

**LOS ESTILOS DE APEGO Y SU INFLUENCIA EN EL BIENESTAR PSICOLÓGICO
EN LA ADULTEZ**

KAREN VANESSA ARRIAGA GIL

LINA MARIA BETANCUR SALAZAR



ASESORA:

Mag. Claudia Marcela Arana M.

UNIVERSIDAD CATÓLICA LUIS AMIGÓ
FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y CIENCIAS SOCIALES
PSICOLOGÍA
MEDELÍN
2017

Resumen

El objetivo de este artículo es describir la influencia del adecuado acompañamiento en la etapa inicial del ser humano para tener como resultado en la adultez un bienestar psicológico que le permita una correcta adaptación al entorno y poder ejecutar apropiadas estrategias para la resolución de problemas y de esta manera instaurar seguridad y autonomía en el mismo.

El artículo se centra en los diferentes estilos de apego que pueden establecerse entre “persona cuidadora” y “persona cuidada”, siendo diferente en cada una de las personas y teniendo una importante influencia durante el proceso de desarrollo incluyendo la adultez, la cual de acuerdo a este recorrido teórico hace parte de la personalidad de cada sujeto. Es importante tener en cuenta que mientras el sujeto sea acompañado en su niñez, teniendo una adecuada respuesta a sus necesidades por medio de su cuidador, este garantizara una mejor adaptación al entorno y por lo tanto se facilitarán sus relaciones interpersonales y con un apropiado bienestar psicológico el cual le permitirá desenvolverse en su entorno de una manera adecuada.

El apego se da en la infancia con el cuidador, ya que es la persona más cercana al niño, y con el tiempo puede ser sustituida por una persona cercana con la cual establezca un vínculo afectivo que le permita confiar y contar con ella en cualquier momento. Este rol puede ser desempeñado por los padres, amigos o con la pareja, ya que es la persona con la cual establece el vínculo más cercano. Lo que quiere decir es que este vínculo nunca se pierde, aunque sea sustituido en varias ocasiones.

Palabras claves: estilos de apego, bienestar psicológico, relaciones interpersonales, autonomía, adaptación, cuidador, infancia, adultez, acompañamiento.

Objetivos

Objetivo General:

Describir los estilos de apego y su influencia en el bienestar psicológico en la adultez.

Objetivos Específicos:

Analizar cómo los procesos de apego influyen en el desarrollo emocional y cognitivo de un ser humano.

Metodología

Se utilizó para la elaboración de este artículo la metodología del estado del arte, haciendo un rastreo de investigaciones que tuvieran como objetivo la indagación de los estilos de apego, y el bienestar psicológico.

Introducción

La teoría formulada por Bowlby y Mary Ainsworth sobre el apego o vínculo afectivo y el constructo teórico sobre el bienestar psicológico son uno de los temas sólidos para explicar las relaciones personales además del desarrollo social y emocional.

La teoría del apego a pesar de ser un constructo teórico de muchos años y tener un gran número de investigaciones sobre este, sigue siendo en la actualidad un tema de importancia en el área del ciclo vital. Por su lado, el bienestar psicológico es un tema de estudio clave en la psicología, ha habido esfuerzos por reflexionar y postular principios de diversa índole acerca del bienestar psicológico, establecer los componentes o dimensiones a partir de distintos modelos y perspectivas para su estudio,

Han sido muy pocas las investigaciones donde se ha tratado de analizar ambas conceptualizaciones, los estilos de apego y el bienestar psicológico, siendo estos importantes en la formación desarrollo emocional, social y psicológico del individuo. Si están estrechamente relacionados, sería importante saber cómo los estilos de apego inciden el en bienestar psicológico.

En la teoría del apego se habla del patrón de relaciones personales, la concepción de sí mismo, la interacción con el mundo externo que pueden ser componentes del bienestar psicológico. Los estilos de apego pueden influir en el nivel de las dimensiones del bienestar psicológico, si se establece un apego positivo (seguro) este puede favorecer el desarrollo del bienestar psicológico. En cambio, sí se establece un estilo de apego negativo (ansioso y evitativo), este puede obstaculizar la construcción del bienestar psicológico.

Si en un futuro se construyen teorías y métodos de aplicación que su enfoque sea la interdependencia entre ambos conceptos se podría trabajar eficientemente en los estilos de apego y el bienestar psicológico, las herramientas de afrontamiento y adaptación, y la prevención de problemas sociales, psicológicos, emocionales y en general la salud mental de las personas.

Marco conceptual

Bienestar Psicológico

Inicialmente el concepto de bienestar, se asociaba a sentirse bien con la apariencia física, la inteligencia o el dinero, pero actualmente, como resultado de diversas investigaciones, en el tema, se sabe que el Bienestar no sólo se relaciona con variables objetivas sino también con aspectos subjetivos. Además, actualmente no está conceptualmente delimitado lo que ha hecho que sea compleja la comprensión y evaluación de este.

El concepto del bienestar ha sido comprendido formalmente a partir de 2 perspectivas filosóficas: la tradición hedónica y la eudaimónica (Biswas-Diener, Kashdan & King, 2009; Henderson & Knight, 2012; Barrantes & Ureña (2014).

A partir de la perspectiva hedónica, se ha concebido el bienestar con el alcance de la felicidad y el placer (Ryan y Deci, 2001) citado en Barrantes y Ureña (2014); mientras que desde la tradición eudaimónica se comprende desde el crecimiento del potencial humano y la percepción personal de aspectos funcionales (Ryff y Keyes, 1995; Ryan y Deci, 2001) citado en Barrantes y Ureña, 2014.

Según lo anterior, el bienestar depende de las sensaciones y emociones positivas o gratificantes que logre vivenciar la persona y la capacidad de desarrollar las capacidades y lograr un estado funcional adecuado. El bienestar está constituido de un estado emocional positivo o negativo y de un nivel de desarrollo adecuado de las capacidades y funciones personales.

De las posturas anteriores, se originaron los conceptos de bienestar subjetivo y bienestar psicológico (Keyes, Shmotkin y Ryff, 2002).

El bienestar subjetivo está estrechamente relacionado con la perspectiva hedónica ya que, dicta del estado afectivo de la persona y como este influye en la satisfacción y percepción que tiene de su vida. Mientras, que el bienestar psicológico con la perspectiva eudaimónica que considera el bienestar como un elemento integral en el que se concibe todos los elementos de la persona importantes para su autorrealización y mejora constante de sí misma.

A partir de lo anterior podemos referirnos a los 2 tipos de bienestar que son:

El bienestar subjetivo se refiere a los pensamientos y sentimientos que las personas tienen acerca de sus vidas y a las conclusiones que alcanzan cuando evalúan sus experiencias (Veenhoven, 1994 ;Cuadra & Florenzano, 2003) citado en Barrantes y Urreño(2014) ,que incluye tanto el estado emocional actual como la valoración, más abstracta y de naturaleza cognitiva, del grado de satisfacción con la vida (Lucas, Diener & Suh, 1996; Rodríguez-Fernández &Goñi-Grandmontagne, 2011; Vázquez, Duque &Hervás, 2013)

Bienestar psicológico ve más allá de los estados afectivos y las valoraciones de la satisfacción vital y propone que el bienestar se encuentra en aspectos que buscan y facilitan la realización y el desarrollo óptimo de las personas. (Ryan & Deci, 2001).

