



FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y CIENCIAS SOCIALES

**Relación entre estilos de apego y estrategias de
afrentamiento al estrés en adultos de la Ciudad
Autónoma de Buenos Aires en 2025.**

Estudiante: Dolce Alba, Abril

Legajo: 27125

Director/es: Mortara, Gabriel

Trabajo Final de Integración para acceder al título de Licenciatura en Psicología.

FORMULARIO DE AUTORIZACIÓN PARA LA PUBLICACIÓN DE OBRAS EN EL REPOSITORIO DIGITAL INSTITUCIONAL DE LA UFLO UNIVERSIDAD

RIUFLO - *Repositorio Institucional de la Universidad de Flores* - fue creado para gestionar y mantener una plataforma digital de acceso libre y abierto para la difusión de la creación intelectual de la Universidad de Flores.

El autor cede a la Universidad de forma gratuita pero no exclusiva, los derechos de reproducción, de distribución y de comunicación pública de su obra, a través del **RIUFLO**. Por lo tanto, la Universidad adopta para los ítems allí depositados la Licencia Creative Commons atribución - no comercial 4-0 internacional que siempre requerirá que se cite la fuente y se reconozca la autoría. De solicitar otras limitaciones, el autor podrá detallarlas en forma expresa o a través de la elección de otro modelo de Licencia.

Autorizo la publicación de la obra en el RIUFLO (seleccionar una opción):

A partir del día de la fecha de aprobación del TFI

A partir de otra fecha, especificar: ... / ... / ...

Lugar y fecha: 13 de Septiembre de 2025; Ciudad Autonoma de Buenos Aires.

Firma y aclaración del autor:

Dolce Alba, Abril



ÍNDICE

ÍNDICE	3
RESUMEN	4
INTRODUCCIÓN	5
Planteamiento del Problema	5
Objetivos	8
Objetivo General	8
Objetivo Específico	8
Hipótesis	9
Fundamentación	9
ANTECEDENTES	12
MARCO TEÓRICO	30
Apego	30
Teoría del Apego	30
Modelos Operativos Internos	34
Patrones de Apego	36
Apego Adulto	41
Estrés	43
Estrategias de Afrontamiento al Estrés	45
METODOLOGÍA	51
Método	51
Muestra	52
Instrumentos	53
Procedimiento	56
RESULTADOS	56
DISCUSIÓN	62
CONCLUSIÓN	65
Aportes y Contribuciones de la Investigación	65
Limitaciones de la Investigación	66
Propuesta de Intervención	67
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	68
ANEXOS	74
Formulario Encuesta de Google	74

RESUMEN

El presente trabajo de investigación indaga en la relación entre los estilos de apego y las estrategias de afrontamiento al estrés. La población escogida para realizar esta investigación fue en adultos de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires de 18 a 35 años.

Se trabajó a partir de un diseño no experimental, cuantitativo, de corte transversal y correlacional, utilizando como instrumentos de recolección de datos el Cuestionario de evaluación del apego (CaMir) (Labin et al., 2022) y la Versión breve del Coping Strategies Inventory (CSI) (Schetsche et al., 2022), así como cuestionarios sociodemográficos. Los hallazgos señalan que no existe una relación significativa entre los distintos estilos de apego (estilo seguro, inseguro preocupado e inseguro evitativo) y las estrategias de afrontamiento evaluadas.

Palabras claves: *apego, estilos de apego, estrés, estrategias de afrontamiento.*

INTRODUCCIÓN

Planteamiento del Problema

Cuando se trata de estudiar la afectividad humana, el marco de referencia suele ser la Teoría del Apego Bowlby (1958). El apego hace referencia a una serie de conductas diversas, que se adaptan y modifican y cuya activación o desactivación va a depender de diversos factores individuales y contextuales (Delgado, 1995)

Asimismo, se define la conducta de apego como aquella que promueve la proximidad y el contacto, regulando el afecto y reduciendo la ansiedad (Bowlby, 1969). Según este autor (Bowlby, 2014) el primer vínculo del menor será la base segura y en la adultez tendrá una repercusión en sus futuras relaciones interpersonales, ya que la respuesta de la figura de apego a las demandas del niño desarrollan en el menor una serie de patrones de apego que darán lugar a la construcción de modelos internos, los cuales guiarán las percepciones individuales, emociones y pensamientos sobre uno mismo y los demás.

