e-REVISTA MULTIDISCIPLINARIA DEL SABER
ISSN: 2960-2467

https://doi.org/10.61286/e-rms.v4i.538

Artículo Original

Experiencias de apego y continuidad del vínculo en parejas con convivencia prolongada: un estudio fenomenológico-hermenéutico

Attachment experiences and the continuity of the bond in long-term cohabiting couples: a phenomenological-hermeneutic study

Rosbelis Gaudimar, Ramos Figueroa; Ana Elsy, Hernández Oviedo; Pedro Celis, Ramos Pereira; Jaikel Alberto, Bajanchi Filippi

Universidad de Carabobo sede Carabobo, Bárbula, Venezuela.

Resumen

La convivencia prolongada no explica por sí sola cómo las parejas experimentan la seguridad afectiva, afrontan los conflictos e interpretan la continuidad de su relación. El objetivo fue comprender los significados atribuidos a las experiencias relacionadas con el apego y la historia compartida en parejas con más de diez años de convivencia ininterrumpida. Se realizó un estudio cualitativo de orientación fenomenológico-hermenéutica, fundamentado en la fenomenología social. Participaron doce parejas, integradas por veinticuatro personas adultas, seleccionadas mediante muestreo intencional en una fundación de Trincheras, estado Carabobo, Venezuela, entre noviembre de 2025 y abril de 2026. Se combinaron entrevistas semiestructuradas en profundidad, individuales y conjuntas, grabadas con consentimiento informado y transcritas textualmente. Se efectuó un análisis de contenido temático mediante codificación abierta y axial, con apoyo de un programa informático. Los resultados se organizaron en tres ejes: experiencias de seguridad e inseguridad afectiva, interacciones ante el conflicto y reinterpretación de la historia compartida. Los relatos expresaron confianza, disponibilidad emocional, temor al abandono, búsqueda de validación y distanciamiento; algunos participantes atribuyeron aprendizajes a dificultades pasadas. La discusión vinculó estas experiencias con las expectativas de apoyo y los significados atribuidos a las acciones de la pareja. Se concluye que la continuidad puede narrarse desde experiencias de confianza y malestar, sin equivaler necesariamente a satisfacción o bienestar. Los hallazgos permiten comprender significados situados, pero no establecer causas de permanencia, confirmar perfiles de apego ni demostrar transformaciones longitudinales.

Palabras clave: relaciones interpersonales, afectividad, comunicación interpersonal, estabilidad de pareja, psicología.

Abstract

Long-term cohabitation alone does not explain how couples experience emotional security, address conflict, or interpret the continuity of their relationship. This study aimed to understand the meanings attributed to attachment-related experiences and shared history among couples who had lived together continuously for more than ten years. A qualitative study with a phenomenological-hermeneutic orientation was conducted, drawing on social phenomenology. Twelve couples, comprising twenty-four adults, were purposively selected at a foundation in Trincheras, Carabobo State, Venezuela, between November 2025 and April 2026. Individual and joint in-depth, semi-structured interviews were combined, recorded with informed consent, and transcribed verbatim. Thematic content analysis used open and axial coding, supported by software. Findings were organized into three areas: experiences of emotional security and insecurity, interactions during conflict, and reinterpretation of shared history. Accounts expressed trust, emotional availability, fear of abandonment, reassurance seeking, and withdrawal; some participants described learning from past difficulties. The discussion connected these experiences with expectations of support and the meanings attributed to a partner's actions. The study concludes that relationship continuity can be narrated through experiences of both trust and distress, without necessarily implying satisfaction or well-being. The findings illuminate situated meanings but do not establish causes of relationship persistence, confirm attachment profiles, or demonstrate longitudinal changes.

Keywords: *interpersonal relations, emotions, interpersonal communication, relationship stability, psychology.*

Recibido/Received	29-07-2026	Aprobado/Approved	30-10-2026	Publicado/Published	02-11-2026

CC BY NC SA

Introducción

Una de las vías para estudiar por qué algunas parejas se mantienen unidas durante años es la teoría del apego. Bowlby la formuló para explicar cómo los niños buscan protección y seguridad en quienes los cuidan (Bowlby, 1988/1989). Hazan y Shaver (1987) propusieron después entender el amor de pareja como un proceso de apego, y desde entonces la teoría se ha empleado para estudiar la regulación de las emociones, la vida en pareja y otros ámbitos de la vida social, así como la pregunta de si los patrones de apego pueden cambiar (Mikulincer & Shaver, 2016). En la investigación con adultos, el apego se describe con dos dimensiones: la ansiedad, ligada a la expectativa de rechazo, y la evitación, ligada a la creencia de que la pareja no es confiable (Brennan et al., 1998; Overall et al., 2022).

Los estudios recientes con parejas muestran que esas dimensiones se relacionan con la calidad del vínculo. En una muestra comunitaria de 1014 parejas, Conradi et al. (2021) encontraron que la ansiedad y la evitación se asociaban con menor satisfacción y mayor inestabilidad, y que la similitud de apego entre los dos integrantes atenuaba en parte ese efecto. Con 1602 parejas en dos estudios, Weidmann et al. (2025) observaron que menor ansiedad y evitación en ambos se asociaba con mayor bienestar y salud, aunque la similitud no mostró efectos propios. Los resultados apuntan en la misma dirección en otros contextos: en 400 personas casadas de Malasia, el apego seguro se relacionó con mayor satisfacción conyugal (Mohd Hasim et al., 2023), y en parejas de larga duración, con una media de 9,7 años de relación, los intercambios sexuales explicaron la asociación entre la inseguridad del apego y la satisfacción sexual (Péloquin et al., 2024). Peters et al. (2025) añadieron que, en matrimonios seguidos en el tiempo, la inseguridad propia y la de la pareja interactuaban para predecir la satisfacción y la disolución.