Mientras que, desde el bienestar subjetivo se percibe al ser humano como un ser movido por sus emociones y percepciones, el bienestar psicológico lo concibe como un ser que siempre está en búsqueda de la autorrealización y logro de objetivos propios.

El bienestar psicológico se refiere a aspectos relacionados al funcionamiento positivo de las personas (Ryff, 1989) citado en Rodríguez y Quiñones (2012). Para esto, es clave ver al

individuo de manera integral y considerar la etapa de desarrollo en la que se encuentra (Ryff & Singer, 2008), las actividades que realiza y los roles que tiene.

Por esto, el bienestar psicológico permite una mirada integral y realista del ser humano, su desempeño y adaptación en cualquier ámbito vital. Al tener una mirada holística del ser humano se ha intentado explicar y comprender desde diferentes perspectivas el bienestar psicológico y los elementos que lo constituyen.

Modelos explicativos del bienestar psicológico

Desde varias conceptualizaciones se han construido modelos teóricos que intentan explicar el bienestar psicológico desde elementos concretos y áreas de la vida.

Estos modelos pueden ser los modelos de Arriba-abajo” (Top-down) y los modelos de “Abajo-arriba” (Bottom-up)

Los modelos de “Arriba-abajo” (Top-down), afirman que las personas tienen una predisposición a vivir y reaccionar con actitudes positivas o negativas hacia los eventos o circunstancias según los rasgos de la personalidad que poseen, la manera en que perciben la situación y el papel que cumplen los factores en cada caso en particular. De acuerdo a lo anterior, las personas felices lo son porque les gusta sentirse así y no porque están satisfechas todo el tiempo. Complementariamente, dentro de esta postura se ubica el modelo homeostático del BP en el que se incluyen la extraversión, la felicidad y otras características de la personalidad, tales como: la percepción de control, la autoestima y el optimismo vital (Vielma & Alonso, 2010)

Por el contrario, los modelos de “Abajo-arriba” (Bottom-up), afirman que el bienestar surge del conjunto de experiencias placenteras y displacenteras o de la suma de la satisfacción en varios entornos, de manera que una persona solo está satisfecha cuando ha experimentado

momentos placenteros y satisfactorios. Dentro de estos modelos “finalistas” o de “punto final” se ubican las teorías humanistas de Maslow (1968) y Murray (1965) citado en (Vielma & Alonso, 2010) al sostener que el bienestar se logra cuando una necesidad ha sido satisfecha y adquiere importancia precisar cómo varían el orden de necesidades de una persona a otra, basándose en la satisfacción de elementos escasos. También se incluyen dentro de estos modelos, el modelo de la Autoconcordancia propuesto por Sheldon y Elliot citado en (Vielma & Alonso, 2010), a finales de la década de los noventa, en el que las necesidades humanas se consideran mediadas por los intereses de cada persona en particular y no son consideradas universales (Salotti, 2006) citado en (Vielma & Alonso, 2010).

Los modelos de arriba-abajo (top-down) refieren que un adecuado bienestar psicológico dependerá de los factores internos del individuo como su personalidad, los pensamientos y actitudes que tenga hacia la vida permitiéndole que tenga un estado emocional y una satisfacción adecuada sin importar las experiencias negativas o estímulos negativos que haya tenido en el transcurso de su ciclo vital. Desde esta postura, el ser humano es el único responsable de que su vida sea lo que él quiere, este satisfecho y feliz con esta.

Mientras que los modelos de abajo-arriba (bottom –up) refieren que, un adecuado bienestar dependerá de los factores externos como las experiencias negativas o positivas, los éxitos o fracasos que haya tenido la persona que influyen directamente en el estado emocional y la satisfacción del individuo con la vida. A partir de esta postura el ser humano no es responsable de la satisfacción y felicidad que tenga en su vida.

Pero, no solo se debe de centrar en estos modelos anteriores para explicar el bienestar a partir de factores externos e internos, sino también mirar los aspectos que componen y lo determinan. Por eso, se traerá a alusión el modelo dimensional de Carol Ryff.

El modelo multidimensional del BP

Carol Ryff desarrollo un modelo sobre el bienestar psicológico a partir de los estudios anteriores sobre este, articulando elementos que recogieran la concepción de eudaimonia, que incluye nociones como la de autorrealización, el desarrollo humano y la búsqueda de potenciar las capacidades humanas (Ryff & Singer, 2008).

Además, definió el BP como el desarrollo de las aptitudes y el crecimiento personal, donde la persona muestra índices de funcionamiento positivo. Para evaluar el funcionamiento negativo o positivo del bienestar psicológico, Ryff (1989) citado en Rodríguez y Quiñones (2012), definió seis dimensiones.

Esta mirada del ser humano a partir de dimensiones, hace que sea probable el funcionamiento mediado por la capacidad individual y el crecimiento personal Ryff y Keyes (1995); Díaz, et al., 2006):

La primera dimensión es la aceptación de sí mismo, entendida como la percepción adecuada de uno mismo o “sentirse bien consigo mismo” estando consciente de las propias dificultades o limitaciones.

La segunda dimensión es la capacidad de mantener relaciones positivas con otras personas, es decir, relaciones significativas y estables, relaciones amorosas y sociales y de confianza en las personas.

La tercera dimensión, es la autonomía que nos ayuda a mantener la individualidad en cualquier ámbito social, basándose en los propios principios, defendiendo la independencia y autoridad personal en el transcurso del tiempo.

La cuarta dimensión, es la capacidad de utilizar efectivamente el medio y la propia vida, es decir, tener dominio del entorno; la habilidad de elegir entornos favorables y satisfacer los propios deseos y necesidades.

La quinta dimensión, son los sentimientos positivos dirigidos hacia el crecimiento y la madurez a través de la búsqueda del desarrollo del propio potencial y el fortalecimiento de las capacidades.

Y la sexta dimensión, la constituye la creencia de propósito y el sentido de la vida en función de objetivos claros y metas realistas que doten de significado a las experiencias ya vividas y por vivir.

En este modelo, cada dimensión es un índice de bienestar en sí mismo, y no un predictor de bienestar, de ahí que señale las consecuencias de mantener niveles óptimos o deficitarios en cada uno de ellos.

A partir de la perspectiva dimensional de Ryff, no se puede olvidar los retos particulares de cada etapa del ciclo vital y las condiciones o características mínimas que la persona debe tener para sobrellevarlos. Por lo tanto, cuando se pretenda evaluar el bienestar psicológico o la percepción que la persona tiene de este, los factores socioeconómicos, laborales, relacionales y ambientales impactan considerablemente en esos procesos.

Factores que influyen en el bienestar psicológico

Se han identificado factores que determinan el bienestar psicológico a partir de investigaciones que se han concentrado en los aspectos positivos de la vida. Sin embargo, se le dará importancia a elementos como: el contexto social y cultural, las creencias y los rasgos de la personalidad, entre otros.