Un estudio realizado por Acoba (2024) en Filipinas, el cual evaluó el papel mediador del estrés percibido en la relación entre el apoyo familiar y el afecto positivo, la ansiedad y la depresión, reveló que la mayoría de los participantes reportaron niveles moderados de estrés percibido (78,2 %), con una proporción menor de niveles altos (20 %), mientras que solo el 1,9 % reportó experimentar estrés bajo. Asimismo, la mayoría de los participantes (61,3 %) reportaron un alto nivel de apoyo social de su familia, amigos y seres queridos, encontrando un efecto directo del apoyo social (sea de pareja, familiar o seres queridos) sobre el estrés, disminuyendo los niveles de estrés percibido en la persona.

En el 2022, Telefónica Hispanoamérica presentó un estudio en el cual constató que la principal fuente de bienestar y felicidad del ser humano es la calidad de sus relaciones y conexiones. Analizando los resultados que obtuvieron en cinco países de la región

(Argentina, Chile, Colombia, México y Perú) encontraron que un 74% de las personas considera que las relaciones personales basadas en la confianza son fundamentales en su vida, y un 78% destacó que la tecnología aporta en la construcción y mantención de esas relaciones. Además, el estudio demostró lo selectivos que se consideran los hispanos a la hora de construir vínculos personales, siendo Chile y Colombia los países más selectivos (ambos en 86%), seguidos de Argentina (81%), México (77%) y Perú (75%) y para el 85% de los encuestados, la pareja e hijos, así como la familia de origen, eran los grupos de relaciones personales más importantes, por encima de los amigos íntimos.

Mammoliti (2025) explica que en la búsqueda de “por que elegimos a quienes elegimos” aparece la teoría del apego. Explica que las personas con apego ansioso suelen sentirse más seducidas por personas con apego evitativo (y al revés), ya que se retroalimentan, quedando en una danza poco sana y destructiva. Quien tiene apego ansioso busca que lo validen y que lo necesiten, mientras que la persona con apego evitativo va a poner distancia, confirmando las creencias propias de ambos sobre las relaciones. La persona con apego evitativo confirma que las relaciones demandan mucho y la persona con apego ansioso confirma que los demás no dan suficiente, siendo necesario un trabajo emocional en ese tipo de vínculos para lograr una relación sana.

A su vez, Sánchez et al. (2022) evaluaron los estilos de apego en mujeres argentinas, víctimas de violencia de género y encontraron que aquellas que presentaban apegos seguros esperaban de sus parejas un intercambio de afecto, cuidado y comprensión, pero ante la ausencia de esta respuesta aumentaban la atención a sus emociones al no entender o no tolerar la conducta violenta. Y las mujeres con apego temeroso- evitativo, neutralizaba la situación del maltrato, acomodando sus emociones y actuaciones a las demandas del agresor. Siendo que en ambos casos, se consideraba necesario fomentar en las mujeres estrategias de afrontamiento más resolutivas.

Otras investigaciones en Argentina, como la realizada por Guzman y Trabucco (2014) confirmaron que las personas con estilos de apego seguro tienden a expresar mayor facilidad para adoptar el punto de vista de la pareja, mientras que las personas que presentaban patrones preocupados evidenciaron mayor facilidad para experimentar sentimientos de comprensión y empatía hacia un compañero romántico.

Siguiendo esta línea, Voces! y WIN International presentaron en 2024 una síntesis de los resultados de un estudio global de opinión pública sobre salud realizado en 39 países, en el cual se abordan dos temas: la autoevaluación del estrés y del sueño. Este estudio constató que Argentina y Perú son los países que peor evalúan su nivel de estrés, siendo Argentina ubicada con 22 puntos por encima del promedio global. A nivel global, el 32% de los encuestados calificó su nivel de estrés como “bastante malo + muy malo”. Además, la evaluación negativa del estrés en Argentina crece entre mujeres (59% versus 48% entre hombres) y los jóvenes de 18 a 24 años (72%) en comparación a los adultos de 25 a 34 años (60%). Además, las personas que residen en CABA y GBA son más críticos a la hora de evaluar su propio estrés (62% de menciones negativas en el primer segmento y 59% en el segundo), en comparación a aquellos los del interior del país (51%). Finalmente, reveló que los jóvenes argentinos son el grupo que peor evalúa su salud en comparación con otros grupos, destacando en lo que respecta a los niveles de estrés y subrayando mayor vulnerabilidad entre los más jóvenes en cuanto a su bienestar general . El 24% de los encuestados a nivel global señala que su trabajo fue lo último que realmente los estresa, seguido por la falta de dinero (21%), la familia (19%), salud (9%), la falta de empleo (7%), los cambios en la vida con 6%, las guerras alrededor del mundo (4%) y los desastres ambientales (2%).