Para entender cómo se produce esa relación, la investigación ha mirado lo que ocurre entre los integrantes en la vida diaria. Las personas con mayor inseguridad suelen tener más dificultades para formar y mantener relaciones satisfactorias, en parte porque les cuesta regular sus emociones (Mosannenzadeh et al., 2024). Esa dificultad aparece también en la pareja: en 261 parejas heterosexuales, la evitación se asoció con un afrontamiento conjunto del estrés menos eficaz (Bröning & Wartberg, 2024). La comunicación es otro camino. En un seguimiento de un año a 263 parejas, la inseguridad del apego se relacionó con menor satisfacción en ambos integrantes a través de patrones como la demanda y la retirada (Lefebvre et al., 2026), y Seedall y Wampler (2024) evaluaron, con 63 parejas, una breve intervención para que expresen con claridad sus necesidades y respondan de manera adecuada a las del otro. Cuenta, además, la respuesta de la pareja. Overall et al. (2022) revisaron procesos de amortiguación con los que un integrante reduce los efectos dañinos de la inseguridad del otro, y Ybarra y Seedall (2024), con 100 parejas heterosexuales, hallaron que sentirse importante para la pareja se asociaba con mayor satisfacción y comunicación más constructiva, mientras que la ansiedad y la evitación se asociaban con sentirse menos importante.

El paso del tiempo plantea otra pregunta: qué sucede con el apego y con sus efectos cuando la relación se prolonga. Traut et al. (2025) siguieron durante 20 meses a 1036 parejas con una duración media de 8,6 años y observaron que la evitación se mantuvo estable, que la ansiedad bajó levemente solo en las mujeres y que no hubo desarrollo conjunto entre los integrantes. En parejas de novios, Freeman et al. (2023) encontraron que la ansiedad se asociaba con menor satisfacción y compromiso sobre todo en las relaciones más largas. Rodríguez-González et al. (2023), con parejas de España y Estados Unidos, vincularon una mayor diferenciación de sí mismo con mayor calidad de la relación y menor apego ansioso y, en las parejas estadounidenses, también con mayor estabilidad. Estos trabajos describen asociaciones y cambios medidos, pero no muestran cómo entienden y cuentan lo vivido las parejas que llevan años juntas.

En conjunto, las fuentes reunidas para este trabajo parten en su mayoría de cuestionarios y de diseños cuantitativos. Esos diseños permiten estimar asociaciones, pero no están pensados para recoger los significados que las propias parejas dan a sus experiencias de seguridad, de distancia y de crisis, ni a la continuidad de su vínculo. Para acercarse a esos significados, este estudio recurre a la fenomenología

social de Schütz. Según Schütz (1972) y Schütz y Luckmann (1973), las personas interpretan la vida cotidiana con un acervo de conocimiento que se forma en su biografía y que comparten solo en parte con los demás. Desde esta mirada, los patrones de apego pueden examinarse como maneras de interpretar la disponibilidad del otro, los desacuerdos y la historia común. Se trata de una propuesta analítica de este estudio y no de una equivalencia establecida entre ambas teorías. La perspectiva permite, además, observar cómo cada integrante entiende lo que vive el otro y en qué se diferencian sus interpretaciones.

Con base en lo anterior, la pregunta que guía la investigación es: ¿cómo interpretan las parejas con más de diez años de convivencia ininterrumpida las experiencias afectivas relacionadas con el apego, los conflictos y la continuidad de su relación? El objetivo es comprender los significados que atribuyen a esas experiencias y a su historia compartida. El estudio ofrece una descripción, construida desde los relatos de los participantes, de la relación entre confianza, distanciamiento y reinterpretación de las crisis, dentro de los límites del contexto estudiado. Sus resultados describen experiencias y no permiten afirmar causas ni predecir la estabilidad de la relación.

Materiales y métodos

Fundamento filosófico y epistemológico

La investigación se fundamenta en la fenomenología social de Alfred Schütz, perspectiva que permite comprender los significados subjetivos que las personas atribuyen a sus experiencias en el mundo de la vida cotidiana. Desde esta orientación, los patrones de apego y la estabilidad de la pareja se abordan a partir de las interpretaciones que los integrantes construyen sobre sus experiencias afectivas, sus interacciones y la trayectoria de su relación. Se presta especial atención a la intersubjetividad, entendida en relación con la manera en que las personas comprenden las experiencias propias y las de los demás en el contexto de sus relaciones sociales. Este fundamento permite interpretar los significados que los participantes atribuyen a la confianza, la seguridad afectiva, el compromiso y las dificultades experimentadas a lo largo de la relación, sin asumir de antemano que ambos integrantes comparten necesariamente las mismas interpretaciones (Schütz, 1972; Schütz & Luckmann, 1973).

Enfoque y diseño

Se adoptó una orientación fenomenológico-hermenéutica para comprender e interpretar los significados atribuidos a la convivencia. El diseño metodológico se articula sobre tres ejes schützianos fundamentales:

- El análisis se centró en las experiencias cotidianas y sus significados, sin utilizar instrumentos psicométricos para clasificar el apego.
- Los conceptos de apego se emplearon como referentes interpretativos para explorar las expectativas afectivas, sin asumir que explican de manera exhaustiva las respuestas de los participantes.
- Se examinaron convergencias y diferencias en los significados atribuidos por ambos integrantes a sus interacciones

El propósito fue comprender cómo los participantes describen e interpretan la relación entre sus experiencias de apego y la permanencia de la pareja a lo largo del tiempo. Por tanto, los resultados se interpretaron en el contexto de las experiencias narradas y no como demostraciones de causalidad ni como estimaciones de la capacidad predictiva de los patrones de apego.