En el contexto socio-cultural, las personas internalizan desde sus relaciones con el entorno cultural, social y afectivo, creencias acerca del significado de “estar bien” “sentirse bien” o “tener bienestar”. Estas creencias convergen en 2 tendencias: el individualismo y el colectivismo (Triandis, 1994; D’Anello, 2006)

En la tendencia al colectivismo se limita el disfrute y conservación del Bienestar psicológico, donde las personas privilegian en sus vidas el cumplimiento de normas y las exigencias de la sociedad, el trabajo y la familia mientras que, la tendencia al individualismo hay probabilidad de que se otorgue más importancia a las propias necesidades psicológicas y las metas personales. (Vielma & Alonso, 2010).

Entre las características personales vinculadas con el bienestar psicológico, están: extroversión, introversión, nivel de autoestima y autoeficacia, adaptación a situaciones nuevas, tolerancia a la frustración, manejo del estrés, capacidad de afiliación y de iniciativa, optimismo, tener objetivos vitales y proyecto de vida (García, Viniegras & López, 2005)

Vielma y Alonso en el 2010, mencionan que se puede tener en cuenta, otras variables aparte de las ya mencionadas anteriormente como:

a. Las variables psico-sociales en las que se incorpora las condiciones sociodemográficas; la entrada a organizaciones de ayuda e integración a la comunidad; las condiciones socio-económicas, las diferencias entre individuos, la noción de los acontecimientos socio-políticos, los valores espirituales, las motivaciones inconscientes; y de igual manera, la calidad de la vida, la interpretación de los sucesos cotidianos, el significado de vivir de buena manera (Muñoz, 2007).

b. Las variables biológicas, genéticas y constitucionales: la tendencia genética a ser felices e no felices, el riesgo a sufrir enfermedades funcionales y orgánicas.

c. Variables en relación con el cuidado de sí mismo y la salud integral: realizar ejercicio físico, participar en actividades de recreación y ocio, desarrollo de los talentos personales, etc.

Ahora nos centraremos en la importancia que tienen los aspectos relacionales como base fundamental del bienestar psicológico por eso, traeremos alusión uno de los constructos que trata de explicar la manera en que construimos y reproducimos nuestras relaciones personales.

Estilos de apego

En el transcurso de la vida, los seres humanos atraviesan diferentes experiencias que pueden ser positivas o negativas, por lo cual es importante que el sujeto vaya adquiriendo desde su infancia diferentes habilidades o destrezas que le permitan afrontar cada una de las situaciones que se le presenten, de modo que la persona pueda enfrentarse a diversas situaciones. Por lo tanto es importante que desde su nacimiento puedan crecer y desarrollarse en un ambiente seguro y que la persona que este a su cuidado pueda brindarle esa estabilidad, cuando esto sucede el sujeto suele mantener un estado anímico estable y satisfactorio, el cual le permite tener una mejor calidad de vida y una mayor capacidad en la resolución de problemas y ocasionalmente

experimentan emociones de tristeza, por otro lado si el sujeto no cuenta con dicho cuidado, sino que crece en un ambiente inseguro, con un cuidador que no le brinda estabilidad, el sujeto se mostrara más sensible y con menos habilidades para la resolución de problemas. En esta etapa de desarrollo se da el apego que puede darse de forma: seguro, preocupado, temeroso y evitativo. En este proceso es importante la estabilidad emocional, la cual le facilitara en un futuro poder establecer relaciones interpersonales positivas. Es importante tener en cuenta que las relaciones interpersonales hacen parte fundamental para el desarrollo del ser humano, ya que constantemente se encuentra en búsqueda de la unión o del contacto con las demás personas, el ser humano tiene la necesidad de adquirir relaciones estables que sean incondicionales y duraderas, pertenecer a un grupo social, ya sea a una comunidad, amigos o conocidos. Estas necesidades son vitales para que el sujeto tenga una mejor adaptación, ya que de esta manera se facilitara su supervivencia.

Para esta investigación se realiza un rastreo de algunos autores que han realizado escritos e investigaciones importantes los cuales aportan a esta investigación. La teoría del apego tiene su origen en la figura histórica de John Bowlby quien formuló una teoría de la vinculación revolucionaria para la época, al considerar la vinculación afectiva como una necesidad primaria. En esta teoría el autor plantea que los humanos tienen una predisposición biológica a desarrollar un sistema de conducta y motivación que promueve la cercanía con los cuidadores. La relación de apego le permite al sujeto obtener protección y seguridad en situaciones de peligro y/o amenaza. López (2009) define apego como el vínculo afectivo por excelencia; lo establecen los niños y niñas durante el primer año de vida con las personas que los cuidan, con uno o varios cuidadores y salvo situaciones muy extremas, mantienen este vínculo toda la vida con esas personas. Los niños cuentan con la capacidad de poder establecer vínculos durante toda la vida.

De hecho, como afirma López (2009), “el apego es un vínculo generoso: cuando mejor esté vinculado el niño o niña a la madre, más probable es que se vincule bien al padre, a los hermanos, a otros familiares y a su pareja en la vida adulta. Gómez (2009) el apego es un sistema que se activa en estados de peligro, aflicción o inseguridad. En esta situación, la primera reacción es la recuperación de la proximidad y el contacto. La figura de apego es la referencia que genera seguridad.

Según (Bartholomew y Horowitz, 1991; Bowlby, 1986; Lyddon y Sherry, 2001) citados en Camps, Castillo y Cifre (2014). “La calidad del vínculo, la respuesta sensible y consistente de las figuras de apego a las necesidades del niño, será un factor determinante para el desarrollo de la personalidad y, específicamente, para la generación de los patrones de relación interpersonal que perdurarán en la adolescencia y la edad adulta” (Feeney y Noller, 2001; Lyddon y Sherry, 2001; Meyers, 1998; Rosenstein y Horowitz, 1996; Sherry, Lyddon y Henson, 2007) citados en Camps, Castillo y Cifre (2014). Pg. 2.

Es importante para el niño contar con un cuidador que pueda responder en el momento en que lo requiera, demostrando de una manera segura que puede satisfacer sus necesidades y que le brinda la seguridad que el necesita ya que al crecer esta seguridad será la que le permita tanto en su adolescencia como en la adultez poder tener esa misma seguridad y por lo tanto estabilidad emocional.

Todas las teorías sobre el apego infantil desarrolladas hasta al momento como la de Bowlby y Ainsworth ha servido de base para estudiar el apego en la adultez, Así, Bartholomew elabora una clasificación dimensional y prototípica del apego a partir de la percepción que una persona tiene de sí misma (self) y de los demás (Bartholomew 1990; Bartholomew y Horowitz, 1991) (citado en Camps, Castillo y Cifre, 2014). Esta clasificación se puede ver reflejada en la

combinación de una visión positiva o negativa de sí mismo y de los otros, la cual muestra como resultado cuatro estilos de apego: seguro, preocupado, temeroso y evitativo.