Según Marquez et al. (2024) el apego es un concepto que se puede relacionar directamente con las estrategias de afrontamiento de cada individuo, ya que, según la teoría

del apego, el sufrimiento psicológico, el trauma y la resolución de conflictos a edad temprana influyen en las relaciones que una persona establece más adelante a lo largo de su desarrollo. La pareja y el estilo de apego puede influir en la forma en la que los sujetos afrontamos el estrés, surgiendo y afectando a uno de los integrantes durante la interacción (Randall y Messerschmitt-Coen, 2019 como se citó en Doddoli y Aragón, 2022)

Es así, que en presente Trabajo Final Integrador se busca profundizar la comprensión de la relación entre los estilos de apego y las estrategias de afrontamiento al estrés según su situación vincular en una población adulta de 18 a 35 años de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires, Argentina. Se pretende examinar cómo el estilo de apego y la presencia o ausencia de una relación de pareja incide en la forma en que las personas afrontan las situaciones evaluadas como estresantes partiendo de las siguientes preguntas de investigación:

¿Existen diferencias en el uso de las estrategias de afrontamiento según el estilo de apego en adultos?

¿Existen diferencias significativas de estas variables entre quienes están en pareja y quienes están solteros?

¿Existen diferencias significativas de estas variables según el género?

Objetivos

Objetivo General

- Determinar si existen diferencias en el uso de estrategias de afrontamiento al estrés según el estilo de apego en adultos de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires.

Objetivo Específico

- Indagar en la relación entre los Estilos de Apego y el género en adultos de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires.

Hipótesis

- Aquellos sujetos que presenten un estilo de apego seguro presentarán niveles más altos en las estrategias de afrontamiento al estrés de resolución del problema, reestructuración cognitiva, expresión emocional y apoyo social.
- Aquellos sujetos que presenten un estilo de apego inseguro evitativo presentaran niveles más altos en las estrategias de afrontamiento al estrés de evitación del problema y ocultación emocional.
- Aquellos sujetos que presenten un estilo de apego inseguro preocupado presentarán niveles más altos en las estrategias de afrontamiento al estrés de pensamiento desiderativo y autocrítica .
- Existe una diferencia significativa en los estilos de apego según el género.
- Existe una diferencia significativa en los estilos de apego según el estado civil.

Fundamentación

El proceso de indagación se lleva adelante con el objetivo fundamental de responder al Trabajo Final Integrador requerido en la Universidad de Flores, a los fines de lograr obtener el título de grado académico correspondiente a la Licenciatura en Psicología.

A lo largo de los años han incrementado el número de investigaciones vinculadas a los estilos de apego en la adultez desde el trabajo inicial de Hazan y Shaver (1987), abarcando diversos aspectos del funcionamiento individual e interpersonal. Diversos estudios han indagado en la relación entre los estilos de apego en la adultez y las estrategias de afrontamiento frente a diversos estresores. Sin embargo, estas investigaciones han tenido lugar en su mayoría en países europeos y angloparlantes, con un desarrollo mucho menor en Latinoamérica, generando un vacío teórico. Se ha identificado que los estudios analizados vinculados a la influencia que tienen los estilos

de apego en la elección de estrategias de afrontamiento al estrés provienen en su mayoría de países como Colombia, España e Italia, significando una laguna teórica en los demás países como Argentina. Si bien existen algunos estudios previos en Argentina que abordan el tema del apego en relación a mujeres víctimas de violencia (Sanchez et al., 2022) o en relación con la satisfacción conyugal (Pugliese, 2024) la investigación que articule los estilos de apego con las estrategias de afrontamiento en población adulta general aún es limitada. Además, teniendo en cuenta el contexto actual que atraviesa el país es necesario comprender cómo los adultos enfrentan el estrés desde sus esquemas afectivos para poder aportar herramientas significativas en el ámbito clínico y psicoeducativo que permitan diseñar intervenciones más eficaces en diversos ámbitos.