Participantes y criterios de selección

Participaron 12 parejas, integradas por 24 personas, que mantenían una convivencia ininterrumpida superior a diez años, todos mayores de edad, que asistieron a reuniones que se realizaron de manera periódica en una fundación ubicada en la localidad de Trincheras, en el estado Carabobo, Venezuela, en el lapso comprendido entre noviembre 2025 y abril 2026.

Este criterio permitió delimitar el grupo de estudio a parejas con una trayectoria de convivencia prolongada, cuyas experiencias podían aportar información sobre la construcción y el mantenimiento de la relación a lo largo del tiempo.

El muestreo fue intencional por criterios explícitos: (a) duración mínima del vínculo superior a una década, como condición operacional de largo plazo; (b) continuidad de la convivencia, sin separaciones temporales; y (c) diversidad de trayectorias conyugales (unión libre o matrimonio, con y sin descendencia), que busca maximizar la variedad de situaciones biográficas.

La selección intencional se mantuvo hasta alcanzar la saturación conceptual, entendida como el punto en el que el análisis de las estructuras de significado y las tipificaciones relacionales alcanzó una profundidad interpretativa suficiente para responder a la pregunta de investigación, evitando la redundancia interpretativa sin reducir el proceso a un conteo mecánico de códigos (Hennink & Kaiser, 2022).

Técnicas e instrumentos de recolección de datos

La información se recolectó mediante un diseño de entrevistas semiestructuradas en profundidad que combinó encuentros conjuntos e individuales con cada pareja. Esta aproximación mixta permitió, por un lado, observar la coconstrucción discursiva y la interacción diádica en vivo (entrevista conjunta) y, por el otro, salvaguardar un espacio de intimidad donde cada integrante pudo expresar significados, contradicciones y experiencias de apego o conflicto sin la presión o censura implícita de la presencia del cónyuge (entrevista individual).

Las sesiones fueron grabadas previo consentimiento informado de la pareja, transcritas textualmente y tratadas bajo los protocolos de anonimización. La información fue sometida a un análisis de contenido temático, identificando categorías recurrentes mediante la codificación abierta y axial. Los ejes temáticos abiertos abordaron: (a) la génesis y la historia compartida de la pareja, (b) los mecanismos cotidianos en la gestión y negociación de desacuerdos y (c) la superación narrativa de los momentos críticos de crisis a lo largo de la década de convivencia.

Análisis de la información

El análisis del material discursivo se ejecutó siguiendo el método de análisis de contenido temático mediante codificación abierta y axial. Como referente para estas operaciones, Strauss y Corbin (2002) describen la identificación de conceptos y el establecimiento de relaciones entre categorías y subcategorías. En esta investigación, dichos procedimientos se utilizaron como recursos analíticos dentro de la orientación fenomenológico-hermenéutica, sin asumir por ello un diseño de teoría fundamentada. Su aplicación debe comprenderse a partir de las decisiones de codificación y de la relación documentada entre fragmentos, códigos y categorías.

Con el propósito de garantizar la fiabilidad metodológica y la auditabilidad del proceso interpretativo, se utilizó el software especializado ATLAS.ti como apoyo para organizar los segmentos y recuperar las categorías; las decisiones interpretativas correspondieron a la investigadora. Los resultados de codificación y saturación cruzada se contrastaron y corroboraron de manera rigurosa con el análisis manual previo, hallando coincidencia en la identificación de los núcleos de sentido, validando la solidez de la categorización final. Para asegurar la calidad científica de la investigación cualitativa, este proceso se cimentó en los criterios de rigor propuestos por Lincoln y Guba (1985): credibilidad, transferibilidad, dependencia y confirmabilidad.

Resultados

Sistema de Categorías y Subcategorías Axiales

Con base en la integración hermenéutica de la teoría del apego y la sociología fenomenológica de Schütz, el mapa categorial del estudio se estructuró en tres categorías axiales y sus respectivas subcategorías (Tabla 1).

Tabla 1. *Matriz de categorización axial sobre patrones de apego y estabilidad conyugal*

Categoría axial	Subcategorías	Descripción de la subcategoría
I. Arquitectura Discursiva de los Modelos Operativos Internos *(Tipificaciones Identitarias)*	**I.1.** Plataforma de confianza y autonomía *(Apego Seguro)*	Narrativas sobre la seguridad interna, la expresión abierta de vulnerabilidad y la solución dialogada del conflicto.
	I.3. Autosuficiencia defensiva y repliegue *(Apego Evitativo)*	Construcción discursiva orientada a la minimización de la intimidad y al aislamiento como defensa emocional.
	I.2. Alerta hipervigilante y miedo al abandono *(Apego Ansioso)*	Discursos centrados en la necesidad de validación constante, temor al rechazo y desgaste por zozobra afectiva.
II. Dinámicas Intersubjetivas y Praxis del Conflicto Diádico	**II.1.** Co-regulación y negociación constructiva	Mecanismos dialógicos orientados a la reducción del estrés diádico y a la flexibilidad en el intercambio conversacional.
	II.2. Bucle de persecución y retirada *(Perfiles Mixtos)*	Patrón interactivo donde la demanda ansiosa intensifica el repliegue evitativo, socavando los recursos de la pareja.
	II.3. Asimetría en la atribución de significado	Diferencias en la interpretación del desacuerdo cotidiano, percibiéndolo como una amenaza directa al vínculo.
III. Resiliencia Narrativa y Temporalidad Conyugal (>10 Años)	**III.1.** Reescritura de la historia común	Capacidad de los cónyuges para reinterpretar crisis pasadas y transformarlas en aprendizaje compartido.
	III.2. Institucionalización del «nosotros»	Consolidación de la pareja como refugio seguro frente a las presiones del entorno sociocultural tras más de una década.

Experiencias subjetivas y configuración categorial por unidad de análisis

Con el propósito de ilustrar la correspondencia empírica entre las narrativas recolectadas y la matriz de categorización axial descrita, la Tabla 2 sintetiza las expresiones discursivas más representativas obtenidas en el corpus textual para cada una de las 12 parejas estudiadas, precisando la aparición de las categorías axiales emergentes en cada unidad diádica.

