

**Diferencia del uso de habilidades comunicativas  
en función de los estilos de apego en personas adultas**

Laura Godoy Gómez

Tutoras:

María Ruth Dorta González

Carmen Mercedes Hernández Jorge

Trabajo Final de Máster.

Máster Universitario en Psicología General Sanitaria, Universidad de La Laguna

Curso académico 2020-2021

## Resumen

Según Bowlby (1989), cualquier tipo de conducta que genere una mayor proximidad del adulto significativo al niño o niña tendrá como resultado el establecimiento de un vínculo emocional entre ambos, llamado apego. Este vínculo se mantiene a lo largo de la vida e influirá en la forma de interactuar con otros y en el tipo de comunicación interpersonal que se establezca en la adultez. El presente estudio tiene como objetivos analizar las habilidades de comunicación que utilizan las personas adultas en función del estilo de apego y determinar en qué sentido se dan estas diferencias. Participaron 192 personas españolas de entre 16 y 70 años que fueron evaluadas mediante el cuestionario de Habilidades de Comunicación (HABICOM) y el Cuestionario de Relación (RQ). Los resultados corroboran que existen relaciones entre los estilos de apego y las habilidades comunicativas, así como que las habilidades de corte emocional diferencian a las personas con apego seguro de aquellas que tienen otro estilo de apego. Esto apoyaría la importancia de intervenir en las personas adultas para promover habilidades de comunicación que ayuden a generar interacciones más sanas y seguras.

*Palabras clave:* estilos de apego, habilidades de comunicación, comunicación interpersonal, comunicación emocional, apertura emocional

### **Abstract**

According to Bowlby (1989), any kind of conduct that results into a closer proximity from the adult to the child would form an emotional bond between them, which is known as attachment. This bond would persist through the years and affect the interactions with other people and the developing of a pattern of interpersonal communication during adulthood. This study aims to analyse the communication skills used by adults when it comes to attachment styles and also determine which are the main differences among them. This study evaluated 192 Spanish participants between 16 to 70 years. The participants were evaluated by the Questionnaire for Communication Skills (HABICOM) and the Relationship Questionnaire (RQ). The study results confirm that there is connection between the attachment styles and the communicative skills, as well as showing that emotional skills are valid to differentiate between those securely attached subjects and those with a different attachment pattern. The collected results support the importance of promoting those communication skills that could result in healthier and more secure interactions.

*Keywords:* attachment style, communication skills, interpersonal communication, emotional communication, emotional openness

## Introducción

Cada persona posee una serie de patrones comportamentales que rigen la forma de interaccionar con los demás. Estos patrones relacionales surgen a edades muy tempranas; incluso se puede afirmar que los niños y niñas se comunican de forma efectiva desde el nacimiento (Barwick, Cohen, Horodezky y Lojkasek, 2004). De hecho, el comportamiento no deliberado de los bebés (las miradas, expresiones faciales, etc.) provoca una serie de reacciones en los cuidadores que da lugar a la comunicación (Wetherby, Warren y Reichle, 1998) y en estas protoconversaciones de los bebés con los adultos también se comparte afecto (Guaita, 2011).

Existe un gran cuerpo de investigación que avala el hecho de que la interacción del bebé con sus progenitores es básica para su desarrollo social (Henao y García, 2009; Veríssimo, Santos, Fernandes, Shin y Vaughn, 2014). Un pionero sobre este campo fue John Bowlby con su conocida Teoría del Apego, el cual considera que la tendencia a establecer lazos emocionales íntimos, entre el neonato y sus cuidadores, es un componente básico de la naturaleza humana (Bowlby, 1989). Para este autor, la conducta de apego sería cualquier tipo de conducta (llorar, sonreír, succionar...) cuyo resultado genera una mayor proximidad del adulto significativo, considerado la figura de apego. Estas conductas del bebé suscitan respuestas de protección, consuelo o apoyo por parte del cuidador y establecen un vínculo emocional entre ambos (Bowlby, 1973). La figura de apego sería una base segura a partir de la cual el bebé siente la confianza de explorar su entorno cuando no hay una amenaza aparente (Ordway, Webb, Sadler y Slade, 2015). Los lazos emocionales que se establecen entre el niño/a y la figura de apego persisten durante toda la vida, convirtiéndose en un componente integral de cualquier relación interpersonal (Knapp, Sandberg, Novak y Larson, 2015).

Estas dinámicas relacionales influyen en el desarrollo comunicativo de la persona y dependen de la cantidad, tipo y calidad de interacción social que reciben de sus cuidadores. En concreto, un buen desarrollo comunicativo depende de que la atención prestada al bebé sea consistente, cálida y sensible (Ainsworth, Bell y Stayton, 1974; Brebner, Hammond, Schaumloffel y Lind, 2015). Por tanto, no todas las formas de interacción causan el mismo resultado en el desarrollo infantil, ya que dependiendo del tipo de apego que se conforme, las características futuras serán unas u otras.

Mary Ainsworth desarrolló los primeros estudios al respecto, identificando tres estilos de apego bebé-madre (Ainsworth, Bell y Stayton, 1971). Uno es el apego seguro, formado gracias a que la figura de referencia se muestra accesible y sensible a las señales del bebé cuando este busca protección y/o consuelo, fomentando la exploración del entorno. Otro es el estilo de apego ansioso resistente o ambivalente, caracterizado por un patrón de comportamiento guiado por la incertidumbre y la inseguridad. En este caso, la figura de apego se muestra colaboradora y accesible en ocasiones, pero no en otras, lo que provoca que el bebé manifieste ansiedad y se aferre a dicha figura ante la separación, viviendo con angustia la exploración del mundo. Finalmente, el estilo de apego evitativo, en el que el bebé no espera recibir una respuesta de consuelo o apoyo ante momentos de necesidad porque el cuidador lo rechaza constantemente cuando se acerca en busca de consuelo y protección. Como resultado, el niño/a intentará vivir su vida siendo emocionalmente autosuficiente sin el amor o el apoyo de otras personas.

Posteriormente, Bartholomew y Horowitz (1991) hablarían de cuatro estilos de apego adulto basándose en los tres anteriores: el apego seguro, el apego preocupado (similar al apego ansioso ambivalente) y, finalmente, el apego evitativo, subdividido en dos grupos, el estilo de apego temeroso y el estilo de apego desvalorizador; ambos evitan

la intimidad con los otros, pero el temeroso lo hace por miedo a ser rechazado y el desvalorizador por considerar las relaciones como algo secundario. En su teoría, estos autores categorizan estos estilos en base a dos dimensiones: la ansiedad (modelo del sí mismo) y la evitación (modelo de los otros). La ansiedad estaría representada por un continuo en el que la autoestima depende de validación externa (alta ansiedad) o no requiere de esta validación (baja ansiedad), y la evitación se definiría por el grado en que la persona evita el contacto cercano con los otros. En consecuencia, las personas apegadas de forma segura son aquellas que presentan modelos positivos del sí mismo y del otro, mostrando bajo nivel de ansiedad y evitación. Las preocupadas manifiestan modelos negativos del sí mismo pero positivos del otro, presentando alta ansiedad ante cuestiones relacionadas con el apego (búsqueda de protección, preocupación porque su figura de apego cubra sus necesidades...) y baja evitación con las relaciones cercanas. Finalmente, dentro del grupo de los evitativos, aquellos apegados de forma temerosa presentan modelos negativos del otro (alta evitación) y del sí mismo (alta ansiedad). En cambio, los desvalorizadores presentan modelos negativos del otro (alta evitación) pero modelos positivos del sí mismo (baja ansiedad).