En este contexto, con el presente estudio se pretende ampliar el repertorio de investigaciones vinculadas a los estilos de apego, el estrés y las estrategias de afrontamiento implementadas por los adultos de Argentina, siendo estas variables influenciadas por su situación vincular actual. De esta forma, se podrá facilitar el conocimiento acerca de la temática, permitiendo que se tome como material bibliográfico para futuras investigaciones que tengan interés en el tema. Para ello, fue fundamental disponer de personas dispuestas a participar de la presente investigación, que cumplieran los criterios propuestos de inclusión.

En suma, investigar la relación entre estilos de apego y afrontamiento en adultos en Argentina no solo responde a un vacío empírico en la literatura local, sino que constituye una herramienta clave para fortalecer la comprensión del bienestar psicológico en contextos de alta demanda emocional, permitiendo profundizar en la comprensión de los esquemas afectivos y cognitivos que influyen en la respuesta al estrés, considerando el rol del apego como variable central. Es así que el conocimiento generado en esta investigación puede beneficiar en el diseño de intervenciones clínicas y psicoeducativas

que sean más ajustadas a las necesidades emocionales de la persona, favoreciendo el desarrollo de recursos personales para el afrontamiento saludable al estrés, aportando además evidencia empírica local que puede implementarse en las áreas de prevención, acompañamiento terapéutico y promoción de la salud mental.

ANTECEDENTES

Dentro del siguiente apartado, se propone introducir aquellos estudios enfocados en los estilos de apego y las estrategias de afrontamiento en adultos, que preceden a la realización del Trabajo Final Integrador actual y tienen una antigüedad menor a cinco años.

Marquez et al. (2024) realizaron una investigación que tuvo como objetivo analizar la relación que existe entre los estilos de apego, estrategias de afrontamiento ante una ruptura de pareja y el crecimiento postraumático en alumnos universitarios, a través de un enfoque cuantitativo, no experimental y con alcance correlacional. La muestra de la investigación estuvo conformada por 145 jóvenes universitarios de la República Mexicana, tanto de escuelas públicas como privadas con un rango de edad de 18 a 29 años que habían atravesado una ruptura de pareja en los últimos 18 meses como máximo. Se utilizó la Escala de Estilos de Apego Adulto para población mexicana (Márquez et al., 2009) la cual está conformada con 21 ítems en una escala tipo Likert con siete opciones de respuesta. Dentro se consideran tres factores: estilo de apego seguro, estilo de apego ansioso y estilo de apego evitante. Por otro lado, utilizaron el Inventario de Estimación de Afrontamiento (COPE) (Díaz, 2015) el cual fue elaborado originalmente por Carver en 1989. Este es un cuestionario de 60 ítems compuesto por tres dimensiones y cada una mide un estilo de afrontamiento: enfocado en el problema (20 ítems), enfocado en la emoción (20 ítems) y enfocado en otros estilos (20 ítems). La traducción inicialmente se efectuó en 1990, pero la validación al español fue realizada por Crespo (1997) y la validación en población mexicana fue realizada por Díaz (2015). Finalmente, también se utilizó el Inventario de Crecimiento Postraumático (Tedeschi y Calhoun, 1996), que consta de 21 ítems que se responden en una escala Likert de 6 puntos que van de 0 (no experimenté este cambio como resultado de mi crisis) a 5 (experimenté este cambio en un grado muy grande como resultado de mi crisis), donde a mayor puntuación, mayor cambio percibido. Los resultados de la investigación demostraron una conexión

significativa entre los estilos de apego, las estrategias de afrontamiento y el crecimiento postraumático tras una ruptura amorosa. Se encontró que existe una relación entre la estrategia de afrontamiento de búsqueda de apoyo social y los subtipos de crecimiento postraumático de: relación con los demás, posibilidades, fuerza personal y apreciación de la vida. Además, se demostró que existe una relación entre la estrategia de afrontamiento de planificación y afrontamiento activo, y los subtipos de crecimiento postraumático mencionados antes, lo cual implica que entre mayor planificación y afrontamiento activo presente en una persona, habrá mayor crecimiento postraumático después de la ruptura. Por otro lado, existe una relación entre la estrategia de afrontamiento de religión y el subtipo de crecimiento postraumático de apreciación de la vida, por lo que, entre más se refugie una persona en la religión después de una ruptura amorosa, será mayor su apreciación a la vida. Asimismo, se encontró una relación positiva entre esta estrategia de afrontamiento y el estilo de apego ansioso, mientras que, por otro lado, se encontró una correlación negativa entre la estrategia de afrontamiento de aceptación y el apego ansioso, lo cual implica que aquellos individuos con apego ansioso que atraviesen una ruptura probablemente tardarían más en aceptar la situación y busquen ayuda en la religión. Por otro lado, los resultados también indicaron una correlación negativa entre el estilo de apego evitante y el subtipo de crecimiento postraumático de cambio en la espiritualidad y la religión, lo cual implicaría que el hecho de que una persona con un estilo de apego evitante buscará menos apoyo en estas fuentes. En cuanto a las relaciones que existen entre la estrategia de afrontamiento de consumo de sustancias, se pudo observar que, si una persona tiene estilo de apego evitante o ansioso, habrá una mayor probabilidad de consumo de sustancias después de una ruptura amorosa a comparación de personas que presentan estilo de apego seguro. Asimismo, los resultados demostraron que las personas en una relación utilizan la estrategia de afrontamiento de aceptación más que las personas que no se encuentran en una relación