En los extractos presentados se reconocen experiencias de confianza, distanciamiento y reconstrucción de la historia común. Estos segmentos ilustran categorías y no permiten clasificar de forma concluyente a cada pareja.

Discusión

A fin de profundizar en la dimensión epistemológica del estudio, la Tabla 3 sintetiza la articulación entre los hallazgos empíricos del cuerpo discursivo y los ejes conceptuales de la sociología fenomenológica de Alfred Schütz. Este análisis permite trascender la simple descripción conductual, conceptualizando los estilos de apego como esquemas interpretativos dentro del mundo de la vida (*Lebenswelt*), y visibilizando cómo la co-regulación, la colisión de tipificaciones defensivas y la sedimentación biográfica configuran comprensión de la estabilidad conyugal a largo plazo.

Los hallazgos de esta investigación permiten comprender la relación entre los patrones de apego y la estabilidad de la pareja desde las experiencias y los significados que los participantes atribuyen a su convivencia. Desde la sociología fenomenológica de Schütz (1972), las tres categorías axiales identificadas no operan como compartimentos separados, sino como configuraciones de significado que se sedimentan en la cotidianidad y que, con el tiempo, la comprensión que los participantes tienen de la estabilidad de su relación. La discusión que sigue articula cada hallazgo con la evidencia empírica reciente disponible, sin

perder de vista que se trata de un estudio cualitativo cuyos resultados se interpretan en el contexto de las experiencias narradas y no como demostraciones de causalidad

Tabla 2. *Expresiones Discursivas y Asignación Categorial Axial por Pareja*

Pareja	Expresiones	Categoría(s) Axial(es)
P-01	*"Cuando tenemos un problema nos sentamos a hablarlo; sé que puedo contar con él sin que me juzgue, el desacuerdo no rompe lo nuestro.»*	**I.1.** Plataforma de confianza y autonomía *(Apego Seguro)* **II.1.** Co-regulación y negociación constructiva
P-02	*"Al principio chocábamos mucho porque yo necesitaba que me demostrara todo el tiempo que no se iba a ir, y él se encerraba en su silencio."*	**I.2.** Alerta hipervigilante y miedo al abandono *(Apego Ansioso)* **II.2.** Bucle de persecución y retirada *(Perfiles Mixtos)*
P-03	*"Aprendimos con los años que nuestras discusiones viejas ya no importan; lo valioso es lo que construimos y cómo hemos madurado juntos."*	**III.1.** Reescritura de la historia común **III.2.** Institucionalización del «nosotros»
P-04	*"Prefiero guardarme lo que siento y resolver las cosas por mi cuenta antes de generar una pelea innecesaria que desgaste la relación."*	**I.3.** Autosuficiencia defensiva y repliegue *(Apego Evitativo)* **II.3.** Asimetría en la atribución de significado
P-05	*"Aunque hemos pasado crisis económicas fuertes, la certeza de que estamos remando para el mismo lado nos da una paz increíble."*	**I.1.** Plataforma de confianza y autonomía *(Apego Seguro)* **III.2.** Institucionalización del «nosotros»
P-06	*"Yo siento que mis reclamos de afecto caen en saco roto; él se aleja y eso me llena de una angustia tremenda que no puedo controlar."*	**I.2.** Alerta hipervigilante y miedo al abandono *(Apego Ansioso)* **II.2.** Bucle de persecución y retirada *(Perfiles Mixtos)*
P-07	*"Las diferencias de opinión las vemos como retos para conversar, no como amenazas; nos reímos de los tropiezos del pasado."*	**II.1.** Co-regulación y negociación constructiva **III.1.** Reescritura de la historia común
P-08	*"Me abruma cuando me exige explicaciones emocionales detalladas; necesito mi espacio y distanciarme para no explotar."*	**I.3.** Autosuficiencia defensiva y repliegue *(Apego Evitativo)* **II.2.** Bucle de persecución y retirada *(Perfiles Mixtos)*
P-09	*"Mirando atrás, los errores que cometimos al inicio sirvieron para forjar un vínculo mucho más sólido y maduro que el de los primeros años."*	**III.1.** Reescritura de la historia común **III.2.** Institucionalización del «nosotros»
P-10	*"Cada vez que intento acercarme para hablar de lo nuestro, siento que ella levanta un muro impenetrable que me deja desamparado."*	**I.2.** Alerta hipervigilante y miedo al abandono *(Apego Ansioso)* **II.3.** Asimetría en la atribución de significado
P-11	*"Nos damos la libertad de ser vulnerables el uno con el otro; sabemos que el refugio está en casa, pase lo que pase afuera."*	**I.1.** Plataforma de confianza y autonomía *(Apego Seguro)* **III.2.** Institucionalización del «nosotros»
P-12	*"Nuestra convivencia se sostiene porque logramos deconstruir viejos patrones defensivos y aprendimos a escucharnos sin miedo al rechazo."*	**II.1.** Co-regulación y negociación constructiva **III.1.** Reescritura de la historia común

El refugio compartido como sedimentación de un acervo de seguridad

Las narrativas asociadas al apego seguro revelan que la estabilidad a largo plazo se apoya sobre una plataforma de confianza y autonomía (Categoría I.1), donde el desacuerdo cotidiano no se interpreta como una ruptura existencial, sino como un evento superable mediante la flexibilidad conversacional y la co-regulación emocional (Categoría II.1). Este refugio compartido no es un estado afectivo abstracto ni un rasgo previo que la pareja simplemente posee, sino un acervo de conocimiento a mano (Schütz & Luckmann, 1973) que la díada ha ido sedimentando: un conjunto de esquemas interpretativos y una

realización intersubjetiva que se actualiza en cada intercambio cotidiano. Esta dinámica permite leer las tensiones no como amenazas a la continuidad del vínculo, sino como episodios superables.

