que tuvo la tecnología y las redes sociales para ayudar a mantener el contacto con las parejas a pesar de las restricciones, ya que en este estudio se vio que la gran mayoría de los participantes hizo uso de herramientas tales como chats, videollamadas o llamadas. Futuros estudios podrían indagar y profundizar más sobre las características de las parejas que no cohabitan en el contexto chileno y los procesos interaccionales que inciden en la satisfacción con la relación.

## Referencias

- Arnett, J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55, 469–480.
- Balzarini, R., Muise, A., Zoppolat, G., Di Bartolomeo, A., Rodrigues, D., Alonso-Ferres, M., Urganci, B., Debrot, A., Pichayayothin N., Dharma, C., Chi, P., Karremans, J., Schoebi, D. & Slatcher, R. (2021). Love in the time of COVID: Perceived *partner* responsiveness buffers people from lower relationship quality associated with COVID-Related stressors. Preprint <https://psyarxiv.com/e3fh4/>.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and Loss: Vol. 2. Separation: Anxiety and anger*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1979). *Vínculos afectivos: formación, desarrollo y pérdida*. Madrid, España: Morata.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and Loss: Vol. 3. Sadness and depression*. New York: Basic Books.
- Bodenmann, G. (1995). *Coping with stress in intimate relationships. The influence of stress on the quality and stability of intimate relationships*. Bern: Huber.
- Bodenmann, G. (2000). *Stress und Coping bei Paaren [Stress and coping in couples]*. Göttingen: Hogrefe.
- Bodenmann, G., & Shantinath, S.D. (2004). The Couples Coping Enhancement Training (CCET): A new approach to prevention of marital distress based upon stress and coping. *Family Relations*, 53, 477–484.

- Bodenmann, G. (2005). Dyadic coping and its significance for marital functioning. In T. A. Revenson, K. Kayser, & G. Bodenmann (Eds), *Couples coping with stress: Emerging perspectives on dyadic coping* (pp. 33-49). American Psychological Association.
- Bodenmann, G. (2008). *Dyadic Coping Inventory: Test Manual*. Bern: Huber Test Verlag.
- Bodenmann, G., Bradbury, T.N., & Pihet, S. (2009). Relative contributions of treatment related changes in communication skills and dyadic coping skills to the longitudinal course of marriage in the framework of marital distress prevention. *Journal of Divorce and Remarriage*, 50, 1–21  
<http://dx.doi.org/10.1080/10502550802365391>.
- Brennan, K., Clark C., & Shaver P. (1998). Self-report measurement of adult attachment: an integrative overview, in *Attachment theory and close relationship*. The Guilford Press: New York.
- Butzer, B. & Campbell, L. (2008). Adult attachment, sexual satisfaction, and relationship satisfaction: A study of married couples. *Personal Relationships*, 15, 141-154.  
doi:10.1111/j.1475-6811.2007.00189.x
- Campbell, L., Simpson, J., Kashy, D. & Rholes, W. Attachment orientations, dependence, and behavior in a stressful situation: An application of the Actor-Partner Interdependence Model. *Journal of Social and Personal Relationships*, 18(6), 821-843.
- Cohen, J. (1988). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences* (2nd ed.). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.

- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98, 310-357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- Cook, W. & Kenny, D. (2005). The Actor–Partner Interdependence Model: A model of bidirectional effects in developmental studies. *International Journal of Behavioral Development*, 29(2). 101 – 109. <https://doi.org/10.1080/01650250444000405>
- Cooper, A., Tao, C., Totenhagen, C., Randall, A. & Holley, S. (2020). Daily stress spillover and crossover: Moderating effects of difficulties in Emotion regulation in same-sex couples. *Journal of Social and Personal Relationships*, 37(4), 1245-1267. Doi: 10.1177/0265407519891777
- Costa, C.B., & Mosmann, C.P. (2020). Comunicação conjugal negativa e aberta: modelo interdependente de efeito ator/parceiro no ajustamento conjugal. *Ciencias Psicológicas*, 14(2), e-2283. doi: <https://doi.org/10.22235/cp.v14i2.2283>
- Dávila, O. y Goicovic, I. (2002). Jóvenes y trayectorias juveniles en Chile. Escenarios de inclusion y exclusión. *Revista de Estudios sobre Juventud*, 6(17), 8-55.
- Donato, S., Parise, M., Pagani, A., Lanz, M., Regalia, C., Rosnati, R. & Iafrate, R. (2021). Together against COVID-19 concerns: The role of the dyadic coping process for partners' Psychological well-being during the pandemic. *Frontiers in Psychology*. 2021(11), 1-9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.578395>
- Epifani, I., Widyaningrum, S. & Ediati, A. (2021). Marital distress and satisfaction during the COVID-19 pandemic: A systematic review. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*. 530(1), 109-115. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.210423.016>