actualmente. Finalmente se observó que las personas que no se encuentran actualmente en una relación exhibieron niveles más elevados en el apego seguro, a comparación de aquellos que estaban actualmente en una relación de pareja.

Cárdenas (2023) realizó una investigación en Colombia de diseño correlacional y de tipo cuantitativo en el cual se realizó una selección no probabilística por conveniencia de los sujetos de la investigación con el objetivo de entender cómo se relacionan los estilos de apego, las estrategias de afrontamiento y los síntomas emocionales con la satisfacción marital. En el estudio participaron 549 personas, quienes fueron vinculadas a la investigación mediante un muestreo no probabilístico, por conveniencia. Se utilizaron el Inventario de Necesidades de Pareja de Castro (1994) adaptado por Parra (2005), con el objetivo de medir la satisfacción de las necesidades de pareja en seis áreas de la vida en común: necesidades afectivas, sexualidad, manejo de finanzas, relaciones sociales, roles en el hogar y responsabilidad con los hijos. El instrumento está compuesto por 38 ítems que se contestan en una escala Likert de 5 puntos, donde 1 indica totalmente insatisfecho y el 5 totalmente satisfecho. Por otro lado, para medir los estilos de apego hacia la pareja sentimental utilizaron el instrumento de “Experiencias en relaciones cercanas-revisado” (Experiences in close relationships- revised, ECR-R), una prueba construida inicialmente por Brennan et al., (Experiences in Close Relationships-ECR), revisada en el 2000 por Fraley et al., y validada en Colombia por Zambrano et al., (2009) la cual miden el estilo de apego hacia la pareja sentimental, evaluando dos escalas nombradas ansiedad y evitación. Está constituida por 21 ítems, 9 para ansiedad y 12 para evitación. Asimismo, para identificar la forma que emplean las personas para afrontar los problemas o situaciones estresantes utilizaron la Escala Estrategias de Coping - Modificada (EEC- M), construida por Londoño et al., (2006) la cual busca identificar la forma que emplean las personas para afrontar los problemas o situaciones estresantes que se le presentan en la vida. Esta escala contiene 12 componentes y 69 ítems,

con opciones de respuesta tipo Likert, en un rango de frecuencia de 1 a 6. Los componentes de la escala son los siguientes: Solución de problemas, búsqueda de apoyo social, espera, religión, evitación emocional, búsqueda de apoyo profesional, reacción agresiva, evitación cognitiva, reevaluación positiva, expresión de la dificultad de afrontamiento, negación y autonomía. Finalmente aplicaron las Escalas de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS-21) para medir síntomas relacionados a la depresión, la ansiedad y el estrés. Esta escala es una versión abreviada realizada por Antony et al., (1998), y luego adaptada en Colombia por Ruiz et al., (2017); es un instrumento conformado por 21 ítems que conforman tres subescalas: síntomas relacionados con la depresión, la ansiedad y el estrés; cada una de estas tres dimensiones contiene 7 reactivos. Los resultados del estudio confirmaron que cuando hay satisfacción afectiva, sexual y social en las relaciones de pareja (heterosexuales o de orientación diversa), va a disminuir las dimensiones de evitación y de ansiedad en las relaciones cercanas. Se pudo evidenciar que a niveles más bajos de satisfacción de los apegos desentendidos, más estrategias de desactivación de las necesidades de apego utilizan las personas con estos estilos, influyendo en la satisfacción marital. Los resultados del estudio demostraron que cuando hay satisfacción afectiva, sexual y en las relaciones sociales hay una menor sintomatología de ansiedad, depresión y estrés en las parejas heterosexuales (con un resultado similar en las parejas de orientación diversa, en las cuales cuando hay satisfacción en las relaciones sociales en la relación de pareja, disminuye la depresión y el estrés). El estudio también demostró que la satisfacción marital es un factor protector de la depresión tanto en mujeres como en hombres y se evidenció que cuando hay satisfacción afectiva en las relaciones de pareja heterosexual tienden a utilizar más las estrategias de afrontamiento de solución de problemas como la espera, la evitación emocional, la reacción agresiva, la reevaluación positiva y la expresión de la dificultad de afrontamiento. En contraste, en las parejas de orientación sexual diversa cuando hay satisfacción afectiva tienden a utilizar la