Tabla 3. *Matriz de integración fenomenológica-Schützziana: Hallazgos empíricos, sustento teórico y aporte emergente*

Hallazgo	Sustento Teórico	Aporte Emergente para el Estudio del Apego y la Estabilidad
1. El refugio compartido frente al desamparo (Apego Seguro): La relación se describe como un espacio de validación y contención. La vulnerabilidad se expresa sin temor a la desaprobación y el desacuerdo no cuestiona el valor intrínseco de la relación, permitiendo la co-regulación del estrés.	**El mundo de la vida (*Lebenswelt*) y la reciprocidad de perspectivas (Subcategorías I.1 y II.1):** El apego seguro opera como un *acervo de conocimiento disponible* que dota a la díada de esquemas interpretativos estables. El cónyuge es vivenciado como un "alter ego" confiable, donde la sincronización biográfica amortigua las tensiones del entorno mediante un sentido compartido.	**Interpretación de los relatos:** Evidencia que la estabilidad a largo plazo no surge de la ausencia de conflictos, sino de la institucionalización de un espacio intersubjetivo seguro donde el desacuerdo se metaboliza a través de la flexibilidad conversacional y la validación mutua.
2. El desgaste en perfiles mixtos (Ansioso-Evitativo): Vivencias marcadas por un ciclo recurrente de persecución y retirada. El perfil ansioso experimenta agotamiento por demandas no escuchadas; el evitativo se repliega ante exigencias percibidas como desproporcionadas, erosionando la seguridad mutua.	**Colisión de tipificaciones y asimetría interpretativa (Subcategorías I.2, I.3, II.2 y II.3):** Los modelos operativos disfuncionales actúan como tipificaciones rígidas que distorsionan la interpretación de los actos del cónyuge. Se genera un bucle intersubjetivo donde la zozobra de uno activa el mecanismo defensivo del otro, cristalizando un callejón sin salida comunicativo.	**Caracterización del bucle diádico como erosión sistémica:** Aporta una comprensión fenomenológica profunda de cómo la divergencia en los esquemas interpretativos destruye paulatina y recíprocamente el sentido de pertenencia, trascendiéndolo de un simple problema de comunicación a una fractura en el *nosotros*.
3. La resiliencia narrativa ante el paso del tiempo (> 10 años): Capacidad transversal de las díadas duraderas para reescribir su historia común. Desarrollan una narrativa compartida basada en el aprendizaje conjunto y el reconocimiento de errores, logrando trayectorias más sólidas.	**Sedimentación biográfica y resignificación temporal (Subcategorías III.1 y III.2):** La estabilidad conyugal se concibe como un proceso dinámico de sedimentación de experiencias en el tiempo. Las parejas que superan la década logran una *auto-interpretación biográfica compartida*, transformando las crisis pasadas en un acervo común de sabiduría relacional e institucionalizando el «nosotros».	**Validación de la resiliencia narrativa como eje de estabilidad:** Revela que el éxito a largo plazo no depende de la perfección inicial, sino de la plasticidad hermenéutica de la pareja para reinterpretar su pasado común y construir un relato unificado de superación conjunta frente al desamparo externo.

Los relatos de confianza y disponibilidad afectiva del presente estudio pueden ponerse en diálogo con investigaciones sobre apego, regulación emocional y comunicación en pareja, aunque sus diseños y resultados no son equivalentes. Mosannenzadeh et al. (2024) encontraron que una mayor evitación del apego se asociaba con un menor uso de la regulación emocional interpersonal frente a la intrapersonal, mientras que una mayor ansiedad se relacionaba con un uso menos variable de la primera y menos flexible según la disponibilidad de la pareja. Por su parte, Bröning y Wartberg (2024) identificaron, en un estudio transversal, una asociación entre evitación del apego y un afrontamiento diádico menos eficaz. Asimismo, Lefebvre et al. (2026), en un estudio longitudinal con 263 parejas durante un año, observaron asociaciones indirectas entre inseguridad de apego y menor satisfacción relacional mediante patrones de demanda-retirada y demanda mutua; también identificaron una asociación indirecta entre evitación y menor satisfacción mediante la retirada mutua.

Estos antecedentes ofrecen referentes para interpretar las experiencias narradas, pero no demuestran que la confianza o la comunicación expliquen la permanencia de las parejas participantes. Desde esta delimitación, la percepción de la pareja como una figura disponible y confiable puede interpretarse a la luz del concepto de base segura de Bowlby (1988), sin considerar que los relatos validen la teoría o acrediten perfiles individuales de apego.

La revisión de Overall et al. (2022) describe procesos de amortiguación mediante los cuales las respuestas de la pareja pueden atenuar las reacciones cognitivas, emocionales y conductuales asociadas con la inseguridad de apego en situaciones de estrés. Este planteamiento ofrece un referente para interpretar los relatos del presente estudio en los que se expresa confianza en la disponibilidad del otro y en la posibilidad de recibir apoyo sin temor al juicio. No obstante, estos testimonios no permiten determinar si las respuestas de apoyo constituyen estrategias deliberadas o formas habituales de interacción, ni establecer su efecto sobre las reacciones emocionales del compañero. Desde una perspectiva complementaria, Seedall y Wampler (2024) aportaron evidencia preliminar sobre una intervención breve orientada a facilitar la expresión de necesidades y las respuestas de la pareja. Su estudio permite situar la relevancia de estos intercambios, pero no demuestra que ese mismo proceso se haya producido en las parejas aquí entrevistadas. Por tanto, los hallazgos se interpretan como experiencias narradas de disponibilidad y apoyo afectivo, sin atribuirles un mecanismo de amortiguación comprobado ni asumir similitud entre las orientaciones de apego de ambos integrantes.