El estilo de apego seguro se caracteriza por tener una valoración positiva de sí mismo y por la capacidad de percibir a los otros como personas confiables, accesibles y sensibles a sus necesidades. Los niños con base de apego seguro se muestran de una manera más confiada y positiva, tienen una buena relación con los cuidadores en la cual se ven manifestados expresiones afectivas como abrazos, miradas y contacto físico en el cual se reflejan sus diferentes emociones, en las cuales se evidencia una relación segura y en los momentos en que su cuidador se ausente el niño va a sentirse seguro porque sabe que su cuidador solo se ausentara temporalmente, son niños que están convencidos de que sus figuras de apego les son incondicionales, los aceptan, los quieren, los cuidan y los valoran.

La persona con estilo evitativo tiende a evitar la intimidad, tiene una visión positiva de sí mismo y desconfía de los demás, se muestra incrédula en las relaciones íntimas y se protege poniendo distancia y sobrevalorando su necesidad de independencia (Bartholomew, 1990; Bartholomew y Horowitz, 1991). (Citado en Camps, Castillo y cifre, 2014). Los niños con base de apego evitativo han experimentado que no pueden contar con sus figuras de apego, ya que no se sienten queridos ni valorados o que no tienen capacidad para ayudarlos. Son niños que carecen de respuestas adecuadas por parte de los cuidadores, estos niños se ven obligados a aprender a vivir sin expresar ni entender las emociones de los demás, a evitar el contacto emocional que siempre les fue frustrante.

Por otro lado, se encuentran los estilos de apego preocupado y temeroso, los cuales tienen una visión del self negativa. El estilo preocupado tiende a devaluarse a sí mismo y a ensalzar a los otros, de manera que busca la aprobación y la valoración de los demás. Estas personas pueden confiar ciegamente, sin percibir defectos, limitaciones o riesgos, y son más vulnerables a la soledad y a la depresión.

Por último, las personas con estilo de apego temeroso, las cuales son personas que tienen una visión negativa tanto del self como de los otros, se autodevalúan y tienden a permanecer en un estado de hipervigilancia defensiva y a establecer relaciones en las que se muestran reservados y suspicaces. Buscan la relación y la proximidad, pero con desconfianza y miedo a ser rechazados (Castillo y Medina, 2007 citado en Camps, Castillo y Cifre, 2014).

Los estilos de apego no solo determinan la estabilidad o calidad de las relaciones interpersonales y la manera en como el sujeto interactúa con el mundo exterior, sino que también, son la base para el desarrollo psicosocial y el bienestar psicológico.

Es importante que los seres humanos puedan lograr un bienestar subjetivo, por medio del cual, una persona pueda tener calidad de vida ya que cuenta con habilidades que le permiten mejorar su entorno y tener una estabilidad emocional. En el bienestar subjetivo, intervienen algunas variables que pueden facilitar o entorpecer dicho bienestar, algunas de ellas son; la familia, la escuela, la genética, las relaciones interpersonales, el entorno, entre otras; son variables, que influyen en la estructura emocional estable de una persona. La relación que establece un bebé con su cuidador es fundamental, ya que es el primer contacto con el que cuenta y con el cual comienza a tener una relación social, estableciendo así sus primeros vínculos, los cuales serán importantes para el proceso en el cual el niño establezca su personalidad y el control de las emociones. Al nacer ninguna persona es capaz de regular sus propias emociones (Botella,

2005; Schore, 2001; Fonagy, 1999). Por lo que el niño llora en cualquier lugar y en cualquier momento de acuerdo a su estado emocional o su necesidad. La relación más temprana que establece y le permite aprender a regular su sistema emocional es la vinculación afectiva o el apego con el cuidador más próximo, que se encargará de responder a sus señales o reacciones emocionales (Fonagy, 2004 citado en Sanchis ,2008).

El cuidador es quien se encarga de enseñarle y mostrarle al niño como debe manejar sus emociones para no salirse de control. Esto dependerá de la proximidad y seguridad alcanzada a través de la conducta de apego y por supuesto de la disponibilidad del cuidador primario. Ya que es el cuidador quien le brindara seguridad y compañía en el momento de explotar sus emociones, puede hacerlo y aprender con mayor seguridad, cuando se tiene un buen vinculo establecido. (Hervás, 2000; Main, 1996 citados en Sanchis ,2008).

Estos lazos o vínculos afectivos que se establecen y perduran en el tiempo generan en el individuo los primeros sentimientos positivos (seguridad, afecto, confianza) y negativos (inseguridad, abandono, miedo). Este acompañamiento debe ser constante para poder brindarle seguridad y apoyo al niño, de esta manera el niño va a sentirse acompañado y de esa manera va estableciendo una estructura que a futuro le permita ser más autónomo, independiente y tener la capacidad para la resolución de sus problemas, es decir que en el inicio el niño va a depender del adulto y cuando crezca será independiente y autónomo.

Cuando se desarrolla una relación de apego saludable, se satisfacen las necesidades físicas y psíquicas del niño y éste desarrolla un sentimiento de seguridad. La experiencia de que la figura de apego (el cuidador) es accesible y responderá si se le pide ayuda, suministra un sentimiento de confianza que facilita la exploración tanto del mundo físico como del social (Bowlby, 1988). De la misma manera Sánchez y Rodríguez (2003), Indican que cuando el niño tiene una necesidad y

siente de inmediato acompañado por su cuidador, este comportamiento le va a generar seguridad ya que comprenderá que no está solo y que esa persona que cuida de él no lo abandonara.

Por otro lado, Ainsworth (1989) propone unos criterios para la definición de relaciones de apego a lo largo de toda la vida. Las relaciones de apego son un tipo particular de vínculo afectivo; es decir son lazos de una duración relativamente larga caracterizados por el deseo de mantener la cercanía con un compañero que se ve como un individuo único no intercambiable con ningún otro. El individuo busca la cercanía en la relación y si la encuentra, ésta despierta en él sensaciones de consuelo y seguridad.

En las relaciones de apego es fundamental el mantenimiento de la cercanía y la seguridad. Para complementar Weiss (1982, 1986, 1991) citado en Feeney y Noller (2001) y Bowlby (1979), sugieren tres criterios de apego: primero el deseo de la persona de estar con la figura de apego, especialmente cuando se encuentra en situaciones estresantes, ya que se sentirá protegido; segundo obtención de consuelo y seguridad de la figura de apego, en este caso se siente respaldado lo cual le da fortaleza; y tercero la protesta de él o ella cuando la figura de apego no está disponible ya que si siente esta ausencia se sentirá inseguro y solitario, lo cual causa en la persona una sensación de desesperanza. Estas funciones o conductas de apego sostienen los investigadores, que también son aplicables a la conducta de apego adulta.

En la teoría de Bowlby (1969, 1973, 1980) citado en Feeney y Noller (2001), se habla de las funciones de la conducta de apego infantil. Estas funciones son el mantenimiento de la proximidad (establecer y mantener el contacto con la figura de apego), la protesta de separación (resistir a la separación de la figura de apego), la base segura (usar a la figura de apego como

base a partir de la cual explorar y dominar el entorno) y el refugio seguro (acudir a la figura de apego en busca de consuelo y apoyo). Los investigadores sostienen que estas funciones son también aplicables a la conducta de apego adulta.