estrategia de afrontamiento de búsqueda de apoyo social. Por otro lado, cuando hay satisfacción sexual en la relación, las parejas de orientación sexual heterosexual utilizan estrategias de afrontamiento orientadas a la solución de problemas como la espera, la evitación emocional, la reevaluación positiva y la expresión de la dificultad de afrontamiento. Por el contrario, con el grupo de orientación sexual diversa utilizan poco estrategias de afrontamiento. Y por último cuando hay satisfacción de relaciones sociales en las relaciones de pareja heterosexuales las estrategias de afrontamiento que más utilizan son la solución de problemas, la evitación emocional, la reacción agresiva, la reevaluación positiva y la expresión de la dificultad de afrontamiento. En cambio, las parejas de orientación sexual diversa utilizan más que toda la estrategia de afrontamiento de la religión y la reacción agresiva. Los resultados de este estudio demostraron que la satisfacción marital afectiva, sexual y en relaciones sociales se asocia positivamente con bajos niveles de evitación y ansiedad de las experiencias en relaciones cercanas en los grupos de orientación sexual heterosexual y orientación sexual diversa. Lo que lleva a concluir que a niveles más bajos de satisfacción de los apegos desentendidos más estrategias de desactivación de las necesidades de apego utilizan las personas con estos estilos, influyendo en una insatisfacción marital.

Mora et al. (2023) realizaron una investigación de tipo cualitativa con el objetivo de describir la relación entre la mentalización y el estilo de apego sobre el afrontamiento frente al estrés durante el primer periodo de aislamiento por COVID-19 en Colombia. Para este estudio participaron 253 personas de 17 a 69 años a las cuales se les aplicó el Cuestionario de afrontamiento del estrés (CAE), una medida de autoinforme diseñada para evaluar siete estilos básicos de afrontamiento: focalizado en la solución del problema (FSP), autofocalización negativa (AFN), reevaluación positiva (REP), expresión emocional abierta (EEA), evitación (EVT), búsqueda de apoyo social (BAS) y religión (RLG). Se utilizó la versión colombiana de Mora (2007). Asimismo, se utilizó la versión colombiana de

Zambrano et al. (2009) de la prueba de Experiencias en relaciones revisadas (ECR), realizada originalmente por Brennan et al. (1998) (Experiences in Close Relationships, ECR) y revisada en el 2000 por Fraley et al. (2000). Finalmente, también se administró el Cuestionario de función reflexiva (RFQ-8). La versión en español del cuestionario comprende dos subescalas de 6 ítems llamadas opacidad respecto a los estados mentales (Opacidad o RFQU) y certeza respecto a los estados mentales (Certeza o RFQC). Las dos escalas funcionan con una escala Likert de 7 puntos que evalúa el grado de acuerdo del sujeto con las oraciones presentadas en cada ítem. Las subescalas son decodificadas con el fin de detectar niveles extremos de opacidad y certeza de los estados mentales, de tal manera que los puntajes altos reflejan hipomentalización en el caso de la opacidad (RFQU), y los puntajes bajos en certeza (RFQC) muestran hipermentalización. Se utilizó la versión colombiana de Rueda et al. (en prensa). Los resultados del estudio encontraron correlaciones entre el estilo de apego y la mentalización con el estilo de afrontamiento frente al estrés durante el aislamiento por la pandemia de covid-19. Se demostró que los participantes emplean estrategias de afrontamiento como la reevaluación positiva, la focalización centrada en el problema y la evitación, con un bajo nivel de respuestas de ansiedad y evitación. Además se demostró una leve tendencia a inferir estados mentales sin una base de realidad fáctica, al tiempo que son capaces de atribuir estados mentales a la explicación de la conducta de otros y de sí mismos. Asimismo, el estudio encontró que un estilo de apego seguro facilita estilos de afrontamiento más adaptativos, a diferencia de los estilos de apego ansioso y evitativo que están más relacionados con estilos de afrontamiento inadecuados como la auto focalización negativa y la evitación. Por otro lado, se evidenció que el rendimiento en la función reflexiva se relaciona con estilos de afrontamiento como la focalizado en la solución del problema (fsp), autofocalización negativa (afn) y la expresión emocional abierta (eea), de modo que una buena función reflexiva puede relacionarse con formas adaptativas de