El tipo de comunicación que se establece con los niños/as es clave para crear representaciones de apego (Bretherton y Munholland, 2008) que influirán enormemente en la forma de interactuar con los demás y en el desarrollo de las habilidades comunicativas futuras (Territor, 2015).

La comunicación interpersonal, como “herramienta” de la interacción y relación es, por tanto, un elemento básico para establecer relaciones de confianza. Gimeno (2006) la define como un proceso interactivo en el que emisor y receptor intercambian multitud de mensajes usando un gran número de canales, tanto verbales como no verbales. Para

que esta comunicación resulte efectiva y se desarrolle armoniosamente, cada individuo debe prestar atención al punto de vista del otro, sus objetivos, sentimientos e intenciones, ajustando la propia conducta para llegar a unos objetivos comunes (Bowlby, 1989). A su vez, la competencia comunicativa se define como un proceso en el que la persona establece una serie de objetivos dirigidos a comportamientos sociales, adecuados a la situación, que se aprenden y controlan, siendo necesario tener un repertorio efectivo de habilidades interpersonales para satisfacer las principales necesidades psicológicas de competencia, relación y autonomía (Hargie, 2006; 2011).

Las habilidades de comunicación interpersonal, en general, hacen referencia a la recepción de información (escucha), a las habilidades para dar información como la expresión emocional, la expresión verbal y la no verbal, y a las actitudes comunicativas como la empatía, la motivación o la calidez y apertura en el trato (Hernández-Jorge, 2005; Hernández- Jorge y De la Rosa, 2017).

Existen evidencias que relacionan estas habilidades comunicativas con los estilos de apego. Cuando se explora el vínculo entre las madres y sus bebés se encuentra que aquellas madres seguras son las que muestran una mayor libertad y fluidez comunicativa (Ainsworth et al., 1971; Bowlby, 1989) y que los hijos/as de las madres seguras son los/as que presentan mayor receptividad y compromiso con la comunicación (Veríssimo et al., 2014). También se ha demostrado que los progenitores seguros tienden a tener hijos/as que exhiben mayor empatía a los 2-3 años (Kestenbaum, Farber y Sroufe, 1989) y mayor expresión abierta de las emociones en comparación con los niños/as apegados de forma evitativa (Eisenberg et al., 2001; Ducharme, Doyle y Markiewics, 2002).

Otros resultados son los obtenidos por Waters, Steiner, Zaman, Apetroaia y Crowell (2018), quienes evaluaron la relación entre el apego y tareas de construcción de historias conjuntas entre madres e hijos/as. Los resultados confirman que las díadas más seguras tienen mejores habilidades de construcción conjunta (co-construcción), mayor probabilidad de hablar sobre experiencias sociales que facilitan la comprensión de eventos emocionales y adoptan estilos comunicativos más efectivos. Estas madres ayudan a los niños/as a dar sentido a la historia y a los sentimientos acompañantes, promueven las respuestas afectivas, hacen preguntas abiertas y muestran mayor preferencia por la co-construcción de escenarios cargados de emoción. Por otra parte, aquellas madres con habilidades débiles de co-construcción y, por lo tanto, apegadas de forma menos segura, se involucran de manera más mecánica a la narrativa, atienden menos a la aportación de sus hijos/as, buscan respuestas más cerradas, no ayudan a relacionar las historias con las experiencias infantiles y no discuten los sentimientos que afloran. La investigación llevada a cabo por Shin (2019) corrobora estos resultados, demostrándose que el patrón de apego seguro tiene mayor vinculación con aquellas habilidades relacionadas con transmitir información, generar motivación, fomentar la expresión emocional, y mayor apertura y autenticidad en la comunicación.

También en los adolescentes se ha demostrado que aquellos con apegos más seguros muestran una comunicación más abierta y positiva con sus progenitores y con las relaciones de amistad. Los adolescentes con apegos inseguros, en cambio, están menos dispuestos a hablar de forma efectiva sobre sus preocupaciones o las de sus amigos (Shomaker y Furman, 2009). Está constatado que la reciprocidad entre los progenitores y sus hijos/as adolescentes moldea las habilidades dialógicas y la empatía (Feldman, Bamberger y Kanat-Maymon, 2013) y que el discurso y la comunicación no verbal son



especialmente sensibles a las carencias afectivas, suponiendo estas carencias una amenaza para la afectividad segura y el desarrollo de las capacidades comunicativas (Tomás, 2008). De hecho, la atención sensible (apego seguro) por parte de la figura de apego promueve una mayor habilidad para emitir y detectar señales no verbales (Schachner, Shaver y Mikulincer, 2005).

En el panorama adulto, aparecen resultados similares, ya que los patrones de apego desarrollados en la infancia se trasladan a las relaciones adultas, especialmente a las románticas (Mikulincer y Shaver, 2007). Las personas que muestran un patrón de apego seguro presentan alta expresión emocional, mientras que aquellas con un patrón evitativo son más reacias a revelar sus sentimientos y a expresar sus emociones (Feeney y Noller, 2001; Páez, Fernández, Campos, Zubieta y Casullo, 2006; Mikulincer y Shaver, 2007). Estas últimas también se caracterizan por tener una comunicación verbal limitada, menos capacidad para administrar la interacción y mayor inexpresividad en la comunicación no verbal (Sánchez, 2003; Guerrero y Jones, 2005). Específicamente, las personas evitativas muestran menos expresiones verbales y no verbales de alegría y de simpatía, sonríen y ríen menos, miran y tocan menos a sus parejas y tienen menos interés en la conversación, generando poca motivación en la interacción. En cambio, las personas con apego ansioso vocalizan y expresan facialmente emociones más negativas (Guerrero, 1996; Tucker y Anders, 1998; Magai, Hunziker, Messias y Culver, 2000). Además, las parejas seguras presentan interacciones caracterizadas por la accesibilidad, receptividad y compromiso con la comunicación (apertura y autenticidad); en contraste con las parejas inseguras, que muestran patrones de interacción negativos y la comunicación se muestra inhibida (Knapp et al., 2015).

Otro hallazgo relevante se relaciona con los mensajes reconfortantes centrados en la persona, que representan mayor participación con los demás y sus sentimientos en un contexto personal y social amplio, pudiéndose relacionar con la habilidad para Generar Motivación, Empatía y Escucha. Weger y Polcar (2002) confirmaron que las personas apegadas de forma segura producen más mensajes reconfortantes centrados en la persona que aquellas inseguras, porque poseen mayor motivación para atender y procesar el contenido del mensaje de las interacciones con los otros (Bodie et al., 2010) y muestran mayor grado de empatía (Wei, Yu-Hsin Liao, ku y Shaffer, 2011). En cambio, las personas ansiosas producen mensajes de consuelo más impersonales debido al temor que sienten al rechazo y por la ansiedad que hace que se centren en sus preocupaciones, dejando de lado la perspectiva del otro y teniendo poco espacio para la escucha (Castro, Cohen, Gilad y Kluger, 2013). Por otro lado, las personas evitativas evalúan estos mensajes menos positivamente (Jones, 2005). Esto podría deberse a que dichos mensajes se basan en la escucha y la autorrevelación, generando una mayor sensación de intimidad de la que estas personas pretenden huir; lo que podría relacionarse, a su vez, con la menor capacidad de escucha que muestran (Castro, Cohen, Gilad y Kluger, 2013). Además, estos datos también pueden enlazarse con la mayor dificultad que muestran ambos estilos de apego para presentar respuestas empáticas (Wei, Yu-Hsin Liao, ku y Shaffer, 2011).

