

Revisión

Empatía y mindfulness como factores mentalizadores interviniéntes en las relaciones entre el apego y la sensibilidad interpersonal en mujeres



Blanca Angulo^{a,*}, Ana Estévez^b, Leire Iriarte^b e Itxaso Troyas^a

^a Agintzari Sociedad Cooperativa de Iniciativa Social, Bilbao, España

^b Universidad de Deusto, Bilbao, España

INFORMACIÓN DEL ARTÍCULO

Historia del artículo:

Recibido el 7 de enero de 2019

Aceptado el 25 de abril de 2019

On-line el 24 de mayo de 2019

Palabras clave:

Apego
Mindfulness
Empatía
Sensibilidad interpersonal
Mujeres

R E S U M E N

Introducción y objetivos: El objetivo de esta investigación es evaluar el papel de las variables mentalizadoras (empatía y mindfulness) en la relación entre el estilo de apego adulto y la sensibilidad interpersonal en mujeres.

Material y métodos: La muestra consta de 364 mujeres, con una media de edad de 36.54 años ($DT = 3.69$). Las variables de estilo de apego, empatía, mindfulness y sensibilidad interpersonal se han evaluado utilizando instrumentos autoadministrados de adecuada validez y fiabilidad.

Resultados: Los resultados indican una mayor sensibilidad interpersonal en las mujeres con estilos de apego inseguros, en comparación con las mujeres que refieren estilos de apego más seguros. Por otro lado, existe mayor empatía y mindfulness en las mujeres con estilos de apego seguros. Además, la empatía y el mindfulness explican de forma significativa un porcentaje de la varianza en la sensibilidad interpersonal.

Conclusiones: Se comentan las implicaciones de estas diferencias significativas en el desarrollo de programas tanto de prevención como de intervención en mujeres.

© 2019 Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés - SEAS. Publicado por Elsevier España, S.L.U. Todos los derechos reservados.

Empathy and mindfulness as mentalizing factors intervening in the relationships between attachment and interpersonal sensitivity in women

A B S T R A C T

Keywords:

Attachment
Mindfulness
Empathy
Interpersonal sensitivity
Women

Introduction and objectives: The goal of this study is to evaluate the role of mentalizing variables (empathy and mindfulness) in the relationship between adult attachment style and interpersonal sensitivity in women.

Material and methods: The sample consists of 364 women, with an average age of 36.54 years ($SD = 3.69$). Attachment style, empathy, mindfulness and interpersonal sensitivity variables have been evaluated using self-report instruments with adequate validity and reliability.

Results: The results show greater interpersonal sensitivity in women with insecure attachment styles, compared to women who report more secure attachment styles. On the other hand, there is greater empathy and mindfulness in women with secure attachment styles. In addition, empathy and mindfulness significantly explain a percentage of the variance in interpersonal sensitivity.

Conclusions: The implications of these differences in the development of both prevention and intervention programs for women are discussed.

© 2019 Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés - SEAS. Published by Elsevier España, S.L.U. All rights reserved.

* Autor para correspondencia.

Correo electrónico: blancaangulo@agintzari.com (B. Angulo).

Introducción

El apego se describe como el lazo afectivo universal, estable y duradero, que se establece entre un bebé y su figura cuidadora primaria y cuyo objetivo principal es la búsqueda de seguridad y la supervivencia (Bowlby, 1988). Con base en las experiencias tempranas de apego, cada persona interioriza un modelo operativo interno: una representación mental de sí mismo y de la relación con el mundo, que constituirá la base de su identidad y de su disposición para interpretar las acciones e intenciones de los demás en el futuro (Raque-Bogdan, Ericson, Jackson, Martin y Bryan, 2011). Con base en estos estilos de apego desarrollados durante la primera infancia, se han descrito diferentes tipos de apego presentes en la edad adulta (Main, Kaplan y Cassidy, 1985). Las personas con un apego seguro en la infancia son personas que expresan abiertamente sus sentimientos, tienen la capacidad de empatizar y consideran el mundo externo un lugar seguro. Por otro lado, las personas con apego inseguro serían personas que generalmente consideran el mundo externo como más hostil o amenazante y, por lo tanto, desconfían en mayor proporción de los demás. Este apego adulto inseguro también se ha descrito en varias categorías. Las personas con apego desentendido o despreocupado han aprendido a no confiar en los demás, a mostrarse externamente como personas autosuficientes o distantes y evitar establecer relaciones profundas por el miedo a sentirse rechazadas. Las de estilo de apego preocupado son personas que pueden mostrarse ansiosas o invasivas con los demás, mostrando escasa autonomía. La última categoría sería el apego no resuelto o no clasificable. En estas personas no existe un patrón claro y predecible de comportamiento, sino que se presenta una mezcla de los estilos anteriores (Fonagy, Gergely y Target, 2007).

Dichos estilos de apego en la edad adulta se han relacionado con diversos factores psicológicos, siendo especialmente relevante la asociación entre el estilo de apego adulto y la manera de establecer relaciones interpersonales ya que, como se ha comentado previamente, las primeras interacciones en la infancia con el mundo externo determinarán el grado de sensibilidad al entorno (Raque-Bogdan et al., 2011). Así, mientras que los estilos inseguros estarían asociados a una excesiva sensibilidad en la relación con las demás personas, a una mayor búsqueda o necesidad de aprobación y a dificultades interpersonales (Abela, Zinck, Kryger, Zilber y Hankin, 2009; Cummings-Robeu, López y Rice, 2009; Strand, Goulding y Tidefors, 2015), el apego seguro se relaciona con menor estrés y ansiedad social (Frey, Beesley y Miller, 2006).