afrontamiento frente al estrés, mientras las dificultades en la función se relacionan con las formas de afrontamiento menos adaptativas. Por lo tanto, el estudio pudo concluir que el fortalecimiento de la mentalización y el mejoramiento en las relaciones de apego van a favorecer afrontamientos adaptativos, y por lo tanto, constituyen un factor protector frente a las consecuencias de la pandemia.

Siguiendo esta línea, Solís y Nuñez (2022) investigaron descriptiva - correlacional cuantitativa sobre la relación entre los estilos de apego y estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios de Cotopaxi, Ecuador. En esta investigación participaron 323 estudiantes a los cuales se les administró el Cuestionario de Experiencias en las Relaciones Cercanas- Revisadas ECR-R adaptada a la población (Mosquera et al.,2022), formado por dos factores: ansiedad y evitación con ítems en orden directo e indirecto (Nóblega et al., 2018). Además, se aplicó el Inventario de Estrategias de Afrontamiento CSI (González et al., 2017) con preguntas previamente validadas (Cabral et al., 2014). Su adaptación al español Cano et al. (2007), contiene 40 preguntas, con calificación tipo Likert que van del (0) en absoluto, al (4) totalmente. Las estrategias que evalúa se clasifican en primarias, secundarias y terciarias, donde 8 son las estrategias primarias (resolución de problemas, autocrítica, expresión emocional, pensamiento desiderativo, apoyo social, reestructuración cognitiva, evitación al problema y retirada social). Con respecto a las estrategias secundarias y terciarias, aunque no fueron analizadas en el presente artículo, se dividen en manejo adecuado centrado en el problema y emoción, y manejo inadecuado centrado en el problema y emoción; finalmente, las estrategias terciarias, que se subdividen en manejo adecuado e inadecuado de las estrategias de afrontamiento. La calificación se obtiene sumando cada apartado entendiendo que, a mayor puntuación, mayor manejo de las estrategias de afrontamiento (González et al., 2017). Los resultados demostraron que el estilo de apego ansioso presenta correlación positiva (baja) con las ocho estrategias de afrontamiento en el

siguiente orden: resolución de problemas, autocrítica, expresión emocional, pensamiento desiderativo, apoyo social, reestructuración cognitiva, evitación de problema y retirada social. De esta forma se evidencia que la estrategia de afrontamiento más utilizada es la resolución de problemas, que pertenece a una de las estrategias centrada en el problema, y la menos reportada es autocrítica, que forma parte de las estrategias centradas en la emoción. Por otro lado, Se determinó una predominancia en los resultados de apego ansioso y evitativo con el 61.88%, mientras que en el apego seguro solo se observa un 38.11%, a pesar de que en el presente estudio no se evaluó el estilo de apego seguro, también se pudo evidenciar una predominancia de las medias del estilo de apego ansioso tanto en la facultad de Ingeniería Aplicada como en la de Ciencias Humanas y de la Educación. Siguiendo esta línea, se observa que el estilo de apego evitativo presenta correlación positiva únicamente con la autocrítica. Además, se concluye que a mayor presencia de apego ansioso mayor puntuación de las ocho estrategias anteriormente descritas, de igual manera que a mayor presencia de apego evitativo mayores puntuaciones en autocrítica. Es posible que las personas con estilo de apego ansioso usen mayor cantidad de estrategias de afrontamiento adecuadas e inadecuadas debido al hecho de estar en hipervigilancia gran parte del tiempo, lo cual genera en ellos mayor facilidad al momento de tomar decisiones. De igual forma, se determinó que existe diferencia de estilos de apego ansioso según la facultad a la que pertenecen los estudiantes. Por último, se observó que existe una correlación positiva baja del estilo ansioso con todas las estrategias de afrontamiento.