Otro punto importante es el que investigan Hazan y Zeifman (1994) quienes se interesaron por los procesos mediante los cuales los jóvenes transfieren a otros jóvenes de su misma edad los apegos primarios que han establecido con sus padres, sugieren que el periodo se extiende entre la niñez y la adolescencia está marcada por un cambio gradual en el objeto de las conductas de apego, transfiriéndose algunas de sus funciones antes que otras de padres a iguales. En las funciones de protesta, de separación y base segura, los iguales no ocupaban el lugar de los padres hasta la última etapa de la adolescencia. Lo cual sugiere que los apegos con los iguales se exploran, en un primer momento, desde la base de la seguridad parental.

Estos comportamientos se ven reflejados en los adultos en diferentes ámbitos: laboral, religioso, social y amoroso. Como se explica inicialmente el apego se da con el cuidador y cuando se es adulto se puede generar: con un amigo, con Dios, con la pareja o continuar siendo con el cuidador. Un niño con apego evitativo utiliza una conducta exploratoria como medio para evitar el contacto con su cuidador y en el caso del adulto con apego evitativo podría trabajar compulsivamente con el fin de evitar las relaciones de intimidad. Por el contrario, los adultos con apego ansioso – ambivalente ven en el trabajo una oportunidad para satisfacer las necesidades de apego insatisfechas, lo cual puede intervenir en su rendimiento laboral.

En el apego seguro hay una satisfacción laboral con pensamientos positivos hacia su propio desempeño, sintiéndose valorados, sus funciones laborales no intervienen en sus relaciones interpersonales ni en su salud, por lo cual se dice que es una adaptación saludable ya que el apego seguro proporciona una buena base para llevar a cabo una exploración eficaz. En

estos casos los sujetos son seguros de sí mismos, no tienen ningún inconveniente en trabajar de manera individual o grupal y confían en sus conocimientos.

Los sujetos con apego evitativo dicen estar también satisfechos laboralmente, sin embargo, prefieren trabajar solos ya que se muestran insatisfechos con los compañeros de trabajo. Es una situación que se puede ver reflejada en la cotidianidad ya que prefieren enfocarse en otras actividades que impliquen dedicación y tiempo, por lo tanto, es poco su tiempo libre y de esta manera evitan tener una vida socialmente activa.

Los sujetos con apego ansioso – ambivalente dicen estar poco satisfechos laboralmente en términos de inseguridad laboral, ya que se sienten poco valorados por los compañeros y se muestran insatisfechos con sus logros, se preocupan por su rendimiento y, aunque prefieren trabajar en equipo, creen que los demás dificultan el trabajo, se distraen con facilidad, tienen problemas para culminar sus proyectos y al ser alagados bajan su rendimiento, se preocupan por que sus relaciones amorosas interfieran en su trabajo. Son sujetos que se sienten criticados y observados por los demás, no confían en sus conocimientos lo cual los hace estar inseguros.

En el ámbito religioso el apego se ve reflejado en las conductas religiosas relacionadas con el apego, como el de base segura y el de refugio seguro (Kirkpatrick, 1992, 1994; Kirkpatrick & Shaver, 1992).

Según Kirkpatrick (1994), la mayoría de los cristianos creen tener una relación personal con Dios; esta relación constituye la base de su fe religiosa. Muchos creyentes rezan regularmente para estar en contacto con Dios (búsqueda de proximidad). La creencia en la existencia y la presencia de Dios, parece disipar el miedo y la ansiedad y fomentar sentimientos de confianza y seguridad emocional (base segura). Y lo que es algo quizás más asombroso la

religión juega un papel importante para los creyentes en momentos de estrés, proporcionándoles una fuente de consuelo, apoyo y fuerza (refugio seguro). Kirkpatrick (1992). Las personas creyentes siempre van a sentirse seguros y protegidos por un ser superior, el cual se encarga de solucionar todos sus problemas, solo es cuestión de creer en él y dejar que todo pase según su voluntad, pueden esperar a que las cosas que sucedan sean buenas o malas y en caso de ser malas aceptar que pasan porque así lo quiso el ser superior y deben afrontarlo de alguna manera.

Hazan y Shaver (1987) los individuos seguros ven a Dios como una figura amorosa, menos distante y menos controladora. Los individuos evitativos muestran un menor compromiso religioso y es más probable que sean agnósticos que otros grupos de apego. Los individuos ansiosos –ambivalente es más probable que muestren manifestaciones religiosas extremas como hablar en leguas que desconocen (Kirkpatrick 1992).

Bowlby (1973) El objetivo del sistema de apego es “sentir seguridad”. Bowlby enfatiza que la ansiedad y el miedo se ven reducidos por la confianza en la disponibilidad de las figuras de apego, y esta es una de las características del apego seguro.

El estilo de apego ejerce a su vez una influencia sobre las conductas relacionadas con la salud. En las personas con apego ansioso – ambivalente se cree que son más conscientes del estrés; por lo cual tienden a formular muchas quejas sintomáticas, emocionalidad negativa. Esta variable influye en las respuestas a las medidas de la salud y de la personalidad estresada. (Watson & Pennebaker, 1989).

Por lo tanto, es posible que la tendencia de los sujetos ansioso – ambivalentes a quejarse de síntomas físicos pueda explicarse, en parte, por su tendencia general a percibir los acontecimientos de manera negativa. En cuanto a sus actitudes creen que los demás son

desconfiados y difíciles de entender por lo cual son desconfiados, son ambivalentes en sus interacciones, tienen poco control sobre sus propias vidas. Desean intimidad en sus relaciones, aunque estas suelen ser estresantes, temen al rechazo y al abandono, se preocupan por sus relaciones, buscan una intimidad extrema y están dispuestos a renunciar a su autonomía. Tienen bajos niveles de autoestima, y altos niveles de ansiedad, tienden a manejar más estrés que los demás, necesitan la aprobación de las personas. Estos sujetos suelen enfermarse con frecuencia y tener relaciones interpersonales estresantes ya que todo el tiempo sienten desconfianza, inseguridad, sienten miedo de ser rechazados o abandonados es decir excluidos de una u otra manera de algún entorno en el cual se establezcan ya sea laboral o en algún otro lugar.

Los sujetos con apego seguro poseen alta autoestima y confianza en sí mismos (Feeney & Noller, 1990; Feeney, Noller & Hanrahan, 1994). Tienden a estar orientados interpersonalmente y a creer que suelen gustar de los demás. Además, piensan que los demás suelen tener buena intención y buen corazón. Es un modelo positivo tanto de sí mismo como de los demás. Desean establecer relaciones íntimas, pero manteniendo un equilibrio entre la cercanía y la autonomía. Reconocen su estrés y afrontan sus emociones negativas de manera constructiva y buscan ayuda de los demás cuando lo necesitan. En este caso los sujetos se sienten tranquilos de alguna manera ya que suelen desahogarse con una persona de confianza lo cual es bueno porque se descarga de todas las cosas negativas que le duelen y escucha a los demás, introyendo todo aquello que puede ser de provecho para tener una mejor calidad de vida generando en él serenidad y positivismo ante las adversidades. La confianza en los demás es importante ya que disminuye el estrés y la ansiedad.