La sensibilidad interpersonal se ha descrito como un factor de vulnerabilidad ante las relaciones sociales. En concreto, hace referencia a sentimientos de timidez y vergüenza, tendencia a sentirse inferior, hipersensibilidad a opiniones y actitudes ajenas, e incomodidad e inhibición en las relaciones interpersonales (Davison et al., 1997). En este sentido, y aunque algunos autores afirman que la sensibilidad interpersonal es un factor importante en el desarrollo de psicopatología adulta (Nickerson, Priebe, Bryant y Morina, 2014), es uno de los aspectos menos estudiados en cuanto a su relación con los estilos de apego adulto. Esto podría deberse a que el término sensibilidad interpersonal ha contado con acepciones contradictorias en la comunidad científica, recogiéndose en muchos casos como una capacidad positiva para identificar las necesidades y emociones de los demás (Cardozo, Castillo y Sánchez, 2016). Y, por otro, que los estudios se han centrado más en la relación del apego con variables psicopatológicas centradas en el self como la autoestima, una variable más extendida, que vendría a aportar una explicación más amplia y centrada en los sentimientos hacia uno mismo/a. El estilo de apego y los modelos internos derivados de dicho estilo cuentan, no obstante, con ambos componentes: el concepto de uno mismo y el concepto de los otros o del mundo externo. De esta manera, se entendería la

sensibilidad interpersonal como una variable de alto interés, tanto para el diagnóstico como para el diseño de líneas de intervención psicológica, por los matices descriptivos que aporta en su vertiente relacional.

Uno de los factores que podría influir en esta relación entre el estilo de apego y la sensibilidad interpersonal es la capacidad mentalizadora. La mentalización es considerada la actividad mental que permite percibir e interpretar el comportamiento de uno mismo y de los demás en términos de estados mentales: intenciones, necesidades, deseos, sentimientos, creencias, etc. Es decir, la mentalización estaría relacionada con verse a uno mismo desde fuera y ver a los otros desde dentro, lo que supondría una actitud de curiosidad y apertura (Allen, Fonagy y Bateman, 2008). En 2009, Peter Fonagy y Luyten describen la mentalización como un constructo multidimensional y señalan 4 polaridades distintas dentro del concepto de mentalización. Dichas polaridades deben estar equilibradas adecuadamente en cada situación para que la capacidad de mentalizar funcione eficazmente.

En primer lugar, la polaridad explícita vs. implícita refleja una serie de procesos lentos y en serie, es predominantemente verbal y requiere reflexión, atención, intención, conciencia y esfuerzo (Fonagy y Luyten, 2009). La mentalización explícita es simbólica (p. ej., escribir una canción para expresar un estado de ánimo) y el lenguaje es el medio electivo para ella. En segundo lugar, la polaridad interna vs. externa se refiere a procesos mentales que centran la atención en las características experienciales internas (pensamientos, sentimientos, experiencias) de uno mismo y de los demás (Fonagy, Bateman y Luyten, 2012). En tercer lugar, está la polaridad centrada en el self vs. centrada en el otro, que hace referencia a procesos que tienen que ver con la percepción del propio funcionamiento mental, tales como la monitorización y el registro de los estados mentales propios (Allen et al., 2008). En último lugar, estaría la polaridad cognitiva vs. afectiva, que se centra en los aspectos cognitivos y emocionales, respectivamente (Jurist, 2005). Así, las 4 polaridades citadas ayudan a entender la relación entre la mentalización y otros constructos que, en ocasiones, se solapan con este concepto, tales como el mindfulness o la empatía (Fonagy y Luyten, 2010).

En este estudio se profundiza en estas 2 variables mentalizadoras fundamentales: el mindfulness disposicional y la empatía, constructos que han sido descritos como factores mentalizadores que se relacionan entre ellos (Bateman y Fonagy, 2012; Keng, Smoski y Robins, 2011; Weir, 2016; Woynowskie, 2015) y que actúan como conceptos superpuestos con la mentalización, junto con la lectura de la mente, la metacognición y la teoría de la mente (Allen et al., 2008; Swenson y Choi-Kain, 2015).

La capacidad de mindfulness hace referencia a estar consciente, con atención plena, de manera intencional en el momento presente con actitud de aceptación, de no juzgar y de compasión (Kabat-Zinn, 2003). Las habilidades que subyacen a este constructo son la observación, el actuar conscientemente y la aceptación de la realidad de manera no valorativa o juzgadora, implicando una actitud de apertura hacia las relaciones interpersonales. Por otra parte, la empatía hace referencia a la habilidad que permite conocer cómo se está sintiendo otra persona o qué puede estar pensando en un momento concreto (Fernández-Pinto, López-Pérez y Márquez, 2008). El mindfulness se solapa con la mentalización en las habilidades de observación y descripción. Tanto el mindfulness como la mentalización implican dirigir la atención hacia la experiencia propia, como una manera de evitar la tendencia a la impulsividad y la reactividad. En este sentido, podría decirse que solamente se solapa con la polaridad de «centrado en el self». Así mismo, ambas implican la integración de aspectos cognitivos y afectivos de los estados mentales (polaridad afectiva y cognitiva), facilitando así simultáneamente el reconocimiento y la participación en la experiencia interna (Choi-Kain y Gunderson, 2008). El mindfulness y