Por tanto, se pone de manifiesto la estrecha relación entre los estilos de apego y la forma en que las personas se comunican. En base a las evidencias aportadas se ha planteado este trabajo, cuyos objetivos son analizar las diferencias que existen entre las habilidades de comunicación que utilizan las personas adultas en función de los diferentes estilos de apego, así como determinar en qué sentido se dan estas diferencias.

## Método

### Participantes

Los participantes en este estudio fueron 192 personas adultas, con una edad comprendida entre los 16 y los 70 años, siendo la media de 35,41 años ( $D.T. = 12,7$ ). En concreto, un 35.4% se encuentra en un rango de edad entre 16 a 27 años, un 30.2% entre 28 y 40 años y, finalmente, un 34.4% entre 41 y 70 años. Además, la muestra está compuesta por un total de 112 mujeres (58,3%) y 80 hombres (41.7%) de nacionalidad española, el 75.5% procede de la Comunidad Autónoma de Andalucía y el 24,5% de otras comunidades del territorio nacional.

### Instrumentos

Para realizar la investigación se utilizaron los siguientes instrumentos:

#### *Cuestionario de Habilidades Comunicativas (HABICOM)*

El Cuestionario de Habilidades Comunicativas (HABICOM) de Hernández-Jorge y De la Rosa (2017) consta de dos escalas: Autopercepción Personal (AP) e Importancia Profesional (IP). En este caso se usó sólo la Autopercepción Personal (AP), que valora la percepción de la persona sobre el uso cotidiano de sus habilidades comunicativas. Esta escala consta de 34 ítems tipo Likert de cinco niveles de respuesta, desde 1 (nunca utilizo esa forma de comunicarme) hasta 5 (siempre utilizo esa forma de comunicarme).

Su consistencia interna fue medida mediante el *alpha* de Cronbach, siendo de 0,91 para la escala AP. El análisis factorial exploratorio (AFE) realizado para probar que el instrumento medía constructos multidimensionales, dio lugar a ocho factores: Generar

Motivación, Comunicación No Verbal, Empatía, Expresión Emocional, Expresión Oral, Transmisión Informativa, Comunicación Abierta y Auténtica y finalmente, Escucha.

### *Cuestionario de Relación (RQ)*

El Cuestionario de Relación (RQ) (Bartholomew y Horowitz, 1991; adaptación al castellano Alonso-Arbiol y Yárnoz-Yaben, 2000; citado en Yárnoz-Yaben y Comino, 2011) permite, en primer lugar, la autoadscripción a uno de los estilos de apego que evalúa el instrumento: seguro, desvalorizador, preocupado o temeroso; y en un segundo lugar, puntuar en una escala tipo Likert de 1 a 7 cada uno de estos cuatro estilos de apego según describa al individuo, donde 1 es totalmente en desacuerdo y 7 totalmente de acuerdo.

Este instrumento, además de permitir que sea la persona quien defina su propio estilo de apego, ofrece una medida categórica respecto a la seguridad o inseguridad de los participantes (Seguro vs. Inseguro), medidas continuas de los estilos de apego según el grado de acuerdo con las descripciones de cada patrón y, finalmente, estima la posición del sujeto respecto a un continuo de ansiedad y otro de evitación, clasificando al individuo como ansioso vs. no ansioso y evitativo vs. no evitativo. La fórmula con la que se hace esta clasificación se puede ver en la Tabla 3.

En relación con las propiedades psicométricas, mediante el análisis factorial de componentes principales, se encontraron dos factores: evitación y ansiedad, siendo ambos independientes ( $r = -0.01$ ).

### **Procedimiento**

La evaluación de los/as participantes en el presente estudio se realizó mediante la cumplimentación de un cuestionario on-line. El cuestionario se elaboró en la plataforma

Google Forms y se subdividió en tres partes: la primera formada por preguntas de carácter sociodemográfico, la segunda correspondía al Cuestionario de Habilidades Comunicativas (HABICOM) y la tercera por el Cuestionario de Relación (RQ).

La obtención de la muestra se realizó mediante un muestreo por conveniencia y en cadena, ya que el cuestionario fue enviado, vía mensajería instantánea, a aquellas personas cercanas al contexto de la investigadora y sucesivamente siguió difundiéndose hasta llegar a un total de 192 personas que cumplían con las características que se especificaban (tener mínimo 16 años y ser de nacionalidad española). Este procedimiento fue realizado durante los meses de julio, agosto y septiembre de 2020.

Los datos fueron tratados y analizados a través del paquete estadístico SPSS 23. En dicho programa se elaboró la base de datos donde se llevaron a cabo los análisis estadísticos pertinentes.

### **Análisis de datos**

En primer lugar, para obtener una visión general de los resultados obtenidos en el cuestionario RQ, se llevó a cabo un análisis de frecuencias de los estilos de apego.

Más tarde, para conocer si existía relación entre las habilidades comunicativas y los estilos de apego, se realizó una matriz de correlación de Pearson entre los factores del cuestionario HABICOM y los estilos de apego, usándose los continuos según el grado de acuerdo con las descripciones de cada estilo de apego; y, posteriormente, entre los factores del HABICOM y los continuos de ansiedad y de evitación.

Finalmente, para corroborar si existían diferencias en las habilidades comunicativas que se utilizan en función de los estilos de apego, se llevó a cabo un

Análisis de la Varianza (ANOVA) de un factor (estilos de apego) y una prueba Post Hoc (Scheffé).

## **Resultados**

### **Análisis de Frecuencias: Estilos de Apego**

La mayoría de los participantes se adscriben a un estilo de apego seguro (64,1%), siendo el siguiente estilo más numeroso el desvalorizador (22,4%), seguido por el temeroso (8,9%) y, finalmente, el preocupado (4,7%).

Analizando los porcentajes por intervalos de edad, se observa que en todos los grupos el estilo al que más se adscriben los participantes sigue siendo el seguro, seguido del desvalorizador. La única diferencia apreciable es que las personas más jóvenes (16-27 años) y las de mediana edad (28-40) se adscriben más al apego temeroso que al apego preocupado, siendo en los mayores de 41 años donde el estilo preocupado se antepone al temeroso.

Respecto al género, el apego seguro sigue sobresaliendo sobre los demás tanto en mujeres (33,9%) como en hombres (30,2%). Seguido, de nuevo, por el estilo desvalorizador, temeroso y preocupado en ambos grupos (Tabla 1).

Tabla 1.