Desde un marco teórico complementario, Rodríguez-González et al. (2023) examinaron la diferenciación del sí mismo en parejas de España y Estados Unidos, entendida en relación con la regulación emocional y el equilibrio entre conexión y autonomía. Sus análisis longitudinales identificaron asociaciones con mayor calidad relacional y menor ansiedad de apego en ambas muestras, mientras que las asociaciones con estabilidad y evitación variaron según el contexto. Estos resultados permiten situar la relevancia de considerar conjuntamente la autonomía, la conexión afectiva y las características socioculturales. No obstante, la confianza y el espacio personal descritos en las entrevistas no constituyen medidas de diferenciación del sí mismo ni permiten atribuir a este concepto la continuidad de las parejas participantes.

El desgaste diádico como colisión de tipificaciones defensivas

En los relatos analizados se identifican experiencias de temor al abandono, búsqueda de validación afectiva y distanciamiento emocional, interpretadas en relación con las dimensiones de ansiedad y evitación del apego (categorías I.2 y I.3). Algunos participantes describen intentos de acercamiento que perciben como insuficientemente correspondidos, mientras que otros expresan la necesidad de guardar sus sentimientos o tomar distancia ante situaciones que les resultan abrumadoras. Estas narraciones permiten explorar la búsqueda de cercanía y el repliegue como formas de interacción ante el conflicto (categoría II.2), pero no establecer que las demandas de un integrante intensifiquen el distanciamiento del otro ni atribuir a cada pareja una configuración ansioso-evitativa. Asimismo, las percepciones de falta de respuesta y de necesidad de protección ofrecen elementos para interpretar posibles diferencias en el significado atribuido a los intercambios afectivos (categoría II.3), cuya comprensión requiere contrastar las perspectivas de ambos integrantes. Como referentes complementarios, Bröning y Wartberg (2024) encontraron asociaciones entre inseguridad de apego, autorregulación y afrontamiento diádico en un estudio transversal, mientras que Seedall y Wampler (2024) aportaron evidencia preliminar sobre una intervención breve centrada en la expresión de necesidades y las respuestas de la pareja. Por su parte, Peters et al. (2025) examinaron longitudinalmente cómo las interacciones entre la inseguridad de apego propia y la del compañero se relacionaban con la satisfacción y la disolución marital. Estos antecedentes permiten contextualizar las experiencias descritas, sin demostrar que los mismos procesos operen en las parejas participantes ni atribuir a los relatos capacidad predictiva sobre la continuidad del vínculo.

Desde la fenomenología social, las tipificaciones ofrecen un referente para comprender cómo las personas interpretan las acciones de los demás a partir de sus experiencias y conocimientos previos (Schütz, 1972; Schütz & Luckmann, 1973). En el presente estudio, esta perspectiva permite explorar cómo los participantes atribuyen significado a la búsqueda de cercanía y al distanciamiento de su pareja. Las diferencias entre esas interpretaciones podrían comprenderse como tensiones entre expectativas sobre la disponibilidad afectiva del otro; no obstante, los relatos presentados no bastan para establecer que tales expectativas sean rígidas ni que produzcan respuestas que las refuercen. Como antecedente

complementario, Lefebvre et al. (2026) identificaron asociaciones longitudinales indirectas entre inseguridad de apego y menor satisfacción relacional mediante patrones de demanda-retirada y demanda mutua, así como entre evitación y menor satisfacción mediante la retirada mutua. Estos resultados aportan un referente para examinar las interacciones descritas, pero no equivalen a una comprobación de la interpretación fenomenológica aquí propuesta. Por ello, la relación entre búsqueda de validación, distanciamiento y percepción de rechazo se aborda como una interpretación de las experiencias narradas, no como una secuencia causal observada ni como una explicación concluyente del funcionamiento de las parejas participantes.

La contribución de estos resultados consiste en describir cómo algunos participantes experimentan las dificultades afectivas de la convivencia: como sensación de no ser escuchados, angustia ante el distanciamiento o necesidad de guardar sus sentimientos para evitar un conflicto. Estas experiencias permiten explorar los significados atribuidos a la búsqueda de apoyo y a las respuestas percibidas de la pareja, sin reducirlas únicamente a habilidades comunicativas individuales. Ybarra y Seedall (2024) encontraron, que una mayor ansiedad o evitación del apego se asociaba con una menor percepción de importar al otro. Asimismo, identificaron asociaciones entre esa percepción, mayor satisfacción de pareja y patrones comunicativos más constructivos. Este es un referente para examinar el significado de la atención y el reconocimiento en los relatos, sin equiparar la sensación de no ser escuchado con una medida de importancia percibida. Los resultados del presente estudio describen experiencias subjetivas de reconocimiento y malestar, pero no comprueban las asociaciones evaluadas por estos autores.

Desde una lectura fenomenológica, las diferencias en esos significados pueden examinarse como dificultades para comprender la perspectiva del otro; no obstante, establecer cómo se configuran requiere contrastar las narraciones de ambos integrantes sobre situaciones compartidas. Como antecedente complementario, Weidmann et al. (2025) encontraron, en dos estudios, que menores niveles de ansiedad y evitación del apego en ambos integrantes se asociaban, en términos generales, con mejores indicadores de bienestar y salud. Estos resultados sitúan la relevancia del apego en el contexto de la vida en pareja, pero no corroboran la interpretación fenomenológica propuesta ni explican la continuidad de las relaciones aquí estudiadas. Por tanto, los relatos permiten comprender experiencias de malestar y protección emocional, sin establecer que las respuestas de ambos integrantes se retroalimenten o debiliten progresivamente la seguridad mutua.