especialmente algunas de sus facetas implican tener sensibilidad, una actitud de apertura que está también presente en el constructo de mentalización (Bateman y Fonagy, 2006). Gracias a esta capacidad, es posible entender las intenciones de los demás, predecir su comportamiento o experimentar una emoción a raíz de la emoción de la otra persona. En función de la capacidad mentalizadora o habilidad para «pensar en el otro», se inferirá de distinta manera el mundo externo y, en consecuencia, se tenderá a anticipar estados mentales de otras personas de diferente modo, traduciéndose en una mayor o menor sensibilidad interpersonal. Shaver, Lavy, Saron y Mikulincer (2007) hallaron que la sensibilidad y la ansiedad se relacionaban negativamente con la medida de mindfulness. Otras investigaciones también han corroborado la relación entre ciertas variables mentalizadoras y las habilidades de relación interpersonales (Raskin, 2015). Sin embargo, la posible influencia de la capacidad mentalizadora en dicha relación entre apego y sensibilidad interpersonal ha sido poco estudiada hasta ahora. En la misma línea, la capacidad para «pensar en el otro» se encontraría estrechamente relacionada con el estilo de apego. Se han asociado mayores puntuaciones de mindfulness y de empatía al estilo de apego seguro que al estilo inseguro (Leigh y Anderson, 2013).

En los últimos años ha aumentado de forma exponencial la investigación sobre la capacidad mentalizadora de «pensar en el otro», así como sobre su relación con el estilo de apego adulto. Sin embargo, tal como se ha señalado previamente, existe falta de investigación en la relación con la sensibilidad interpersonal. González, Ysern, Martorell, Matéu y Barreto (2011) afirmaron que existe una mayor sensibilidad interpersonal general en las mujeres y en las personas adultas con apego ansioso o evitativo, siendo las personas con apego seguro las que menores puntuaciones obtenían en la escala de sensibilidad interpersonal, es por ello que en este estudio la muestra está compuesta por mujeres. Así mismo, referido a las variables mentalizadoras, diferentes estudios sostienen que las mujeres presentan mayores niveles de empatía (Baron-Cohen y Wheelwright, 2004; Mestre, Fries y Samper, 2004).

Por tanto, el objetivo de este estudio es analizar la relación entre las variables mentalizadoras y el apego adulto con la sensibilidad interpersonal. Este objetivo se operativiza en las siguientes hipótesis:

- Las dimensiones del apego adulto, las variables mentalizadoras y la sensibilidad interpersonal se relacionarán significativamente, siendo esta relación positiva entre la dimensión Seguridad del Cartes, Modèles Individuels de Relation (CaMir-R), y las variables mentalizadoras, así como entre la sensibilidad interpersonal y la dimensión Preocupación del apego y siendo negativa en el caso de la sensibilidad interpersonal, las variables mentalizadoras, y el factor Seguridad del apego.
- Las dimensiones del apego explicarán parte de la varianza en sensibilidad interpersonal cuando se controle el efecto de las variables mentalizadoras.

Método

Participantes

En este estudio participaron una muestra de conveniencia de 364 mujeres obtenidas a través de diferentes centros escolares y guarderías de la CAV y Navarra, cuyas edades oscilaban entre los 21 y 47 años (media $[M] = 36.54$; desviación típica $[DT] = 3.69$). La mayoría de las mujeres tenía estudios universitarios (76.4%), seguido de un 17.6% con estudios de formación profesional, un 4.9% con estudios secundarios, un .8% con estudios primarios y un .3% sin estudios. Un 90.4% trabajaba y el .8% seguían estudiando. En la mayoría de los casos, se trataba de mujeres que han

formado familias biparentales (92%), seguido de un 11% de familias monoparentales, un 1.7% de familias homoparentales y un .3% de familias reconstituidas.

Instrumentos

Aapego. CaMir-R, versión reducida en español (Balluerka, Lacasa, Gorostiaga, Muela y Pierrehumbert, 2011). Contiene 32 ítems con formato de respuesta tipo Likert de 5 puntos (1 = *totalmente en desacuerdo*, 5 = *totalmente de acuerdo*) y se agrupan en 7 factores: Seguridad, Preocupación familiar, Interferencia de los padres, Autoridad de los padres, Permisividad parental, Autosuficiencia y rencor contra los padres, y Traumatismo infantil. El CaMir es un instrumento frecuentemente utilizado en investigaciones sobre apego y se han obtenido niveles adecuados tanto de validez como de fiabilidad en la versión española del CaMir, con valores del alfa de Cronbach en cada factor entre .60 y .85 (Muela, 2010). En este estudio, los valores alfa son los siguientes: Seguridad, .88; Preocupación familiar, .79; Interferencia de los padres, .65; Autoridad de los padres, .66; Permisividad parental, .11; Autosuficiencia y rencor contra los padres, .49, y Traumatismo infantil, .78).

Empatía. El Empathy Quotient (EQ; Baron-Cohen y Wheelwright, 2004) es una medida de autoinforme de 60 ítems con opción de respuesta tipo Likert de 5 puntos (1 = *de acuerdo*; 5 = *en desacuerdo*) mediante la que se obtiene una puntuación total de empatía general, una puntuación específica para cada una de las 5 dimensiones y una puntuación específica para cada una de las 15 subescalas secundarias que la constituyen. Además, recoge 4 indicadores de validez que miden el grado en el que los participantes responden al azar o distorsionando sus respuestas, y cuyo objetivo es minimizar el efecto de la deseabilidad social sobre la puntuación total. En este estudio el valor del alfa de Cronbach es .84.