*Estilo de apego percibido*

Estilos	Total		Edad			Género	
	Frecuencia/Porcentaje	16-27	28-40	41-70	Mujer	Hombre	
Seguro	123 64,1%	39 20,3%	34 17,7%	50 26%	65 33,9%	58 30,2%	
Desvalorizador	43 22,4%	17 8,9%	14 7,3%	12 6,3%	27 14,1%	16 8,3%	
Preocupado	9 4,7%	4 2,1%	2 1%	3 1,6%	7 3,6%	2 1%	
Temeroso	17 8,9%	8 4,2%	8 4,2%	1 0,5%	13 6,8%	4 2,1%	

En cuanto a la categorización de los participantes en seguros o inseguros, los datos son similares a los mostrados anteriormente ya que existe un total de 63,5% personas que puntúan como seguras frente al 36,5% clasificadas como inseguras.

Respecto a la edad y al género, predomina igualmente el estilo de apego seguro, tal como puede observarse en la tabla 2.

Tabla 2.

*Clasificación Seguro VS Inseguro*

Estilos	Total		Edad			Género	
	Frecuencia	16-27	28-40	41-70	Mujer	Hombre	
Seguro	122 63,5%	35 18,2%	36 18,8%	51 26,6%	66 34,4%	56 29,2%	
Inseguro	70 36,5%	33 17,2%	22 11,5%	15 7,8%	46 24%	24 12,5%	

**Nota: Apego Seguro:** puntuación máxima de los cuatro ítems en un ítem seguro o cuando esta puntuación máxima se da entre un ítem seguro y otro inseguro. **Apego Inseguro:** puntuación máxima de los cuatro ítems está en un ítem que refleja inseguridad.

En relación con el continuo Ansiedad, los datos muestran que existe un gran número de personas no ansiosas (83,3%) frente a las ansiosas (16,7%). Las puntuaciones según el género y la edad siguen siendo similares, en todos los grupos de edad son mayoritarias las personas no ansiosas y lo mismo ocurre con el género, siendo un 46,4% las mujeres no ansiosas y un 37% los hombres no ansiosos (Tabla 3).

Respecto al continuo de Evitación, la mayoría de los participantes se sitúan en el estilo no evitativo (63,5%) frente al 36,5% que sí lo hacen. En cuanto a la edad y el género se obtienen resultados similares, tal como puede observarse en la tabla 3.

Tabla 3.

*Continuo Ansiedad-Evitación*

	<b>Total</b>	<b>Edad</b>			<b>Género</b>	
Continuo	Frecuencia	16-27	28-40	41-70	Mujer	Hombre
Ansiedad	32 16,7%	15 7,8%	11 5,7%	6 3,1%	23 12%	9 4,7%
No ansiedad	160 83,3%	53 27,6%	47 24,5%	60 31,3%	89 46,4%	71 37%
Evitación	70 36,5%	28 14,6%	20 10,4%	22 11,5%	43 22,4%	27 14,1%
No evitación	122 63,5%	40 20,8%	38 19,8%	44 22,9%	69 35,9%	53 27,6%

**Nota:** Continuo de Ansiedad = (puntuación temeroso + puntuación preocupado) – (puntuación seguro + puntuación devalorizador). Siendo ansiedad  $\geq 0$  y no ansiedad  $< 0$ . Continuo de Evitación = (puntuación desvalorizador + puntuación temeroso) – (puntuación seguro + puntuación preocupado). Siendo evitación  $\geq 0$  y no evitación  $< 0$ .



### **Análisis de Correlación: Estilos de apego y Habilidades Comunicativas**

Los datos obtenidos de la correlación entre los factores HABICOM y los continuos según el grado de acuerdo con cada estilo de apego, indican que existe una relación significativa y positiva entre las habilidades comunicativas estudiadas y el estilo de apego seguro; siendo negativa o inexistente con el resto de los estilos de apego. Estos resultados quedan reflejados en la Tabla 4.

Concretamente, en el apego seguro se observa que aquellas habilidades que muestran un mayor nivel de significación son la Comunicación Abierta y Auténtica ( $r = .450$ ;  $p < .01$ ), la Expresión Emocional ( $r = .396$ ;  $p < .01$ ), la Comunicación No Verbal ( $r = .377$ ;  $p < .01$ ) y la capacidad para Generar Motivación ( $r = .337$ ;  $p < .01$ ).

En el caso de los estilos de apego desvalorizador y preocupado los resultados son poco significativos. Específicamente, la única habilidad que correlaciona significativamente con el estilo desvalorizador es la Escucha, siendo dicha relación positiva ( $r = .154$ ;  $p < .05$ ). En el caso del apego preocupado, las correlaciones son negativas y significativas con la Escucha ( $r = -.164$ ;  $p < .05$ ) y la Empatía ( $r = -.154$ ;  $p < .05$ ).

Finalmente, respecto al estilo de apego temeroso los resultados indican que existen correlaciones negativas y significativas con la Expresión Emocional y la Empatía, ambas con una  $r = -.245$  ( $p < .01$ ) y con la Comunicación Abierta y Auténtica ( $r = -.199$ ;  $p < .01$ ).

Tabla 4.

*Matriz Correlación: Estilos de apego y Habilidades Comunicativas*

	<b>Seguro</b>	<b>Desvalorizador</b>	<b>Preocupado</b>	<b>Temeroso</b>
<b>Generar Motivación</b>	,337**	-,023	-,126	-,169*
<b>Comunicación No Verbal</b>	,377**	,098	-,025	-,060
<b>Empatía</b>	,302**	,047	-,154*	-,245**
<b>Expresión Emocional</b>	,396**	-,005	,001	-,245**
<b>Expresión Oral</b>	,291**	-,043	-,107	-,045
<b>Transmisión Informativa</b>	,249**	,038	-,128	-,155*
<b>Comunicación Abierta y Auténtica</b>	,450**	,084	-,062	-,199**
<b>Escucha</b>	,197**	,154*	-,164*	-,049

\*\* Nivel de significación:  $p < .01$

\* Nivel de significación:  $p < .05$

### **Análisis de Correlación: Continuos Ansiedad/Evitación y Habilidades Comunicativas**

Los resultados obtenidos muestran que las habilidades comunicativas se relacionan negativa y significativamente con la ansiedad y la evitación del apego (véase Tabla 5).

Respecto al continuo de ansiedad, se observa que esta variable se relaciona de manera negativa y significativa con todas las habilidades comunicativas estudiadas. En concreto, las habilidades que correlacionan de forma más alta con la ansiedad son la

Comunicación Abierta y Auténtica ( $r = -.324$ ;  $p < .01$ ), la Empatía ( $r = -.314$ ;  $p < .01$ ) y la Expresión Emocional ( $r = -.258$ ;  $p < .01$ ).

En el caso de la evitación, se observan correlaciones negativas y significativas con la Expresión Emocional ( $r = -.301$ ;  $p < .01$ ), la Comunicación Abierta y Auténtica ( $r = -.223$ ;  $p < .01$ ), la habilidad para Generar Motivación ( $r = -.182$ ;  $p < .05$ ) y, finalmente, con la Empatía ( $r = -.157$ ;  $p < .05$ ).

Tabla 5.