La resiliencia narrativa como reescritura del acervo biográfico compartido

En la categoría III, algunos relatos expresan una reinterpretación de las dificultades pasadas como experiencias de aprendizaje dentro de la trayectoria de pareja. Este contenido permite explorar la resiliencia narrativa como una forma de atribuir significado a la historia compartida, sin asumir que esa reinterpretación explique la superación de las crisis o la continuidad del vínculo. Las referencias al aprendizaje y a la construcción de un «nosotros» (categorías III.1 y III.2) se entienden, por tanto, como valoraciones actuales de experiencias anteriores, cuya coincidencia entre ambos integrantes requiere contrastarse. Desde la fenomenología social, esta lectura puede relacionarse con la dimensión biográfica del conocimiento cotidiano y con la interpretación de las experiencias desde el presente (Schütz, 1972; Schütz & Luckmann, 1973). Su aplicación a la vida de pareja permite examinar cómo los participantes incorporan acontecimientos pasados a la comprensión actual de su relación, pero no presupone un acervo de significados idéntico en ambos. En este sentido, el aporte de los hallazgos consiste en mostrar cómo algunos participantes narran aprendizajes y cambios en su manera de comprender la convivencia. No permite establecer que sus orientaciones de apego hayan cambiado, que exista una reconstrucción consensuada de la historia común ni que la reinterpretación del pasado haya determinado la permanencia de la relación.

El estudio longitudinal de Traut et al. (2025) permite distinguir los cambios evaluados en las orientaciones de apego de las transformaciones que los participantes atribuyen retrospectivamente a su

relación. Durante un seguimiento de veinte meses, los autores observaron una pequeña disminución de la ansiedad de apego en las mujeres, estabilidad de la evitación y ausencia de cambios interrelacionados entre ambos integrantes. Estos resultados no respaldan una transformación general del apego como consecuencia de la convivencia ni permiten atribuirla a la reinterpretación de experiencias compartidas. En el presente estudio, las narraciones sobre aprendizajes y conflictos pasados se analizan como reconstrucciones actuales de la trayectoria de pareja, no como evidencia de una modificación medida en las orientaciones de apego. Desde esta delimitación, la resiliencia narrativa se utiliza como una interpretación de la manera en que algunos participantes integran las dificultades en el relato de su relación, sin presuponer una elaboración coincidente entre ambos integrantes ni una reducción comprobada del carácter amenazante de las crisis. El aporte de estos relatos reside en comprender los significados que los participantes atribuyen actualmente a su historia, sin establecer que hayan eliminado sus vulnerabilidades o que estas hayan disminuido a lo largo del tiempo.

Los relatos sobre experiencias pasadas permiten examinar cómo los participantes interpretan actualmente sus reacciones y las dificultades vividas en la relación, pero no establecer modificaciones en los modelos operativos internos descritos por la teoría del apego (Bowlby, 1982, 1988). Desde una lectura fenomenológica, estas narraciones pueden analizarse como reconstrucciones de la experiencia biográfica a partir de los significados disponibles en el presente, sin presuponer que ambos integrantes elaboran interpretaciones coincidentes de su historia (Schütz & Luckmann, 1973). En este marco, la resiliencia narrativa se emplea como una interpretación de la integración de dificultades y aprendizajes en el relato de la convivencia, no como una capacidad medida ni como un mecanismo que explique la permanencia. La revisión de Overall et al. (2022) aporta un referente sobre cómo determinadas respuestas de la pareja pueden atenuar las consecuencias de la inseguridad de apego en situaciones de estrés; sin embargo, el presente estudio no comprueba esos procesos. El alcance de los resultados se circunscribe a parejas con más de diez años de convivencia ininterrumpida y a sus reconstrucciones retrospectivas, que pueden estar influidas por la selección de recuerdos y la deseabilidad social, entendida como la tendencia a presentar una imagen favorable de sí mismos o de la relación. Estas posibilidades no invalidan los testimonios, pero requieren cautela al interpretar las coincidencias y diferencias entre relatos. Dado que no se incluyeron parejas separadas, tampoco es posible comparar trayectorias de continuidad y ruptura, atribuir a la resiliencia narrativa un efecto causal sobre la estabilidad ni establecer que las experiencias descritas caractericen a parejas cuyas relaciones finalizaron.

La selección exclusiva de parejas que continuaban conviviendo delimita la comprensión de las trayectorias relacionales. Van der Watt et al. (2025) examinaron el malestar posterior a rupturas románticas y encontraron asociaciones con experiencias previas de separación y características de la relación y de la ruptura, algunas de ellas moderadas por estilos de apego. Esta publicación muestra la necesidad de considerar las experiencias de separación como un objeto de investigación específico, no como el reverso automático de los relatos de continuidad. Por tanto, los hallazgos del presente estudio no permiten explicar por qué otras parejas se separaron ni anticipar cómo los participantes afrontarían una ruptura. Incluir esas trayectorias en investigaciones posteriores permitiría contrastar los significados atribuidos a la permanencia y a la finalización del vínculo.

Consideraciones finales

El estudio permitió comprender los significados que las parejas participantes atribuyen a sus experiencias afectivas y a la continuidad de su relación tras más de diez años de convivencia ininterrumpida. Sus relatos expresan confianza y disponibilidad emocional, dificultades para sentirse escuchado, búsqueda de cercanía y distanciamiento ante el conflicto; algunos participantes también reinterpretan experiencias difíciles como aprendizajes de la vida compartida. El diálogo entre la teoría del apego y la fenomenología social permitió examinar estas experiencias desde las expectativas de apoyo y los significados atribuidos a las acciones de la pareja. La contribución del estudio consiste en comprender

esas interpretaciones sin equiparar permanencia con satisfacción o bienestar. Los resultados no establecen qué factores explican la continuidad, no confirman perfiles individuales de apego ni permiten asumir que ambos integrantes comparten una misma interpretación de su historia.