Los sujetos con apego evitativo no suelen estar orientados interpersonalmente, se relacionan poco socialmente, suelen creer que los demás no son dignos de confianza. Evitan que

los demás se acerquen demasiado, tienden a evitar la intimidad para evitar el rechazo, suelen dar importancia a los logros y evitar la intimidad. Minimizan e incluso niegan sus reacciones emocionales y suelen expresar sus emociones, tienen dificultades para pedir ayuda. Las personas con apego evitativo suelen mostrarse seguras de sí mismas y autosuficientes, de esta manera evitan que otras personas los ayuden, se muestran cerradas para no tener contacto social con las personas y de esta manera evitan desilusiones o rechazos por parte de los demás.

Al planificar la conducta, los adultos seguros integran las consideraciones cognitivas y emocionales y a no dejarse llevar por ninguna de las dos.

Los adultos ansioso – ambivalentes atienden más a los factores emocionales que a los cognitivos. Los adultos evitativos confían en exceso en los factores cognitivos e ignoran las reacciones emocionales. Los clínicos y los investigadores han reconocido que los problemas de adaptación reflejan típicamente un proceso de desarrollo en que están implicadas las experiencias vitales tempranas y presentes.

Adam (1994) citado en Feeney y Noller (2001), sostiene que las experiencias negativas de apego de los primeros años de vida predisponen a tal conducta. Además, los modelos internos que el individuo desarrolla a partir de esas experiencias tempranas influyen en su capacidad para establecer y mantener relaciones.

Todo surge en la infancia y en las relaciones que allí se generan, cuando un niño no se siente atendido o correspondido, hace que en su adultez no confíe en las personas ya que en su infancia el cuidador no satisface sus necesidades y piensa que en la adultez es igual.

Ainsworth (1979) y Weiss (1991) consideran que algunas relaciones de adultos son relaciones de apego, (Weiss, 1991) los criterios de las relaciones de apego se cumplen en la

mayoría de relaciones matrimoniales y de noviazgo; de forma parecida. Cuando se establece una relación íntima con alguien, ese alguien pasa a ser una persona incondicional ya que es quien está en todo momento apoyando, escuchando, aconsejando y acompañando durante un lapso de tiempo que puede ser definido o indefinido, pero que de una u otra manera se vuelve esa figura que da estabilidad y fortaleza.

Estilo de apego	Conducta infantil	características del cuidado
Evitativo	Distanciamiento y evitación del cuidador	Conductas de rechazo; rigidez; hostilidad; aversión al contacto
Seguro	Exploración activa; disgusto ante la separación; respuesta positiva frente al cuidador	Disponibilidad; receptividad; calidez
Ansioso-Ambivalente	Conductas de protesta; ansiedad de separación, enfado-ambivalencia ante el cuidador	Insensibilidad; intrusividad; inconsistencia

La teoría del apego da por supuesta cierta continuidad en los patrones de apego. Al mismo tiempo, hay un amplio acuerdo en el hecho de que incluso las más sencillas medidas de apego muestran asociaciones estables con variables relacionales y, por lo tanto, deben poseer un buen nivel de fiabilidad y validez.

Discusión

El propósito de este manuscrito fue describir la influencia de los estilos de apego en el bienestar psicológico en la adultez, respondiendo a la siguiente hipótesis ¿Cómo los estilos de apego podrían incidir en el bienestar psicológico?

La concepción del apego aprecia la importancia de la relación que se establece entre los hijos y sus progenitores, como la conformación y calidad de la relación pueden afectar el desarrollo saludable de los hijos (Erözkan, 2009).

A partir de la teoría del apego, las personas desarrollan estructuras cognitivas, que representan el grado en que pueden confiar en las personas importantes en sus vidas. De importancia, se cree que esas estructuras cognitivas cumplen un papel fundamental en la configuración de las experiencias relacionales de las personas (Bonanno, Dekel, Fazzari y Faley, 2006).

Investigaciones anteriores han indicado que el estilo de apego es un aspecto determinante en la vida de los humanos, en particular la vida social. Además, muchos estudios han encontrado que el estilo de apego seguro está estrechamente relacionado con los resultados positivos, como

la satisfacción con la vida, eficacia social (Perrone, Wright, 2010) y un alto bienestar psicológico (Kafetsios, Sideridis, 2006).

La relación entre el estilo de apego y el bienestar ha sido respaldada por varios estudios. Por ejemplo, Kafetsios Y Sideridis (2006) encontraron que el apego ansioso y el bienestar se asocian inversamente. Las conclusiones de la investigación revelaron que el género y la dimensión de la ansiedad de apego predice la satisfacción con la vida de los estudiantes universitarios (Kankotan, 2008).

El bienestar es un atributo relativamente estable que refleja el grado en que las personas experimentan el afecto positivo y tienen una opinión favorable de sí mismos y sus vidas (Amato & Dush, 2005).

Se puede analizar que el estilo de apego y el bienestar juegan un papel clave en los individuos personal y socialmente. Por otra parte, la felicidad, la satisfacción con la vida y el bienestar psicológico tienen un nivel de acuerdo al estilo de apego.

Las personas con diferentes estilos de apego muestran diferentes creencias y percepciones negativas o positivas sobre sus relaciones amorosas y/o personales, la confianza en los demás y la concepción de sí mismo a partir del entorno social.

Cuando las personas sienten que son capaces o no de expresar fácilmente sus necesidades y emociones en una relación y sus ideas siempre que lo deseen, perciben su relación como deseable. Además, se comunican entre sí sin miedo a ser rechazados o sentir vergüenza por otros, pueden comportarse auténticamente como ellos son, permitiéndoles encontrar personas con pensamientos, rasgos de personalidad, y aficiones similares etc.

Desde el establecimiento de relaciones personales se puede percibir la autonomía del sujeto, si es capaz de vivir siendo independiente o dependiente de los demás.

Autores como López, 1997 & Bartolomew, 1990 citados en Sánchez (2011), afirman que según el estilo de apego que expresa un individuo, tendrá un nivel de autonomía en su vida:

Las personas que tienen un apego seguro tienen una autonomía alta y tienen la capacidad de vivir solos de una forma gratificante sin la necesidad de establecer relaciones personales e íntimas, pero, están dispuestos y abiertos a establecerlas en cualquier momento.

Las personas con un estilo de apego ansioso tienen una autonomía baja, dificultades para construir una vida sin relaciones personales o amorosas, ya que se sienten inseguras e inestables estando en soledad. Buscan establecer relaciones de manera no asertiva y son personas muy dependientes de los demás.

Las personas con un estilo de apego evitativo son personas que pueden vivir sin establecer relaciones personales e íntimas y estar solas, pero estos, a diferencia de las personas con un apego seguro, no buscan ni creen en las relaciones personales. Teniendo una autonomía alta que es producto de su evitación hacia las relaciones.

Bartolomew citado en Sánchez (2011), incluye un subtipo de apego evitativo que es llamado por el apego evitativo ansioso, las personas con este estilo de apego son personas que están solas, no establecen relaciones personales ni amorosas debido al miedo que tienen a la intimidad, pero a diferencia del estilo evitativo, buscan establecer relaciones personales.