*Matriz Correlación: Continuos Ansiedad/Evitación y Habilidades Comunicativas*

	<b>ANSIEDAD</b>	<b>EVITACIÓN</b>
<b>Generar Motivación</b>	-,248**	-,182*
<b>Comunicación No Verbal</b>	-,222**	-,129
<b>Empatía</b>	-,314**	-,157*
<b>Expresión Emocional</b>	-,258**	-,301**
<b>Expresión Oral</b>	-,156*	-,116
<b>Transmisión Informativa</b>	-,237**	-,105
<b>Comunicación Abierta y Auténtica</b>	-,324**	-,223**
<b>Escucha</b>	-,236**	,050

\*\* Nivel de significación:  $p < .01$

\* Nivel de significación:  $p < .05$

### **Análisis de Varianza (ANOVA) y prueba Post Hoc (Scheffé)**

Los resultados obtenidos con el ANOVA muestran que existen diferencias significativas en la mayoría de las habilidades de comunicación y los estilos de apego ( $p < .05$ ) (ver Tabla de Apéndice 1).

Los datos indican que existen diferencias en la capacidad para Generar Motivación ( $F_{3, 188} = 4,555$ ;  $p = .004$ ); sin embargo, dichas diferencias no son significativas según el análisis Post Hoc (Scheffé).

En cuanto a la Comunicación No Verbal existen diferencias ( $F_{3, 188} = 5,169$ ;  $p = .002$ ); concretamente entre los estilos de apego seguro y preocupado, siendo el estilo seguro el que presenta valores más altos en la Comunicación No Verbal frente al preocupado.

Respecto a la Empatía también existen diferencias significativas ( $F_{3, 188} = 4,529$ ;  $p = .004$ ). Estas diferencias se dan entre el apego seguro y el apego temeroso, siendo el apego seguro el que muestra valores superiores en esta habilidad con respecto al apego temeroso.

También en la Expresión Oral se observan diferencias ( $F_{3, 188} = 5,994$ ;  $p < .001$ ), siendo estas entre los estilos de apego seguro y preocupado. Específicamente, es en el apego seguro donde existe un mayor nivel de Expresión Oral en comparación con el apego preocupado.

En relación con la Comunicación Abierta y Auténtica se encuentran diferencias muy significativas ( $F_{3, 188} = 7,443$ ;  $p < .000$ ). Dichas diferencias se observan entre el apego seguro y temeroso, y entre el apego seguro y el desvalorizador; siendo el apego seguro el

que consigue valores superiores en esta habilidad comunicativa en contraste con los otros dos estilos.

Donde aparecen diferencias más significativas, sin embargo, es en la Expresión Emocional ( $F_{3, 188} = 11,738; p < .000$ ). En concreto, entre el apego seguro y el apego desvalorizador, y entre el apego seguro con el temeroso, mostrando el apego seguro una mayor Expresión Emocional en comparación con el apego desvalorizador y el temeroso.

### **Discusión y Conclusiones**

Los objetivos del estudio fueron analizar las diferencias que existen entre las habilidades de comunicación que utilizan las personas adultas en función de los diferentes estilos de apego y determinar en qué sentido se dan estas diferencias.

Una primera conclusión corresponde con que la mayoría de los participantes se clasifican dentro del estilo de apego seguro, coincidiendo dichos resultados con otras investigaciones previas que confirman que el apego seguro es el más prevalente entre la población general (Yáñez-Yaben y Comino, 2011; Olmedo, Dorta y Hernández-Jorge, 2018).

Se establece como segunda conclusión que parecen existir relaciones entre los estilos de apego y las habilidades comunicativas. Estos resultados se asocian con los de otras investigaciones previas tales como las de Páez et al. (2006), Veríssimo et al. (2014) y Santana (2020).

Una tercera conclusión es que las habilidades de comunicación de corte emocional son las que se relacionan positiva o negativamente con los distintos estilos de apego. Estas habilidades tienen una relación positiva con el apego seguro, concretamente la

Comunicación Abierta y Auténtica, la Expresión Emocional, y la Comunicación No Verbal. Esto podría explicarse porque las personas con apego seguro buscan la cercanía e intimidad con los demás y se sienten cómodas con ello, relacionándose con un tipo de comunicación abierta y auténtica con gran expresión emocional, tanto con sus hijos, sus iguales o sus relaciones románticas (Feeney y Noller, 2001; Páez et al., 2006; Waters et al., 2018; Shin, 2019; Tomás, 2008).

Al mismo tiempo los estilos de apego inseguros se relacionan negativamente con las habilidades de comunicación emocional. De estas relaciones sobresalen las que se establecen entre el estilo de apego preocupado con la Empatía y la Escucha y la del estilo temeroso con la Apertura Emocional (expresión emocional, comunicación abierta y auténtica...). Esto puede deberse a que las personas con apego preocupado, al tener altos niveles de ansiedad, se centran más en sus necesidades que en la de los demás y se preocupan por ser validados externamente, mostrando menor empatía y escucha (Bartholomew y Horowitz, 1991; Mikulincer y Shaver, 2007). Por su parte, las personas con un estilo temeroso, por el deseo de evitar el contacto cercano con los otros (Bartholomew y Horowitz, 1991), son reacias a expresar sus emociones tal como señalan los estudios de Páez et al. (2006) o de Mikulincer y Shaver (2007).

Toda esta información se corrobora con los resultados de las correlaciones obtenidas en los continuos de ansiedad y evitación del apego, ya que conforme aumentan los valores en ansiedad y evitación disminuyen las habilidades de comunicación emocional (Expresión Emocional, Comunicación Abierta y Auténtica, Empatía y capacidad para Generar Motivación) y cuando disminuyen los valores en estos continuos aumenta el uso de estas habilidades.

Una cuarta conclusión es que se confirma que el apego seguro es el que muestra mayores diferencias con los demás estilos. Concretamente, las diferencias con el apego preocupado se encuentran en las habilidades de Comunicación No Verbal y en la Expresión Oral. Este hallazgo podría explicarse por el gran nivel de ansiedad que experimentan estas personas en las interacciones sociales (Mikulincer y Shaver, 2007) pudiendo interferir en la capacidad para expresarse correctamente tanto verbal como no verbalmente. Por su parte los patrones de apego temeroso y desvalorizador muestran diferencias en la Expresión Emocional y la Comunicación Abierta y Auténtica. Estos resultados corroboran lo expuesto anteriormente, ya que las personas evitativas tratan de eludir la intimidad y cercanía con los demás debido a lo incómodo que les resultan, lo que implica una mayor dificultad para conectar con el otro, para confiar en ellos, compartir sus sentimientos y depender de los demás (Mikulincer y Shaver, 2007; Castro et al., 2013).

Se ha de mencionar la existencia de limitaciones en el estudio. Por un lado, aspectos de medida, al respecto hay que tener en cuenta que la forma de identificación del apego se hace a través de la adscripción que cada persona hace sobre sí misma, lo que puede dar lugar a cierta deseabilidad social. Esta deseabilidad social puede venir dada porque algunas de las definiciones de los tipos de apego parecen más “adecuadas” que otras, haciendo que la persona se guíe por este aspecto y no tanto por la autoobservación de su propia experiencia. Una forma de corroborar este aspecto y anularlo sería dar a cumplimentar un cuestionario de deseabilidad social a los participantes junto con el instrumento utilizado. Otra limitación posible es el tamaño de la muestra, ya que contando con un mayor número de participantes podrían obtenerse resultados de mayor magnitud.