Mindfulness. La Mindful Attention Awareness Scale (MAAS; Brown y Ryan, 2003; versión española de Soler et al., 2012) está compuesta por 15 ítems, con formato de respuesta tipo Likert de 6 puntos (1 = *casi siempre*; 6 = *casi nunca*). Es un instrumento autoaplicable que mide la capacidad de la persona evaluada para estar atenta y consciente a la experiencia del momento presente. Además, la MAAS parece enfatizar el elemento del mindfulness relacionado con la ausencia de esta capacidad (denominada «mindlessness»), mediante ítems redactados de manera inversa. La versión española de dicha escala ha mostrado buenas propiedades psicométricas: unos buenos índices de fiabilidad (α de Cronbach de .89), una buena estabilidad temporal y replica la estructura unifactorial original así como una buena validez convergente con la Five Facets Mindfulness Questionnaire (FFMQ) y validez discriminante respecto a la clínica depresiva (Soler et al., 2012), por lo que es la principal herramienta de elección para estudios de investigación que tienen como objetivo evaluar la capacidad de mindfulness en las personas adultas. En este estudio el valor del alfa de Cronbach es .89.

Sensibilidad interpersonal. Escala de Sensibilidad Interpersonal del Symptom Assessment-45 Questionnaire (SA-45). Está compuesta por 45 ítems que se categorizan en 9 escalas de 5 ítems cada una y que se responde mediante una escala Likert de 5 puntos (0 = *nada en absoluto*; 4 = *mucho o extremadamente*). Se trata de un autoinforme de síntomas psicopatológicos derivado del SCL-90 (Davidson et al., 1997). La escala utilizada para esta investigación es la relacionada con la dimensión «Sensibilidad interpersonal», entendida como la tendencia de la persona evaluada a ser sensible con respecto a lo que opinan los demás. Dicha escala se compone por las siguientes afirmaciones: sentirse incomprendido/a, impresión de rechazo de otras personas, sentirse inferior, sentirse incómodo/a con la gente y sentirse cohibido/a. La validación de la versión española ha sido llevada a cabo por el equipo de

Tabla 1

Información descriptiva de las variables analizadas en el estudio

Variables	Total N = 364	K-S
<i>Apego</i>		
Seguridad	4.46 (.67)	.22***
Preocupación familiar	2.71 (.79)	.07***
Interferencia de los padres	2.04 (.76)	.15***
Valor de la autoridad de los padres	4.41 (.63)	.20***
Permisividad parental	2.23 (.61)	.11***
Autosuficiencia y rencor hacia los padres	2.41 (.67)	.11***
Traumatismo infantil	1.69 (.70)	.19***
<i>Mindfulness</i>	4.54 (.78)	.08***
<i>Empatía</i>	10.80 (2.84)	.05*
<i>Sensibilidad Interpersonal</i>	.96 (.77)	.14***

* p < .05.

** p < .01.

*** p < .001.

Tabla 2

Correlaciones entre las variables analizadas en este estudio

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. Seguridad	–									
2. Preocupación	.05	–								
3. Interferencia	-.31***	.36***	–							
4. Autoridad	.20***	.13**	.01	–						
5. Permisividad	-.04	.09	-.01	-.10	–					
6. Autosuficiencia	-.40***	.22***	.39***	-.07	.18***	–				
7. Traumatismo	-.58***	.04	.32***	-.13**	.14**	.46***	–			
8. Mindfulness	.26***	-.23***	-.30***	.07	-.03	-.27***	-.26***	–		
9. Empatía	.16***	-.15**	-.19***	.12*	.00	-.14*	-.09	.22***	–	
10. Sensibilidad interpersonal	-.32***	.31***	.41***	-.05	-.05	.31***	.28***	-.47***	-.30***	–

* p < .05.

** p < .01.

*** p < .001.

Sandín, Valiente, Chorot, Santed y Lostao (2008). Los análisis factoriales realizados con esta versión apoyan la estructura inicial de 9 factores que corresponden a las 9 escalas propuestas. También se obtienen niveles adecuados de validez y fiabilidad (alfa de Cronbach de la mayoría de las escalas igual o superior a .80, siendo el coeficiente total del instrumento de .95). En este estudio, el valor del alfa de Cronbach de la sensibilidad interpersonal es .84.

Procedimiento

Una vez obtenido el permiso por parte de los centros colaboradores para difundir el estudio entre las mujeres, y previo a la aplicación de las pruebas, se solicitó el consentimiento informado para las mismas. En dicho documento, se explicaba en qué consistía la investigación y cuáles eran sus objetivos, y cómo se aseguraba a las participantes el anonimato, la confidencialidad de sus datos y el carácter voluntario de la investigación, pudiendo dejar de participar en cualquier momento. Tras ello, las mujeres participantes podían completar los cuestionarios, bien en formato de papel, o a través de un formulario on-line.

Estrategias de análisis

Para la descripción de los índices de los instrumentos utilizados se han utilizado los estadísticos de tendencia central (M, DT). Se comprobó el ajuste de la distribución de los datos a la distribución normal a través de la prueba de Kolmogorov-Smirnov para una muestra.