Para complementar Hazan y Zeifman (1994) hablan de la edad intermedia que se da entre la niñez y la adultez que es la adolescencia, en la cual se habla de la transferencia de apego que pasa a ser instaurada en una relación de amistad o de pareja en la cual se refleja esa idea de apoyo

de esa persona que le brinda compañía, comprensión y de esta manera le dé seguridad al sujeto. En la adultez Según Kirkpatrick (1994), las personas católicas crean un vínculo cercano con Dios el cual les permite adquirir de la misma manera esa estabilidad emocional que tanto busca el ser humano, de igual manera Hazan y Shaver (1987) hablan de como los individuos seguros ven a Dios como una figura amorosa, menos distante y menos controladora, todos los autores se refieren a ese mismo punto donde el único objetivo es encontrar esa estabilidad emocional, autonomía y seguridad.

Algunas de las investigaciones realizadas con referencia al apego han demostrado que existe una influencia en el desarrollo de un niño obteniendo un resultado similar en su adultez estas investigaciones ejecutadas por los autores Bowlby y Ainsworth quienes han servido de base para estudiar el apego en la adultez, Así, Bartholomew elabora una clasificación dimensional y prototípica del apego a partir de la percepción que una persona tiene de sí misma (self) y de los demás (Bartholomew 1990; Bartholomew y Horowitz, 1991) (citado en Camps, Castillo y Cifre, 2014). Esta clasificación se puede ver reflejada en la combinación de una visión positiva o negativa de sí mismo y de los otros. De esta manera se puede inferir que la relación en los comportamientos y actitudes de ese niño que después pasa a ser adulto siguen siendo similares. Ainsworth (1979) y Weiss (1991) consideran que algunas relaciones de los adultos son relaciones de apego, (Weiss, 1991) los criterios de las relaciones de apego se cumplen en la mayoría de relaciones matrimoniales y de noviazgo.

Además, autores como Beck ,1979 y Kelly, 1966, le dan importancia al estilo de apego, para ellos los apegos inseguros, que fueron adquiridos en la infancia a partir de la frustración

repetida ante la necesidad, puede generar en el sujeto una estructura nuclear del sí mismo, esto puede incluir visiones y creencias negativas sobre el mundo y sobre el sí mismo.

De acuerdo al rastreo teórico realizado los investigadores coinciden en la relación que presenta el bienestar psicológico de las personas en la adultez, ya que de acuerdo al proceso de desarrollo y acompañamiento que haya tenido la persona en su niñez se verá reflejado en sus comportamientos y experiencias vivenciadas en la adultez. Donde se generan vínculos afectivos positivos, es decir, un apego seguro va a generar que esa persona sea independiente, autónomo y seguro de sí mismo, mientras que donde se genere la falta de acompañamiento o experiencias negativas se puede ver reflejado un adulto con falta de autonomía, inseguridad y dependencia.

Conclusión

Desde el momento que el ser humano nace, comienza a crear vínculos con las personas siendo mucho más fuerte el que establece con su cuidador, quien será la persona encargada de satisfacer sus necesidades, este sería el proceso adecuado, aunque en muchas ocasiones no se cumpla, lo que se trata de demostrar con este artículo es que el estilo de apego que cada ser humano adecua de acuerdo a su cuidador y a su entorno es fundamental en el proceso del desarrollo ya que esta es la base de formación y adaptación al medio la cual se ve reflejada desde la niñez, en la cual el sujeto adopta la mayoría de cualidades y actitudes que harán parte de la personalidad la cual se ve observada en la adultez. Lo que se quiere decir es que la etapa de apego se va a ver reflejada durante todo el ciclo de la vida solo que en algunas ocasiones este referente va cambiando de acuerdo a la época, entorno y a la situación que se encuentre

vivenciando la persona. Por lo tanto, es importante que el niño cuente con un adecuado acompañamiento que facilite su adaptación al medio, las relaciones interpersonales, su concepción de sí mismo y la autonomía ya que permitirá un adecuado proceso durante las diferentes etapas del ciclo vital.

Se han realizado diferentes investigaciones acerca del apego, en las cuales los autores demuestran como el ser humano suele tener diferentes comportamientos, los cuales van a depender de todo el proceso que se vivió durante la infancia los cuales podrán facilitar o entorpecer el proceso de adaptación y de esto también dependerán las relaciones interpersonales que establezca ya que ahora hará parte de una sociedad para la cual es fundamental establecer vínculos e interactuar constantemente con el otro ya que es importante para tener una buena adaptación, convivencia y una mejor calidad de vida, con más oportunidades y sin olvidar que de esto también dependerán las habilidades que adquiere el ser humano para la resolución de problemas y de afrontamiento.

En conclusión, el éxito de los individuos en la vida se relaciona positivamente con la comunicación interactiva con el entorno social porque a partir de las relaciones con los amigos, pareja y demás personas, pueden darles punto de vista diferente acerca del tipo de relación, el estilo de apego y el nivel de bienestar psicológico sobre sí mismos. Lo que se busca es que haya una transformación que permita que las personas puedan acceder al conocimiento de este artículo, que comparte el conocimiento y demuestra la importancia que tiene todo este proceso para formar jóvenes fuertes, que sepan afrontar la vida de una buena manera, en búsqueda de soluciones y de nuevas alternativas, de buenas relaciones interpersonales y de esta manera formar jóvenes de bien, que deseen aprender cosas nuevas día tras día y que aprendan de los errores y que sean jóvenes fuertes ante las adversidades.

Los niños necesitan más acompañamiento, crecer en entornos sanos, saludables y sobre todo es un tema que es importante no ignorar, la invitación es a seguir investigando sobre este tema que ha sido de gran importancia para crear nueva teoría y diseñar nuevos métodos de aplicación.

Referencias

1. Ainsworth, M.D.S. (1989). Attachments Beyond Infancy American Psychologist, 44,709-716
2. Barrantes, K. & Ureña, P. (2014). *Bienestar psicológico y bienestar subjetivo en estudiantes universitarios costarricenses*. Recuperado <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80242935006>
3. Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment Styles among Young adults: A test of a four-category model .journal of personality and social psychology, 61, 226-244.
4. Bartholomew, K. (1990). Avoidance of intimacy: An Attachment Perspective: Journal of Social and Personal Relationships, 7, 147-178
5. Biswas-Diener, R., Kashdan, T. y King, L. (2009). Two traditions of happiness Research, not two distinct types of happiness. Journal of Positive Psychology, 4(3), 208-211. Doi: 10.1080/17439760902844400
6. Bonanno, A. , Dekel, S., Fazzari, A. & Fraley, C. (2006). Attachment and psychological adaptation in high exposure survivors of the September 11th attack on the world trade center. Personality and Social Psychology Bulletin , 32 (4), 538-551.
7. Botella, L. (2005). Reconstrucción relacional y narrativa en psicoterapia: bases Neurobiológicas. Monografías de Psiquiatría; nº 3, pag: 28-34.

8. Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss* (vol. 2). New York: Basic Books.
9. Bowlby J. (1979). *The making and breaking of affectional bonds*. London-Tavistock.
10. Feeney, J. A. & Noller, P. (1990). Attachment style as a predictor of adult romantic relationships. *Personality and Social Psychology*. 58, 282-291.
11. Bowlby, J. (1988). *A Secure Base: Parent-Child Attachment and Healthy Human Development*. Tavistock professional book. Londres: Routledge. ISBN 0-422-62230-3. OCLC 42913724
12. Camps-Pons, S. Castillo-Garayoa, J. & Cifre, I. (2014). *Apego y psicopatología en adolescentes y jóvenes que han sufrido maltrato: implicaciones clínicas*. Elsevier. doi:10.5093/cl2014a6
13. D'Anello, S. (2006). Efecto de las normas y emociones en los juicios sobre satisfacción con la vida en una muestra venezolana. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/284/28440311.pdf>
14. Díaz, D. ; Rodríguez C. ; Blanco, A. ; Moreno, B. ; Gallardo, I. ; Valle, C. & Van Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de las Escalas de Bienestar Psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18(3), 572-577.
15. Dush, K.M.C. & Amato, R.P. (2005). Consequences of relationship status and quality for subjective well-being. *Journal of Social and Personal Relationships*, 22(5), 607–627.

16. Erözkan, A. (2009). The relationship between attachment styles and social anxiety: An investigation with Turkish university students. *Social Behavior and Personality*, 37(6), 835-844.
17. Feeney, J. A. & Noller, P. & Hanrahan, (1994). Assessing adult attachment: developments in the conceptualization of security and insecurity. In M. B. Sperling & W.H. Berman (eds), *Attachment in adults: Theory, assessment, and treatment* (p.p.128-152). New York: Guilford.
18. Fonagy, P. (1999). Transgenerational Consistencies of Attachment: A New Theory. Paper to the Developmental and Psychoanalytic Discussion REFERENCIAS 188 Group, American Psychoanalytic Association Meeting, Washington DC, 13 May 1999.
19. García-Viniegras, C. & López, I.(2000). La categoría bienestar psicológico. Su relación con otras categorías sociales. Recuperado de http://bvs.sld.cu/revistas/mgi/vol16_6_00/mgi10600.pdf
20. Gómez, J., *Apego y sexualidad: entre el vínculo afectivo y el deseo sexual*, Madrid, 2009.
21. Hazan C. & Shaver, P.R. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 511-524
22. Hazan, C. & Zeifman, D. (1994). Sex and the Psychological tether. In K. Bartholomew & D. Perlman (Eds.), *Advances in personal relationships* (vol. 5, pp. 151-178). London: Jessica Kingsley

23. Henderson, L. & Knight, T. (2012). Integrating the hedonic and eudaimonic perspectives to more comprehensively understand wellbeing and pathways to wellbeing. *International Journal of Wellbeing*, 2 (3), 196-221. Doi: 10.5502/ijw.v2i3.3
24. Kafetsios, K. & Sideridis, D.G. (2006). Attachment, Social Support and Well-being in Young and Older Adults. *Journal of Health Psychology*, 11(6), 863–876.
25. Kalkotan, Z.Z. (2008). The role of attachment dimensions, relationship status, and gender in the components of subjective well-being. Master Thesis, Middle East Technical University, Ankara.
26. Keyes, C.; Shmotkin, D. & Ryff, C. (2002). *Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions*. Recuperado de <http://www.aging.wisc.edu/midus/findings/pdfs/62.pdf>
27. Kirkpatrick, L. A. (1992). An attachment -theory approach to the psychology of religion. *International Journal for the Psychology of Religion*, 55, 395-409.
28. Kirkpatrick, L. A. (1994). The role of attachment in religious belief and behavior. In K. Bartholomew & D. Perlman (Eds.), *Advances in personal relationships* (vol. 5, pp. 239-265). London: Jessica Kingsley.
29. Kirkpatrick, L. A. & Shaver, P.R. (1994). An attachment-theoretical approach to romantic love and religious belief. *Personality and Social Psychology Bulletin*

30. López, F., (2009). Amores y desamores: Procesos de vinculación y desvinculación sexuales y afectivos, Madrid,

- Lucas, R. E.; Diener, E., y Suh, E. (1996). Discriminant validity of wellbeing measures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 616-628. doi: 10.1037/0022-3514.71.3.616

31. Muñoz, C. (2007). Perspectiva psicológica del bienestar subjetivo. Recuperado de <http://publicaciones.unisimonbolivar.edu.co/rdigital/ojs/index.php/psicogente/article/download/1054/1046>

32. Perrone, M.K. & Wright, L.S. (2010). An examination of the role of attachment and efficacy in life satisfaction. *The Counseling Psychologist*, 38(6) 796–823.

33. Rodríguez, F. & Goñi, G.A. (2011). La estructura tridimensional del bienestar subjetivo. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/167/16720051008.pdf>

34. Rodríguez, Y. & Quiñones, A. (2012). El bienestar psicológico en el proceso de ayuda con estudiantes universitarios. Recuperado de <http://revistas.upr.edu/index.php/griot/article/view/1772>

35. Ryan, R. & Deci, E. (2001). On happiness and human potentials: review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166. doi: 10.1146/annurev.psych.52.1.141.

36. Ryff, C. & Keyes, C. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality & Social Psychology*, 69(4), 719-727. doi:10.1037//0022-3514.69.4.719
37. Ryff, C. & Singer, B. (2008). *Know thyself and become what you are: A Eudaimonic approach to psychological well-being*. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13-39. doi: 10.1007/s10902-006-9019-0
38. Sánchez, M. (2011). *Apego en la infancia y apego adulto. Influencia en las relaciones amorosas y sexuales*. Recuperado de http://gredos.usal.es/jspui/bitstream/10366/99355/1/TFM_EstudiosInterdisciplinariosGenero_SanchezHerrero_M.pdf
39. Sánchez, J. I. & Rodríguez, M. (2003). Normal aging and AIDS. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 36(1), 57-65.
40. Sanchis, F. Apego, (2008). Acontecimientos vitales y depresión en una muestra de adolescentes. Recuperado de <http://www.tdx.cat/handle/10803/9262>
41. Schore, A.N. (2001) The effects of early relational trauma on right brain development, affect regulation and infant mental health. *Inf Ment Healt Journal*; 22:201-269.
42. Triandis, H. (1994). *Culture and social behavior*. New Cork, USA: McGraw-Hill.

43. Vázquez, C.; Duque, A. & Hervás, G. (2013). Satisfaction with life scale in a representative sample of Spanish adults: Validation and normative data. *Spanish Journal of Psychology*. 16 (82), 1–15. doi: 10.1017/sjp.2013.82

44. Vielma, J. & Alonso, L. (2010). El estudio del bienestar psicológico subjetivo. Una breve revisión teórica. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=35617102003>

45. Watson, D. & Pennebaker J. W., (1989). Health complaints, stress and distress: Exploring the central role of negative affectivity. *Psychological Review*, 96, 234-254.

46. Weiss, R. S. (1991). The attachment bond and childhood and adulthood. In C. M. Parkes, J. Stevenson-hinde, & P. Marris (Eds.), *Attachment across the life cycle* (pp. 66-76). London: Tavistock/Routledge.