Al mismo tiempo que poder equilibrarla en variables como la procedencia de la muestra, nivelando la participación de las distintas comunidades autónomas.

A pesar de las limitaciones señaladas, el valor del presente estudio estriba en corroborar que las habilidades de comunicación emocional marcan diferencias en los distintos estilos de apego, sobre todo entre el estilo de seguro frente a los inseguros. Esto insta a focalizar dos líneas de trabajo futuras centradas en aspectos psicoeducativos y terapéuticos. Una línea trataría sobre la educación parental para fomentar el vínculo emocional positivo entre progenitores e hijos/as y, en definitiva, promover la parentalidad positiva con el fin de facilitar el desarrollo de las competencias comunicativas afectivas de los/as menores.

Otra línea de investigación sería en el ámbito de las relaciones de pareja, planteando programas concretos de mejora en la interacción y en el vínculo íntimo seguro entre la pareja y en cada una de las personas. Sobre este aspecto sería interesante abordar la comunicación conyugal, sobre todo aquella relacionada con aspectos emocionales, con el objetivo de satisfacer las necesidades de la pareja a través de la práctica de patrones de comunicación positiva. Un ejemplo de este tipo de práctica es aquel que se lleva a cabo mediante la Terapia Focalizada en la Emoción (Johnson, 2004).

En definitiva, queda contrastada la importancia del establecimiento de un vínculo interpersonal seguro para el desarrollo de las competencias comunicativas, sobre todo emocionales, de ahí la relevancia de seguir trabajando sobre las líneas marcadas en el presente estudio.



### Bibliografía

- Ainsworth, M. D. S., Bell, S. M. & Stayton, D. J. (1971). Individual differences in strange-situation behaviour of one-year-olds. En H. R. Shaffer (Ed.), *The origins of human social relations*. London & New York: Academic Press.
- Ainsworth, M. D. S., Bell, S. & Stayton, D. (1974). Infant–mother attachment and social development: “Socialization” as a product of reciprocal responsiveness to signals. En M. B. Richards (Ed.), *The integration of a child into a social world*. London: Cambridge University Press.
- Bartholomew, K. & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a fourcategory model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 226-244. doi.org/10.1037/0022-3514.61.2.226
- Barwick, M. A., Cohen N. J., Horodezky N. B. & Lojkasek, M. (2004). Infant communication and the mother-infant relationship: the importance of level of risk and construct measurement. *Infant Mental Health Journal*, 25(3), 240-266. doi:10.1002/imhj.20000
- Bodie, G. D., Burlison, B. R., Gill-Rosier, J., McCullough, J.D., Holmstrom A. J., Rack, J.J., Hanasono, L. & Mincy, J. (2011). Explaining the impact of attachment style on evaluations of supportive messages: A dual-Process framework. *Communication Research*, 38(2), 229-247. doi: 10.1177/0093650210362678
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss* (Vol. 2). New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1989). *Una base segura: aplicaciones clínicas de una teoría del apego*. Barcelona: Paidós.

- Brebner, C., Hammond, L., Schaumlöffel, N. & Lind, C. (2015). Using relationships as a tool: Early childhood educators' perspectives of the child-caregiver relationship in a childcare setting. *Early Child Development and Care*, 185(5), 709–726. doi: 10.1080/03004430.2014.951928
- Bretherton, I. (1987). New perspectives on attachment relations: Security, communications, and internal working models. En J. Osofsky (Ed.), *Handbook of infant development* (2nd ed., pp. 1061–1100). New York, NY: Wiley.
- Bretherton, I. & Munholland, K. A. (2008). Internal working models in attachment relationships: Elaborating a central construct in attachment theory. En J. Cassidy y P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research and clinical applications* (pp. 102–127). New York: Guilford Press
- Castro, D. R., Cohen, A., Gilad, T. & Kluger, A. N. (2013). The role of active listening in teacher-parent relations and the moderating role of attachment style. *The International Journal of Listening*, 27, 136-145. doi: 10.1080/10904018.2013.813242
- Ducharme, J., Doyle, A. B. & Markiewicz, D. (2002). Attachment security with mother and father: Associations with adolescents' reports of interpersonal behavior with parents and peers. *Journal of Social and Personal Relationships*, 19, 203–231. doi.org/10.1177/0265407502192003
- Eisenberg, N., Losoya, S., Fabes, R. A., Guthrie, I. K., Reiser, M., Murphy, B., Shepard, S. A., Poulin, R. & Padgett, S. (2001). Parental socialization of children's dysregulated expression of emotion and externalizing problems. *Journal of Family Psychology*, 15, 183–205. doi.org/10.1037/0893-3200.15.2.183

- Feeney, J. & Noller, P. (2001) *Apego adulto*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Feldman, R., Bamberger, E. & Kanat-Maymon, Y. (2013). Parent-specific reciprocity from infancy to adolescence shapes children's social competence and dialogical skills. *Attachment & Human Development*, 4, 407-423. doi.org/10.1080/14616734.2013.782650
- Gimeno, A., Anguera, M.T., Berzosa, A. & Ramírez, L. (2006). Detección de patrones interactivos en la comunicación de familias con hijos adolescentes. *Psicothema*, 18(4), 785-790.
- Guaita, V.L. (2011). Evaluación de los aspectos emocionales de la comunicación en adultos: un análisis preliminar. *Liberabit. Revista Peruana de Psicología*, 18(2), 107-115.
- Guerrero, L. K. (1996). Attachment-style differences in intimacy and involvement: A test of the four-category model. *Communication Monographs*, 63, 269-292. doi.org/10.1080/03637759609376395
- Guerrero, L. K. & Jones, S. M. (2005). Differences in conversational skills as a function of attachment style: A follow-up study. *Communication Quarterly*, 53(3), 305-321. doi:10.1080/03637759609376395
- Hargie, O. (2006). *The handbook of communication skills*. New York: Routledge.
- Hargie, O. (2011). *Skilled interpersonal communication: research, theory and practice*. New York: Routledge.

- Henao, G. C. & García, M. C. (2009). Interacción familiar y desarrollo emocional en niños y niñas. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 7(2), 785-802.
- Hernández-Jorge, C. M. (2005). *Habilidades de comunicación para profesionales*. Santa Cruz de Tenerife, España: Arte y Comunicación Visual.
- Hernández-Jorge, C. M. & De la Rosa, C. M. (2017) Habilidades comunicativas en estudiantes de carreras de apoyo frente a estudiantes de otras carreras. *Apuntes de Psicología*, 2, 93-104.
- Johnson, S. M. (2004). *The practice of emotionally focused couple therapy: Creating connection*. East Sussex, UK: Brunner-Routledge.
- Jones, S. M. (2005) Attachment style differences and similarities in evaluations of effective communication skills and person-centered comforting messages. *Western Journal of Communication*, 69(3), 233-249. doi: 10.1080/10570310500202405
- Kestenbaum, R., Farber, E. A. & Sroufe, L. A. (1989). Individual differences in empathy among preschoolers: Relation to attachment history. In N. Eisenberg (Eds.), *Empathy and related emotional competence: New Directions for Child Development* (pp. 51–64). San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Knapp, D. J., Sandberg, J. G., Novak, J. & Larson, H. L. (2015). The mediating role of attachment behaviors on the relationship between family-of-origin and couple communication: Implications for couples therapy. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 14, 17-38. doi:10.1080/15332691.2014.953650