- Falconier, M. K., Nussbeck, F., & Bodenmann, G. (2012). Dyadic coping in Latino couples: Validity of the Spanish version of the Dyadic Coping Inventory. *Anxiety, Stress, and Coping*. Advance online publication. doi: 10.1080/10615806.2012.699045.
- Falconier, M. (2015). Together. A couples' program to improve communication, coping, and financial management skills: Development and initial pilot-testing. *Journal of Marital and Family Therapy* 41(2), 236-250. doi: 10.1111/jmft.12052
- Falconier, M., Jackson, J., Hilpert, P. & Bodenmann, G. (2015). Dyadic coping and relationship satisfaction: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 42(2015), 28-46. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2015.07.002>
- Feeney, J. & Noller, P. (1996/2001). Apego adulto Bilbao, España: Desclée de Brouwer.
- Fraenkel, P. & Cho, W. (2020). Reaching up, down, in, and around: Couple and family coping during the coronavirus pandemic. *Family Process* 59(3), 847-864. <https://doi.org/10.1111/famp.12570>
- Fuenfhausen, K. & Cashwell C. (2013). Attachment, stress, dyadic coping and marital satisfaction of counseling graduate students. *The Family journal: Counseling and Therapy for Couples and Families*, 21(4), 364-370. <https://doi.org/10.1177/1066480713488523>
- Gottman, J.M. (1994). What predicts divorce? The relationship between marital processes and marital outcomes. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Gottman, J. (1995). The seven principles for making marriage work. New York: Random House.

- Guzmán-González, M., Rivera-Ottenberger, D., Brassard, A., Spencer, R. & Lafontaine, M. (2020). Measuring adult romantic attachment: Psychometric properties of the brief Spanish version of the experiences in close relationships. *Psicol. Refl. Crít.* 33,9(2020). <https://doi.org/10.1186/s41155-020-00145-w>
- Guzmán, M. & Contreras, P. (2012). Estilos de apego en relaciones de pareja y su asociación con la satisfacción marital. *Psyche*, 21(1), 69-82. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-22282012000100005>
- Hazan, C. & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511-524. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.3.511>
- Hendrick, S. (1988). A generic measure of relationship satisfaction. *Journal of Marriage and the Family*, 50, 92-98. <https://doi.org/10.2307/352430>
- Lafontaine, M., Péloquin, K., Levesque, C., Azzi, S., Daigle, M. & Brassard, A. (2019). Beyond the simple association between romantic Attachment insecurity and dyadic coping: An examination of romantic perfectionism as a mediator. *Journal of Relationships Research*, 10(12), 1-9. <https://doi.org/10.1017/jrr.2019.6>
- Leuchtmann, L. & Bodenmann, G. (2018). New perspectives on dynamics of dyadic coping. In A. Bertoni, S. Donato et al. When “we” are stressed. (pp. 3-14) Nova Science Publishers, Inc.
- Leuchtmann, L., Zemp, M., Milek, A., Nussbeck, F., Brandstatter, V. & Bodenmann, G. (2018). Role of clarity of other’s feelings for dyadic coping. *Personal Relationships*, 25(2018), 38-49. <https://doi.org/10.1111/pere.12226>