Las investigaciones futuras podrían contrastar las perspectivas de ambos integrantes, incorporar trayectorias de separación y ampliar la diversidad sociocultural. Asimismo, las entrevistas en distintos momentos permitirían explorar cambios en los significados atribuidos al apoyo, los conflictos y la historia compartida, sin confundir esas transformaciones narradas con modificaciones comprobadas del apego..

Agradecimientos

A nuestra Alma Mater.

Conflicto de intereses

Ninguno.

Referencias

Bowlby, J. (1982). *El vínculo afectivo*. Ediciones Paidós.

Bowlby, J. (1988). *Una base segura: Aplicaciones clínicas de la teoría del apego*. Ediciones Paidós.

Brennan, K. A., Clark, C. L., & Shaver, P. R. (1998). Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview. En J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (pp. 46–76). Guilford Press.

Bröning, S., & Wartberg, L. (2024). Attachment orientations: Associations with romantic partners' self-regulation and dyadic coping. *Journal of Sex & Marital Therapy*, *50*(4), 512–526. https://doi.org/10.1080/0092623X.2024.2322566

Conradi, H. J., Noordhof, A., & Kamphuis, J. H. (2021). Satisfying and stable couple relationships: Attachment similarity across partners can partially buffer the negative effects of attachment insecurity. *Journal of Marital and Family Therapy*, *47*(3), 682–697. https://doi.org/10.1111/jmft.12477

Freeman, H., Simons, J., & Benson, N. F. (2023). Romantic duration, relationship quality, and attachment insecurity among dating couples. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *20*(1), 856. https://doi.org/10.3390/ijerph20010856

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

Hennink, M., & Kaiser, B. N. (2022). Sample sizes for saturation in qualitative research: A systematic review of empirical tests. *Social Science & Medicine*, *292*, Artículo 114523. https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2021.114523

Lefebvre, A.-A., Brassard, A., Jean, M., Daspe, M.-È., Lafontaine, M.-F., & Péloquin, K. (2026). The role of communication in romantic attachment and relationship satisfaction: A dyadic longitudinal study. *Journal of Marital and Family Therapy*, *52*(2), Artículo e70127. https://doi.org/10.1111/jmft.70127

Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. Sage.

Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2016). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change* (2.ª ed.). Guilford Press.

Mohd Hasim, M. J., Hashim, N. H., & Mustafa, H. (2023). Married life: Measuring adult romantic attachment and satisfaction. *Couple and Family Psychology: Research and Practice*, *12*(3), 119–131. https://doi.org/10.1037/cfp0000188

Mosannenzadeh, F., Luijten, M., Maclejewski, D. F., Wiewel, G. V., & Karremans, J. C. (2024). Adult attachment and emotion regulation flexibility in romantic relationships. *Behavioral Sciences*, *14*(9), 758. https://doi.org/10.3390/bs14090758

Overall, N. C., Pietromonaco, P. R., & Simpson, J. A. (2022). Buffering and spillover of adult attachment insecurity in couple and family relationships. *Nature Reviews Psychology*, *1*, 101–111. https://doi.org/10.1038/s44159-021-00011-1

Péloquin, K., Byers, E. S., Beaulieu, N., Bergeron, S., & Brassard, A. (2024). Sexual exchanges explain the association between attachment insecurities and sexual satisfaction in long-term couples. *Journal of Social and Personal Relationships*, *41*(1), 23–45. https://doi.org/10.1177/02654075231209242

Peters, S. D., Meltzer, A. L., & McNulty, J. K. (2025). Own and partner attachment insecurity interact to predict marital satisfaction and dissolution. *Social Psychological and Personality Science*, *16*(5), 519–529. https://doi.org/10.1177/19485506241237294

Rodríguez-González, M., Bell, C. A., Pereyra, S. B., Martínez-Díaz, M. P., Schweer-Collins, M., & Bean, R. A. (2023). Differentiation of self and relationship attachment, quality, and stability: A path analysis of dyadic and longitudinal data from Spanish and U.S. couples. *PLoS ONE*, *18*(3), e0282482. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0282482

Schütz, A. (1972). *Fenomenología del mundo social: Introducción a la sociología comprensiva* (E. J. Prieto, Trad.). Paidós. (Obra original publicada en 1932).

Schütz, A., & Luckmann, T. (1973). *The structures of the life-world*. Northwestern University Press.

Seedall, R. B., & Wampler, K. S. (2024). An attachment perspective on couple interaction: Helping couples signal needs clearly and respond appropriately. *Journal of Marital and Family Therapy*, *50*(2), 267–289. https://doi.org/10.1111/jmft.12684

Strauss, A., & Corbin, J. (2002). *Bases de la investigación cualitativa: Técnicas y procedimientos para desarrollar la teoría fundamentada*. Universidad de Antioquia.

Traut, A. C., Gander, F., Uhlich, M., Weidmann, R., Chopik, W. J., & Grob, A. (2025). Examining change in attachment in romantic couples: The role of relationship characteristics and codevelopment between partners. *Journal of Personality and Social Psychology*, *129*(3), 602–617. https://doi.org/10.1037/pspp0000558

Van der Watt, A. S. J., Kidd, M., Scheffler, F., Roos, A., Lesch, E., & Sedat, S. (2025). Factors associated with psychological distress following romantic relationship dissolutions and the role of attachment. *Current Psychology*, *44*, 18286–18301. https://doi.org/10.1007/s12144-025-08368-9

Weidmann, R., Yang, H., Purol, M. F., & Chopik, W. J. (2025). Actor, partner, and similarity effects of attachment anxiety and avoidance on well-being and health in romantic couples. *Journal of Social and Personal Relationships*, *42*(2), 591–612. https://doi.org/10.1177/02654075241298710

Ybarra, J. A., & Seedall, R. B. (2024). Fostering connection: A dyadic analysis of the relationships between mattering, attachment, and mental health. *Journal of Marital and Family Therapy*, *50*(3), 649–668. https://doi.org/10.1111/jmft.12720