- Magai, C., Hunziker, J., Messias, W. & Culver, L. C. (2000). Adult attachment styles and emotional biases. *International Journal of Behavioral Development*, 24, 301–309. doi.org/10.1080/01650250050118286
- Mikulincer, M. & Shaver, P. R. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics and change*. New York, NY: Guilford Press.
- Mikulincer, M., & Nachshon, O. (1991). Attachment styles and patterns of self-disclosure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 321-331. doi: 10.1037//0022-3514.61.2.321
- Olmedo, E., Dorta, R. & Hernández-Jorge, C. (2018). *Análisis de los estilos de apego en una muestra de adultos canarios con el cuestionario RQ*. Póster presentado en el I Congreso Internacional de Educación e Intervención: psicoeducativa, familiar y social.
- Ordway, M., Webb, D., Sadler, L. & Slade, A. (2015). Parental reflective functioning: An approach to enhancing parent-child relationships in pediatric primary care. *Journal of Pediatric Health Care*, 29, 325–334. doi:10.1016/j.pedhc.2014.12.002
- Páez, D., Fernández, I., Campos, M., Zubieta, E. & Casullo, M. (2006). Apego seguro, vínculos parentales, clima familiar e inteligencia emocional: Socialización, regulación y bienestar. *Ansiedad y Estrés*, 12(2-3), 329-341.
- Sánchez, R. A. (2003). Patrones y estilos de comunicación de la pareja: Diseño de un inventario. *Anales de Psicología*, 19(2), 257.

- Santana, L. A. (2020). *Habilidades de comunicación, estilos de apego, estrategias de afrontamiento y solución de problemas: relación y valor discriminante en la edad y el género*. (Trabajo Fin de Máster). Universidad de La Laguna, Canarias.
- Schachner, D.A., Shaver, P.R. & Mikulincer, M. (2005). Patterns of nonverbal behavior and sensitivity in the context of attachment relationships. *Journal of Nonverbal Behavior*, 29(3), 141-169. doi: 10.1007/s10919-005-4847-x
- Shin, N. (2019). Preschoolers' secure base script representations in relations to social competence, maternal narrative style and content in a Korean sample. *Attachment & Human Development*, 21(3), 275-288. doi:10.1080/14616734.2019.1575550
- Shomaker, L. B. & Furman, W. (2009). Parent-adolescent relationship qualities, internal working models and styles as predictors of adolescents' observed interactions with friends. *National Institutes of Health*, 26(5), 579. doi:10.1177/0265407509354441
- Terrior, J. L. (2015). A communication model of relational pathways into and out of adolescent substance use disorder. *Journal of Child & Adolescent Substance Abuse*, 24, 54-65. doi: 10.1080/1067828X.2012.761168
- Tomás, J. (2008). Bowlby: vínculo, apego y pérdida. Carencia afectiva. En Tomás, J. y Almenara, J. (Comp.), *Máster en Paidopsiquiatría* (pp. 1-8). Universidad Autónoma de Barcelona.
- Tucker, J. S. & Anders, S. L. (1998). Adult attachment style and nonverbal closeness in dating couples. *Journal of Nonverbal Behavior*, 22, 109-124. doi.org/10.1023/A:1022980231204

- Veríssimo, M., Santos, A. J., Fernandes, C., Shin, N. & Vaughn, B. E. (2014). Associations between attachment security and social competence in preschool children. *Merrill-Palmer Quarterly*, 60(1), 80–99. doi.org/10.13110/merrpalmquar1982.60.1.0080
- Waters, H. S., Steiner, M. A., Zaman, W., Apetroaia, A. & Crowell, J. (2018). Co-construction of attachment representations and affect-regulating cognitions: the role of maternal attachment security. En G. E. Posada y H. S. Waters (Eds.), *The mother-child attachment partnership in early childhood: secure base behavioral and representational processes*. (pp. 60-73). New York: Stony Brook.
- Weger, H. & Polcar, L. E. (2002) Attachment style and person-centered comforting. *Western Journal of Communication*, 66(1), 84-103. doi:10.1080/10570310209374726
- Wei, M., Yu-Hsin Liao, K., Ku, T. & Shaffer, P. (2011). Attachment, self-compassion, empathy, and subjective well-being among college students and community adults. *Journal of Personality*, 79(1), 191- 221. doi: 10.1111/j.1467 6494.2010.00677.x
- Wetherby, A. M., Warren, S. F. & Reichle, J. (1998). Introduction to transitions in prelinguistic communication. En A. M. Wetherby, S. F. Warren, & J. Reichle (Eds.), *Transitions in Prelinguistic Communication* (pp. 1–14). Baltimore: P.H. Brookes Pub.
- Yáñez-Yaben, S. & Comino, P. (2011). Evaluación del apego entre diferentes instrumentos. *Acción Psicológica*, 8(2), 67-85.

## Apéndice

### Apéndice 1. Tabla Post Hoc: Estilos de Apego y Habilidades Comunicativas

Generar Motivación						
		Diferencias Medias	Desviación Error	Significación	Intervalo Confianza 95%	
					Límite Inferior	Límite Superior
Seguro	Desvalorizador	,258	,099	,082	-,021	,537
	Preocupado	,331	,193	,401	-,212	,874
	Temeroso	,395	,144	,061	-,012	,803
Desvaloriz.	Seguro	-,258	,099	,082	-,537	,021
	Preocupado	,073	,204	,988	-,504	,650
	Temeroso	,137	,160	,864	-,313	,588
Preocupado	Seguro	-,331	,193	,401	-,874	,212
	Desvalorizador	-,073	,204	,988	-,650	,504
	Temeroso	,064	,230	,994	-,584	,713
Temeroso	Seguro	-,395	,144	,061	-,803	,012
	Desvalorizador	-,137	,160	,864	-,588	,313
	Preocupado	-,064	,230	,994	-,713	,584
Comunicación No Verbal						
		Diferencia Medias	Desviación Error	Significación	Intervalo Confianza 95%	
					Límite Inferior	Límite Superior
Seguro	Desvalorizador	,203	,109	,325	-,104	,510
	Preocupado	,692*	,212	,015	,094	1,290
	Temeroso	,344	,159	,199	-,104	,793
Desvaloriza.	Seguro	-,203	,109	,325	-,510	,104
	Preocupado	,489	,225	,197	-,146	1,124
	Temeroso	,141	,176	,886	-,355	,637
Preocupado	Seguro	-,692*	,212	,015	-1,290	-,094
	Desvalorizador	-,489	,225	,197	-1,124	,146
	Temeroso	-,348	,253	,597	-1,062	,366
Temero	Seguro	-,344	,159	,199	-,793	,104
	Desvalorizador	-,141	,176	,886	-,637	,355