- Levesque, C., Lafontaine, M., Caron, A., Flesch, J. & Bjornson, S. (2014). Dyadic empathy, dyadic coping, and relationship satisfaction: A dyadic model. *Europe's Journal of Psychology, 10*(1), 118-134. <https://doi.org/10.5964/ejop.v10i1.697>
- Vallejo, P. (2012). Tamaño necesario de la muestra: ¿Cuántos sujetos necesitamos?. *Estadística aplicada, 24*(1), 22-39.
- Marrone, M. (2001). La teoría del apego: un enfoque actual. España: Psimática.
- Meuwly, N., Bodenmann, G., Germann, J., Ditzen, B., Bradbury, T. & Heinrichs, M. (2012). Dyadic coping, insecure Attachment, and cortisol stress recovery. Following experimentally induced stress. *Journal of Family Psychology, 26*(6), 937-947. <https://doi.org/10.1037/a0030356>
- Mikulincer, M., Gillath, O. & Shaver, P. (2002). Activation of the attachment style in adulthood. Threat-related primes increase the accessibility of mental representations of attachment figures. *Journal of Personality and Social Psychology, 83*(4), 881-895. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.83.4.881>
- Mikulincer, M. & Shaver, P. (2003). Attachment theory and affect regulation: The dynamics, development, and cognitive consequences of attachment-related strategies. *Motivation and Emotion, 27*(2), 77-102. <https://doi.org/10.1023/A:1024515519160>
- Mikulincer, M. & Shaver, P. (2007). Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change. New York, NY: Guilford Press.

- Mikulincer M., & Shaver P. (2008). Adult attachment and affect regulation. In J. Cassidy & P.R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (2nd ed., pp. 503–531). New York, NY: Guilford Press.
- Rivera, D. (2006). *Influencia de los estilos de apego y habilidades pro relacionales en la satisfacción y bienestar emocional en relaciones de pareja*. (Tesis doctoral). Pontificia Universidad Católica de Chile, Santiago de Chile.
- Rivera, D. & Heresi, E. (2011). Integración de la teoría del apego y modelos basados en la evidencia en la comprensión de la satisfacción marital. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, XX (1), 57-65. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=281921807005>
- Rivera, D., Cruz, C. y Muñoz, C. (2011). Satisfacción en las Relaciones de Pareja en la Adulthood Emergente: El Rol del Apego, la Intimidad y la Depresión. *Terapia psicológica*, 29(1), 77-83. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082011000100008>
- Shaver, P. R., & Mikulincer, M. (2006). Attachment Theory, Individual Psychodynamics, and Relationship Functioning. In A. L. Vangelisti & D. Perlman (Eds.), *The Cambridge handbook of personal relationships* (pp. 251–271). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511606632.015>
- Stanley, S. & Markman, H. (2020). Helping couples in the shadow of COVID-19. *Family Process* 59, 937-955. <https://doi.org/10.1111/famp.12575>
- Vanderdrift, L. E., Agnew, C. R., & Wilson, J. E. (2013). Spanish version of the Investment Model Scale. *Personal Relationships*, 21(1), 110–124. Disponible en: <http://repositorio.uchile.cl/handle/2250/122262>

- Williamson, H. (2020). Early effects of the COVID-19 pandemic on relationship satisfaction and attributions. *Association for psychological science*, 31(12), 1479-1487. <https://doi.org/10.1177/0956797620972688>
- Yorck, P. (2012). Coping in relationships: The interplay between individual and dyadic coping and their effects on relationship satisfaction. *Anxiety, Stress & Coping*, 26(2), 136-153. <https://doi.org/10.1080/10615806.2012.655726>.

## ANEXOS

### CONSENTIMIENTO INFORMADO



## PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CHILE

### CONSENTIMIENTO INFORMADO

**Título de la investigación:** "Amor en pandemia: El rol del Afrontamiento Diádico y el Apego en la Satisfacción relacional en Parejas jóvenes que no cohabitan".

**Universidad y/o Centro de Estudios:** Pontificia Universidad Católica de Chile, facultad de Ciencias sociales, Subdirección de Investigación y Postgrado.

**Financiamiento:** Este estudio será financiado por el Proyecto Puente, dirigido por la profesora Diana Rivera Ottenberger.

**El objetivo de esta investigación:** El objetivo principal de este estudio es conocer cómo las parejas han afrontado conjuntamente los desafíos y dificultades de la pandemia, considerando las estrategias que han utilizado como pareja, así como también las características personales del apego de cada miembro de la relación para así, conocer de qué manera se ha visto afectada la satisfacción con la relación en este contexto.

Usted ha sido invitado/invitada para participar en una investigación sobre las relaciones de pareja, el cual debe cumplir con los siguientes criterios: 1) Tener entre 18 a 30 años, 2) Tener nacionalidad chilena o ser extranjero con residencia definitiva, 3) Mantener una relación amorosa heterosexual de al menos seis meses y 4) Habitar en hogares diferentes al de su pareja.