Dado que los datos no se ajustaron a la distribución normal, se optó por el uso de la prueba no paramétrica rho de Spearman (rs) para el análisis de las relaciones entre las variables del estudio.

Finalmente, se emplearon modelos lineales jerárquicos para la sensibilidad interpersonal, como variable dependiente, y un

conjunto de predictores, las dimensiones del apego por un lado, y las variables mentalizadoras, por otro. De esta manera, se analizó de forma multivariada el grado en que la sensibilidad interpersonal era predicha por distintas dimensiones del apego en un primer paso, y las variables mentalizadoras (mindfulness y empatía) en un segundo paso.

Resultados

A continuación, se presentan los análisis descriptivos de las pruebas estudiadas, así como el resultado de la prueba de normalidad.

Como se puede observar en la Tabla 1, no se cumple el supuesto de normalidad en todas las variables, excepto en el caso de la empatía, por ello, se ha utilizado la rs para el análisis de las relaciones entre variables.

Se han realizado las correlaciones entre distintas variables como el apego y la sensibilidad interpersonal con las variables mentalizadoras (el mindfulness y la empatía). Están reflejadas en la Tabla 2.

Los resultados indican que las variables mentalizadoras mindfulness y empatía correlacionan positivamente entre sí (rs = .22, p < .001). Ambas variables mentalizadoras correlacionan negativamente con algunas de las dimensiones de apego adulto, específicamente con los factores de apego: Preocupación, Interferencia y Autosuficiencia (mindfulness rs = -.23, p < .001; rs = -.30, p < .001; rs = -.27, p < .001 y empatía rs = -.15, p < .01; rs = -.19, p < .001; rs = -.14, p < .05). Sin embargo, el factor Traumatismo obtiene una correlación negativa únicamente con el mindfulness (rs = -.26, p < .001).

La dimisión Seguridad, a su vez, correlaciona positivamente con mindfulness (rs = .26, p < .001) y con empatía (rs = .16, p < .001).

Tabla 3

Regresión jerárquica, prediciendo la sensibilidad interpersonal

Medida	B	ETB	β
<i>Paso 1. Dimensiones apego</i>			
Seguridad	-1.564	.39	-.28***
Preocupación	1.219	.27	.24***
Interferencia	1.207	.30	.24***
Autosuficiencia	0.478	.37	.08
Traumatismo	-0.432	.38	-.08
<i>Paso 2. Variables mentalizadoras</i>			
Seguridad	-1.153	.36	-.21**
Preocupación	.838	.26	.17***
Interferencia	.940	.28	.19***
Autosuficiencia	.321	.34	.06
Traumatismo	-0.486	.35	-.09
Mindfulness	-0.107	.02	-.33***
Empatía	-0.049	.02	-.11*

Sensibilidad interpersonal: $R = .53$ y $R^2 = .28$ ($p < .001$) en paso 1; $R = .62$, $R^2 = .39$ y $\Delta R^2 = .11$ ($p < .001$) en paso 2.

B: coeficiente no estandarizado; ETB: error estándar de la estimación; β : coeficiente estandarizado beta.

* $p < .05$.

** $p < .01$.

*** $p < .001$.

Por último, y en contra de lo esperado, se encuentra que la empatía correlaciona positivamente con el factor Autoridad ($rs = .12$, $p < .05$). En cuanto a la relación de estas variables con la variable de resultado, se observa que todos los factores de apego, exceptuando Autoridad y Permisividad, se relacionan significativamente con la sensibilidad interpersonal, siendo dicha correlación negativa en el caso de la Seguridad ($rs = -.32$, $p < .001$), y positiva con las dimensiones Preocupación ($rs = .31$, $p < .001$), Interferencia ($rs = .41$, $p < .001$), Autosuficiencia ($rs = .31$, $p < .001$) y Traumatismo ($rs = .28$, $p < .001$).

Por otro lado, las variables mentalizadoras correlacionan negativamente con la sensibilidad interpersonal (mindfulness $rs = -.47$, $p < .001$; empatía $rs = -.30$, $p < .001$).

Posteriormente, se llevó a cabo un análisis de regresión jerárquica, a fin de analizar de forma multivariada el grado en que la sensibilidad interpersonal era predicha por distintas dimensiones del apego en un primer paso y las variables mentalizadoras (mindfulness y empatía) en un segundo paso. Los resultados se incluyen en la Tabla 3. En el primer paso, únicamente las dimensiones Seguridad, Preocupación e Interferencia de la escala de apego tienen un efecto estadísticamente significativo sobre la sensibilidad interpersonal ($R^2 = .28$, $p < .001$). Al incluir las variables mentalizadoras, ambas muestran un efecto estadísticamente significativo, pudiéndose observar que el mayor porcentaje de varianza de la sensibilidad interpersonal es explicado por el mindfulness, aunque las dimensiones del apego mencionadas anteriormente mantienen su poder explicativo ($\Delta R^2 = .11$, $p < .001$).