	<b>Preocupado</b>	,348	,253	,597	-,366	1,062
<b>Empatía</b>						
		Diferencia Medias	Desviación Error	Significación	Intervalo Confianza 95%	
					Límite Inferior	Límite Superior
<b>Seguro</b>	<b>Desvalorizador</b>	,079	,104	,901	-,215	,374
	<b>Preocupado</b>	,389	,203	,304	-,185	,963
	<b>Temeroso</b>	,505*	,152	,014	,075	,935
<b>Desvaloriz.</b>	<b>Seguro</b>	-,079	,104	,901	-,374	,215
	<b>Preocupado</b>	,309	,216	,563	-,300	,919
	<b>Temeroso</b>	,425	,169	,099	-,051	,902
<b>Preocupado</b>	<b>Seguro</b>	-,389	,203	,304	-,963	,185
	<b>Desvalorizador</b>	-,309	,216	,563	-,919	,300
	<b>Temeroso</b>	,116	,243	,973	-,569	,801
<b>Temeroso</b>	<b>Seguro</b>	-,505*	,152	,014	-,935	-,075
	<b>Desvalorizador</b>	-,425	,169	,099	-,902	,051
	<b>Preocupado</b>	-,116	,243	,973	-,801	,569
<b>Expresión Emocional</b>						
		Diferencia Medias	Desviación Error	Significación	Intervalo Confianza 95%	
					Límite Inferior	Límite Superior
<b>Seguro</b>	<b>Desvalorizador</b>	,547*	,130	,001	,182	,913
	<b>Preocupado</b>	,152	,252	,948	-,561	,864
	<b>Temeroso</b>	,916*	,189	,000	,383	1,450
<b>Desvaloriza.</b>	<b>Seguro</b>	-,547*	,130	,001	-,913	-,182
	<b>Preocupado</b>	-,395	,268	,538	-1,151	,361
	<b>Temeroso</b>	,369	,209	,378	-,222	,960
<b>Preocupado</b>	<b>Seguro</b>	-,152	,252	,948	-,864	,561
	<b>Desvalorizador</b>	,395	,268	,538	-,361	1,151
	<b>Temeroso</b>	,765	,301	,096	-,086	1,615
<b>Temeroso</b>	<b>Seguro</b>	-,916*	,189	,000	-1,450	-,383
	<b>Desvalorizador</b>	-,369	,209	,378	-,960	,222
	<b>Preocupado</b>	-,765	,301	,096	-1,615	,086

<b>Expresión Oral</b>						
		<b>Diferencia Medias</b>	<b>Desviación Error</b>	<b>Significación</b>	<b>Intervalo Confianza 95%</b>	
					<b>Límite Inferior</b>	<b>Límite Superior</b>
<b>Seguro</b>	<b>Desvalorizador</b>	,329	,129	,092	-,034	,693
	<b>Preocupado</b>	,927*	,251	,004	,219	1,636
	<b>Temeroso</b>	,112	,188	,949	-,419	,643
<b>Desvaloriza.</b>	<b>Seguro</b>	-,329	,129	,092	-,693	,034
	<b>Preocupado</b>	,598	,267	,173	-,154	1,350
	<b>Temeroso</b>	-,217	,208	,781	-,805	,371
<b>Preocupado</b>	<b>Seguro</b>	-,927*	,251	,004	-1,636	-,219
	<b>Desvalorizador</b>	-,598	,267	,173	-1,350	,154
	<b>Temeroso</b>	-,815	,300	,064	-1,661	,031
<b>Temeroso</b>	<b>Seguro</b>	-,112	,188	,949	-,643	,419
	<b>Desvalorizador</b>	,217	,208	,781	-,371	,805
	<b>Preocupado</b>	,815	,300	,064	-,031	1,661
<b>Transmisión Informativa</b>						
		<b>Diferencia Medias</b>	<b>Desviación Error</b>	<b>Significación</b>	<b>Intervalo Confianza 95%</b>	
					<b>Límite Inferior</b>	<b>Límite Superior</b>
<b>Seguro</b>	<b>Desvalorizador</b>	,114	,128	,853	-,248	,475
	<b>Preocupado</b>	,441	,250	,377	-,264	1,146
	<b>Temeroso</b>	,255	,187	,605	-,273	,783
<b>Desvaloriza.</b>	<b>Seguro</b>	-,114	,128	,853	-,475	,248
	<b>Preocupado</b>	,328	,265	,677	-,421	1,076
	<b>Temeroso</b>	,141	,207	,927	-,444	,726
<b>Preocupado</b>	<b>Seguro</b>	-,441	,250	,377	-1,146	,264
	<b>Desvalorizador</b>	-,328	,265	,677	-1,076	,421
	<b>Temeroso</b>	-,186	,298	,942	-1,028	,655
<b>Temeroso</b>	<b>Seguro</b>	-,255	,187	,605	-,783	,273
	<b>Desvalorizador</b>	-,141	,207	,927	-,726	,444
	<b>Preocupado</b>	,186	,298	,942	-,655	1,028

<b>Comunicación Abierta y Auténtica</b>						
		<b>Diferencia Medias</b>	<b>Desviación Error</b>	<b>Significación</b>	<b>Intervalo Confianza 95%</b>	
					<b>Límite Inferior</b>	<b>Límite Superior</b>
<b>Seguro</b>	<b>Desvalorizador</b>	,328*	,106	,026	,028	,628
	<b>Preocupado</b>	,238	,208	,725	-,347	,824
	<b>Temeroso</b>	,628*	,156	,001	,189	1,067
<b>Desvaloriza.</b>	<b>Seguro</b>	-,328*	,106	,026	-,628	-,028
	<b>Preocupado</b>	-,089	,220	,983	-,711	,532
	<b>Temeroso</b>	,300	,172	,388	-,186	,786
<b>Preocupado</b>	<b>Seguro</b>	-,238	,208	,725	-,824	,347
	<b>Desvalorizador</b>	,089	,220	,983	-,532	,711
	<b>Temeroso</b>	,390	,248	,482	-,309	1,088
<b>Temeroso</b>	<b>Seguro</b>	-,628*	,156	,001	-1,067	-,189
	<b>Desvalorizador</b>	-,300	,172	,388	-,786	,186
	<b>Preocupado</b>	-,390	,248	,482	-1,088	,309
<b>Escucha</b>						
		<b>Diferencia Medias</b>	<b>Desviación Error</b>	<b>Significación</b>	<b>Intervalo Confianza 95%</b>	
					<b>Límite Inferior</b>	<b>Límite Superior</b>
<b>Seguro</b>	<b>Desvalorizador</b>	-,074	,105	,919	-,370	,222
	<b>Preocupado</b>	,298	,205	,549	-,279	,875
	<b>Temeroso</b>	,082	,153	,962	-,350	,515
<b>Desvaloriza.</b>	<b>Seguro</b>	,074	,105	,919	-,222	,370
	<b>Preocupado</b>	,372	,217	,404	-,241	,985
	<b>Temeroso</b>	,156	,170	,838	-,322	,635
<b>Preocupado</b>	<b>Seguro</b>	-,298	,205	,549	-,875	,279
	<b>Desvalorizador</b>	-,372	,217	,404	-,985	,241
	<b>Temeroso</b>	-,216	,244	,854	-,905	,473
<b>Temeroso</b>	<b>Seguro</b>	-,082	,153	,962	-,515	,350
	<b>Desvalorizador</b>	-,156	,170	,838	-,635	,322
	<b>Preocupado</b>	,216	,244	,854	-,473	,905

\* Nivel de significación:  $p < .05$