**Su participación consistirá en:**

- Responder un cuestionario online de manera independiente.

Antes de proceder encontrará un botón indicando "acepto participar" o "no acepto participar". Al marcar en el botón "Acepto participar", usted da su consentimiento para que la información recopilada se utilice únicamente con fines académicos y/o de investigación.

Por lo tanto, antes de comenzar, y hacer click en "acepto participar" lea cuidadosamente el texto a continuación.

- Su participación es absolutamente voluntaria, por lo que no hay obligación alguna de participar en este estudio. Mas aún puede dejar de participar en cualquier momento, no estando obligado a responder pregunta alguna.
- Es importante que tanto usted como su pareja, respondan el cuestionario hasta el final y de manera independiente. Esto, ya que nos interesa cómo han afrontado como pareja los desafíos de la pandemia y no solo de manera individual.

ALAMEDA 348, TELÉFONO 3543835-3542814, FAX (562) 486 2988, WWW.UC.DU/PCOM - SANTIAGO - CHILE

- La información proporcionada por usted se utilizará sólo para el propósito de esta investigación y las publicaciones que resultan de ella. Asimismo, los datos podrán ser utilizados en investigaciones futuras que sigan la misma línea investigativa de este estudio.
- Los datos serán almacenados por un período de 5 años, una vez finalizada la investigación, siendo la fecha de término estimada el año 2026.
- Los datos obtenidos en esta investigación y los datos individuales son estrictamente **confidenciales** y **anónimos**. No se divulgará información individual alguna en la presentaciones y publicaciones de los resultados.
- Los resultados de esta investigación serán utilizados con fines científicos y de docencia (reuniones científicas y publicaciones de carácter científico), pudiendo estar disponible en revistas científicas de acceso público, con el objeto de dar a conocer los resultados de este estudio y aportar a la socialización de material científico en temáticas asociadas a las relaciones de pareja.
- Toda la información obtenida **será protegida a través de claves de acceso**, permitiendo así que sólo el equipo que trabaja en el proyecto pueda revisarlo. Toda la información obtenida será destruida luego de 5 años de finalizado el proyecto.
- La información que usted aporte será de gran valor para ayudar a comprender las variables que se relacionan con las estrategias de las parejas para afrontar la pandemia. Asimismo, por su tiempo destinado a responder los cuestionarios, se entregará una retribución económica correspondiente a \$30.000 pesos chilenos, los cuales serán sorteados cada 10 parejas que hayan completado los cuestionarios siguiendo las instrucciones establecidas.
- Su participación en este estudio no implica ningún riesgo para usted. No obstante, si considera que alguna pregunta o ítem despierta malestar emocional o pensamientos angustiosos al momento de contestar, solicite ayuda para recibir apoyo psicológico gratuito en Fundación de las Familias (<https://fundaciondelasfamilias.cl/>) o al Programa Saludablemente (<https://www.hospitaldigital.gob.cl/> o a través del 600 360 7777 opción 1). Usted no está obligado a continuar si se siente incómodo.
- Si tiene preguntas acerca de esta investigación contactar a los investigadores responsables del estudio: Zamira Díaz Segovia al correo [zmdiaz@uc.cl](mailto:zmdiaz@uc.cl) o a la profesora guía de este proyecto Diana Rivera Ottenberger al correo [dvrivera@uc.cl](mailto:dvrivera@uc.cl)

**Contacto:** Si usted tiene alguna consulta o preocupación respecto a sus derechos como participante de este estudio, puede contactar al presidente del Comité de Ética de Ciencias sociales, artes y humanidades de la Pontificia Universidad Católica de Chile, David Preiss Contreras, al siguiente email: [eticadeinvestigacion@uc.cl](mailto:eticadeinvestigacion@uc.cl).

**Considerando lo anterior ¿Está Ud. dispuesto a completar un cuestionario online que le presentaré a continuación? Si es así, por favor haga clic en el botón respectivo:**

ACEPTO PARTICIPAR VOLUNTARIAMENTE Y NO HE SIDO OBLIGADO/A.
--

NO ACEPTO PARTICIPAR (usuario es redirigido a la página de inicio de Google)
--