Discusión

La primera hipótesis del estudio establece que las dimensiones del apego adulto, las variables mentalizadoras y la sensibilidad interpersonal se relacionarán significativamente, siendo esta relación positiva entre la dimensión Seguridad del CaMir-R, y las variables mentalizadoras, así como entre la sensibilidad interpersonal y la dimensión Preocupación del apego y siendo negativa en el caso de la sensibilidad interpersonal, las variables mentalizadoras, y el factor Seguridad del apego. Esta hipótesis ha sido confirmada por los datos. Los resultados muestran que las mujeres que presentan mayor inseguridad en el estilo de apego obtienen mayores niveles de sensibilidad en las relaciones interpersonales. Este hallazgo coincidiría con estudios previos (Strand et al., 2015) y aquellos que han estudiado que el apego se relaciona

con una mayor presencia de psicopatología en general (González et al., 2011). Las personas con estilos de apego seguros, por su parte, presentan menor sensibilidad a las relaciones interpersonales, resultados que corroborarían lo obtenido en investigaciones anteriores (González et al., 2011; Raque-Bogdan et al., 2011) y que vienen a apoyar lo que otros estudios sugieren: que el desarrollo de un apego seguro será un factor de protección ante la sensibilidad a la opinión de los demás y las atribuciones hostiles de los demás (Strand et al., 2015). Además de menor seguridad, las mujeres con mayor sensibilidad interpersonal presentan un alto nivel de preocupación, factor que se relacionaría con el estilo inseguro de tipo ansioso-ambivalente (Balluerka et al., 2011). Esta relación ha sido corroborada en varios estudios (Otani et al., 2014). Así mismo, se ha encontrado asociación entre la sensibilidad interpersonal y la autosuficiencia, la cual se ha relacionado con el estilo de apego inseguro de tipo evitativo (Raqué-Bogdan et al., 2011). Este resultado iría en la misma línea de investigaciones anteriores (Ponizovsky, Vitenberg, Baumgarten-Katz y Grinshpoon, 2013). Por otro lado, la sensibilidad interpersonal se reduce cuando se presentan mayores niveles de mindfulness, así como de empatía, coincidiendo con estudios previos (Raski, 2015). Los resultados también confirman la relación positiva entre empatía y mindfulness, sugiriendo que las mujeres con mayor capacidad empática presentan mayor capacidad de centrarse en el presente con apertura y sensibilidad. Este dato es consistente con los numerosos estudios que hablan de la relación entre dichos constructos y del posible solapamiento como variables de mentalización (Woynowskie, 2015). La relación positiva hallada entre la seguridad en el apego y mindfulness y empatía también coincide con estudios previos que afirman que las personas con un apego seguro tendrán mejores niveles mentalizadores, al ser capaces de centrarse tanto en su propio self como en el de otras personas (Leigh y Anderson, 2013). De esta manera, autores como Lanza y Graell (2014) señalan que podría existir una relación bidireccional entre las experiencias de apego y la capacidad de mentalización, en la que un contexto de seguridad y de respuestas sensibles podría favorecer la capacidad mentalizadora de las personas y, a su vez, esta podría fomentar la seguridad en las relaciones interpersonales.

La segunda hipótesis establece que las dimensiones del apego explicarán parte de la varianza en sensibilidad interpersonal cuando se controle el efecto de las variables mentalizadoras. Esta hipótesis también ha obtenido respaldo empírico. Específicamente, el mayor porcentaje de la varianza en sensibilidad interpersonal, se explica por el mindfulness ($\beta = -.33$, $p < .001$). La empatía, a su vez, explica de forma significativa un porcentaje de la varianza en sensibilidad interpersonal ($\beta = -.11$, $p < .05$). No obstante, las dimensiones Seguridad, Preocupación e Interferencia mantienen su poder explicativo aun cuando se incluyen las variables mentalizadoras. Es decir, la calidad de los vínculos de apego constituye un factor importante en la comprensión de las relaciones en la edad adulta, así como la capacidad de mentalizar. Podríamos entender que una adecuada capacidad de mentalizar contribuye al intercambio abierto de la experiencia humana, siendo menor el nivel de sensibilidad hacia las relaciones interpersonales. Por el contrario, algunos autores han encontrado que ante la baja seguridad en el estilo de apego, la capacidad para mentalizar se desarrollaría en menor proporción y esta baja capacidad mentalizadora llevaría a cierta sintomatología concreta (Fossati, Feeney, Maffei y Borroni, 2011). A pesar de la escasa investigación al respecto, otros estudios sugieren conclusiones en la misma línea, afirmando que los aspectos cognitivos median en la relación entre el estilo de apego y los problemas interpersonales (Koelen, Eurelings-Bontekoe y Kempke, 2016) y que una baja capacidad mentalizadora media la relación entre el estilo de apego y la sintomatología ansiosa y depresiva (Martin, Gillath, Deboeck, Lang y Kerr, 2017). Así, aunque las

primeras interacciones en la infancia con el mundo externo influyen en el grado de sensibilidad al entorno (Strand et al., 2015), la inferencia sobre los estados mentales de otras personas se realizará de diferente modo en función de la habilidad para pensar sobre los estados emocionales de uno mismo y para «pensar en el otro», traduciéndose en una mayor o menor sensibilidad interpersonal. Con base en ello, se considera que las intervenciones dirigidas a mejorar el nivel de mindfulness y de empatía, revertiría en una reducción de la sensibilidad interpersonal, así como otro tipo de sintomatología (Fossati et al., 2011).

Este estudio no está exento de limitaciones. En primer lugar, la muestra está compuesta únicamente por mujeres. Por otro lado, el nivel de estudios de la muestra es en general elevado. Asimismo, su situación laboral y familiar refleja en su mayoría un nivel importante de estabilidad, por lo que podría no ser muy representativo de la población general, siendo esta una limitación para la extrapolación de los resultados a la población general, en las líneas de futuro está el replicar el estudio con mujeres en situación de vulnerabilidad social. De hecho, las puntuaciones obtenidas indican baja heterogeneidad de los datos, hecho que podría repercutir en la baja significación estadística. Otra limitación podría ser la utilización únicamente de medidas de autoinforme y la transversalidad del estudio.

A pesar de ello, este estudio profundiza en el impacto de las relaciones tempranas de apego y de la capacidad de mentalización, en la percepción de las mujeres sobre la seguridad y la hostilidad de sus relaciones interpersonales. Asimismo, analiza los efectos de las variables mentalizadoras de primer orden (el mindfulness y la empatía) en la sensibilidad interpersonal. En esa línea, autores como Brown, Ryan y Creswell (2007) han afirmado que el fomento de habilidades mentalizadoras podría reducir la excesiva sensibilidad en las relaciones interpersonales, favoreciendo unas capacidades interpersonales y unas interpretaciones más adecuadas de las relaciones.

Conflictos de intereses

Ninguno.

Referencias

- Abela, J. R., Zinck, S., Kryger, S., Zilber, I. y Hankin, B. L. (2009). Contagious depression: Negative attachment cognitions as a moderator of the temporal association between parental depression and child depression. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 38(1), 16–26. <http://dx.doi.org/10.1080/15374410820575305>
- Allen, J. G., Fonagy, P. y Bateman, A. W. (2008). *Mentalizing in clinical practice*. London: American Psychiatric Publishing.
- Balluerka, N., Lacasa, F., Gorostiaga, A., Muela, A. y Pierrehumbert, B. (2011). Versión reducida del cuestionario CaMir (CaMir-R) para la evaluación del apego. *Psicothema*, 23, 486–494.
- Baron-Cohen, S. y Wheelwright, S. (2004). The empathy quotient: An investigation of adults with asperger syndrome or high functioning autism, and normal sex differences. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 34(2), 163–175. <http://dx.doi.org/10.1023/B:JADD.0000022607.19833.00>
- Bateman, A. y Fonagy, P. (2006). *Mentalization based treatment: A practical guide*. Oxford, Reino Unido: Oxford University Press.
- Bateman, A. y Fonagy, P. (2012). *Handbook of mentalizing in mental health practice*. Washington, DC: American Psychiatric Publishing.
- Bowlby, J. (1988). *A secure base: Clinical applications of attachment theory*. London: Routledge.
- Brown, K. W. y Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822. <http://dx.doi.org/10.1080/10478400701598298>
- Brown, K. W., Ryan, R. M. y Creswell, J. D. (2007). *Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects*. *Psychological Inquiry*, 18(4), 211–237.
- Cardozo, A., Castillo, R. y Sánchez, D. (2016). Sensibilidad emocional en estudiantes del segundo año de medicina 2014–2015. *Revista Electrónica de Psicología Política*, 12(36), 60–73.
- Choi-Kain, L. y Gunderson, J. (2008). Mentalization: Ontogeny, assessment, and application in the treatment of borderline personality disorder. *American Journal of Psychiatry*, 165(9), 1127–1135.
- Cummings-Robeau, T. L., Lopez, F. G. y Rice, K. G. (2009). Attachment-related predictors of college students' problems with interpersonal sensitivity and aggression. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 28(3), 364–391. <http://dx.doi.org/10.1521/jscp.2009.28.3.364>
- Davison, M. K., Bershadsky, B., Bieber, J., Silversmith, D., Maruish, M. E. y Kane, R. L. (1997). Development of a brief, multidimensional, self-report instrument for treatment outcomes assessment in psychiatric settings: Preliminary findings. *Assessment*, 4, 259–276. <http://dx.doi.org/10.1177/107319119700400306>
- Fernández-Pinto, I., López-Pérez, B. y Márquez, M. (2008). Empatía: medidas, teorías y aplicaciones en revisión. *Anales de Psicología*, 24, 284–298.
- Fonagy, P., Bateman, A. y Luyten, P. (2012). Introduction and overview. En A. Bateman y P. Fonagy (Eds.), *Handbook of mentalizing in mental health practice* (pp. 3–42). Washington DC: American Psychiatric Publishing.
- Fonagy, P., Gergely, G. y Target, M. (2007). The parent-infant dyad and the construction of the subjective self. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 48, 288–328.
- Fonagy, P. y Luyten, P. (2009). A developmental, mentalization-based approach to the understanding and treatment of borderline personality disorder. *Development and Psychopathology*, 21(4), 1355–1381. <http://dx.doi.org/10.1017/S095457940990198>
- Fonagy, P. y Luyten, P. (2010). Mentalization: Understanding borderline personality disorder. En T. H. C. Fuchs y P. Henningsen (Eds.), *Theem bodied self. Dimensions, coherence and disorders* (pp. 260–278). Stuttgart: SchattauerVerlag.
- Fossati, A., Feeney, J., Maffei, C. y Borroni, S. (2011). Does mindfulness mediate the association between attachment dimensions and Borderline Personality Disorder features? A study of Italian non-clinical adolescents. *Attachment & Human Development*, 13(6), 563–578. <http://dx.doi.org/10.1080/14616734.2011.608993>
- Frey, L. L., Beesley, D. y Miller, M. R. (2006). Relational health, attachment, and psychological distress in college women and men. *Psychology of Women Quarterly*, 30(3), 303–311. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1471-6402.2006.00298.x>
- González, R., Ysern, L., Martorell, C., Mateu, C. y Barreto, P. (2011). Relaciones entre psicopatología y apego en la adolescencia. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica*, 1(29), 9–26.
- Jurist, E. L. (2005). Mentalized affectivity. *Psychoanalytic Psychology*, 22(3), 426.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156. <http://dx.doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
- Keng, S. L., Smoski, M. J. y Robins, C. J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical Psychology Review*, 31(6), 1041–1056. <http://dx.doi.org/10.1016/j.cpr.2011.04.006>
- Koelen, J. A., Eurelings-Bontekoe, L. H. y Kempke, S. (2016). Cognitive alexithymia mediates the association between avoidant attachment and interpersonal problems in patients with somatoform disorder. *The Journal of Psychology*, 150(6), 725–742. <http://dx.doi.org/10.1080/00223980.2016.1175997>
- Lanza, G. y Graell, A. (2014). Mentalización, apego y regulación emocional [recuperado 7 Dic 2016]. Disponible en: <http://mentalizacion.com>.
- Leigh, J. y Anderson, V. N. (2013). Secure attachment and autonomy orientation may foster mindfulness. *Contemporary Buddhism*, 14(2), 265–283. <http://dx.doi.org/10.1080/14639947.2013.832082>
- Main, M., Kaplan, N. y Cassidy, J. (1985). Security in infancy, childhood, and adulthood: A move to the level of representation. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 50(1-2), 66–104. <http://dx.doi.org/10.2307/3333827>
- Martin, D., Gillath, O., Deboeck, P., Lang, K. y Kerr, B. (2017). Changes in attachment security and mindfulness as predictors of changes in depression and general anxiety. *Journal of Social & Clinical Psychology*, 36(9), 769–797. <http://dx.doi.org/10.1521/jscp.2017.36.9.769>
- Mestre, V., Frias, D. y Samper, P. (2004). La medida de la empatía: análisis del Interpersonal Reactivity Index. *Psicothema*, 16, 255–260.
- Muela A. Desprotección infantil, estilos de apego e indicadores de psicopatología en la adolescencia [tesis doctoral]. Universidad del País Vasco. España. 2010.
- Nickerson, A., Priebe, S., Bryant, R. A. y Morina, N. (2014). Mechanisms of psychological distress following war in the former Yugoslavia: The role of interpersonal sensitivity. *PLOS ONE*, 9(3), 1–8. <http://dx.doi.org/10.1371/journal.pone.0090503>
- Otani, K., Suzuki, A., Matsumoto, Y., Shibuya, N., Sadahiro, R. y Enokido, M. (2014). Correlations of interpersonal sensitivity with negative working models of the self and other: Evidence for link with attachment insecurity. *Annals of General Psychiatry*, 13(1), 5. <http://dx.doi.org/10.1186/1744-859X-13-5>
- Ponizovsky, A. M., Vitenberg, E., Baumgarten-Katz, I. y Grinshpoon, A. (2013). Attachment styles and affect regulation among outpatients with schizophrenia: Relationships to symptomatology and emotional distress. *Psychology & Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 86(2), 164–182. <http://dx.doi.org/10.1111/j.2044-8341.2011.02054.x>
- Raque-Bogdan, T. L., Ericson, S. K., Jackson, J., Martin, H. M. y Bryan, N. A. (2011). Attachment and mental and physical health: Self-compassion and mattering as mediators. *Journal of Counseling Psychology*, 58(2), 272–278. <http://dx.doi.org/10.1037/a0023041>
- Raskin, M. P. (2015). Mindfulness: What it is and how it is impacting healthcare. *UBC Medical Journal*, 7(1), 56–59.
- Sandín, B., Valiente, R. M., Chorot, P., Santed, M. A. y Lostao, L. (2008). SA-45: forma abreviada del SCL-90. *Psicothema*, 20(2), 290–296.

- Shaver, P. R., Levy, S., Saron, C. D. y Mikulincer, M. (2007). Social foundations of the capacity for mindfulness: An attachment perspective. *Psychological Inquiry*, 18(4), 264–271. <http://dx.doi.org/10.1080/10478400701598389>
- Soler, J., Tejedor, R., Feliu-Soler, A., Segovia, P., Carlos, J., Cebolla i Martí, A. J. y Pérez, V. (2012). *Propiedades psicométricas de la versión española de la escala Mindful Attention Awareness Scale (MAAS)*. *Actas Españolas de Psiquiatría*, 40(1), 18–25.
- Strand, J., Goulding, A. y Tidefors, I. (2015). Attachment styles and symptoms in individuals with psychosis. *Nordic Journal of Psychiatry*, 69(1), 67–72. <http://dx.doi.org/10.3109/08039488.2014.929740>
- Swenson, C. R. y Choi-Kain, L. W. (2015). *Mentalization and dialectical behavior therapy*. *American Journal of Psychotherapy*, 69(2), 199–217.
- Weir S.D. (2016). Mentalization and mindfulness: Two related constructs in theory and practice (Tesis doctoral). Biola University, EE. UU.
- Wojnowskie, K. (2015). Mentalization and overlapping constructs: Mindfulness, empathy, emotional intelligence, psychological mindedness using exploratory factor analysis [tesis doctoral]. The Chicago School of Professional Psychology, EE. UU.