Asimismo, Hinojosa y Orccoapaza (2022) realizaron una investigación cuantitativa con el objetivo de determinar la relación de las estrategias de afrontamiento y estilos de apego en jóvenes consumidores moderados de drogas de Lima Metropolitana, determinando diferencias entre estrategias de afrontamiento y estilos de apego según sexo. La muestra estuvo conformada por 234 jóvenes universitarios (62.4% hombres) y (37.6% mujeres) cuyas

edades oscilaron entre los 18 a 26 años. La escala que utilizaron para medir las estrategias de afrontamiento fue el Brief COPE-28, la versión sintetizada del COPE de Carver et al. (1989). El COPE 28 versión en español de Morán et al. (2010) está compuesto de 28 ítems que tienen como respuesta un formato tipo Likert de 4 puntos que van desde “Nunca hago esto” hasta “Hago siempre esto”. El COPE 28 evalúa 14 factores de estrategias de afrontamiento (dos ítems por cada uno): Afrontamiento activo, Planificación, Apoyo emocional, Apoyo social, Religión, Reevaluación positiva, Aceptación, Negación, Humor, Autodistracción, Autoinculpación, Desconexión, Desahogo y Uso de sustancias. Por otro lado, la escala utilizada para medir el apego fue la versión reducida del CaMir de Pierrehumbert et al. (1996), el CaMir- R versión español de Balluerka et al. (2011). Esta versión está compuesta por 32 ítems que son respondidos por una escala Likert de 5 puntos que van desde totalmente en desacuerdo hasta totalmente de acuerdo. El CaMir- R evalúa siete factores del apego: Seguridad: disponibilidad y apoyo de figuras de apego (Ítem: 1, 2, 3, 4, 5, 6 y 7), Preocupación familiar (Ítem: 8, 9, 10, 11, 12 y 13), Indiferencia de los padres (Ítem: 14, 15, 16 y 17), Valor de la autoridad de los padres (Ítem: 18, 19 y 20), Permisividad parental (Ítem: 21, 22 y 23), Autosuficiencia y rencor contra los padres (Ítem: 24, 25, 26 y 27) y Traumatismo infantil (Ítem: 28, 29, 30, 31 y 32). Los resultados revelaron una correlación trivial entre las estrategias de afrontamiento y los estilos de apego, ya que la relación entre estrategias de afrontamientos y estilos de apego son pequeñas, encontrándose diferencias mínimas en las variables según sexo. Es posible destacar que se observó que la estrategia de afrontamiento de “Apoyo social” presentó una correlación positiva con el factor de disponibilidad familiar, lo cual puede ser debido a que la familia del consumidor se encuentra presente en su vida, llevando a que la persona pueda compartir malestares y buscar consejos en el resto. Por otro lado, se logró demostrar que existe correlación entre los factores de estrategias de afrontamiento de apoyo social con el factor de estilos de apego de

disponibilidad familiar y se cumplió la hipótesis de correlación negativa entre uso de sustancias y disponibilidad familiar. Así que, si bien las correlaciones encontradas son pequeñas en general, estas son algunas de las más resaltantes.

Alarcon Alfaro (2021) realizó un estudio en el cual buscó conocer la relación existente entre los estilos de apego y las estrategias de afrontamiento en una población de 50 mujeres víctimas de violencia en pareja que acuden a la Fuerza Especial de Lucha Contra la Violencia (F.E.L.C.V) de la ciudad de La Paz, Bolivia. Además, buscaba identificar los estilos de apego que predominan y las estrategias de afrontamiento que son utilizadas por estas mujeres. Esta investigación presentó un diseño mixto cualicuantitativo, de tipo correlacional, no experimental y transversal. Se le aplicó a la población el Cuestionario CaMir- R validado por Balluerka et al. (2011) para evaluar los estilos de apego y la adaptación española del Inventario de Estrategias de Afrontamiento- CSI (Cano, et al. 2007) para que la persona pueda describir la situación estresante experimentada durante el último mes y para identificar la frecuencia en la cual la persona utiliza estrategias de afrontamiento específicas con base a la situación estresante planteada.

De cuatro estilos de apego estudiados en la presente investigación, el estilo de Apego más predominante, en mujeres víctimas de violencia en pareja que acuden a la F.E.L.C.V. de la ciudad de La Paz, se concluye de acuerdo al siguiente orden: con mucha más prevalencia es utilizada el apego preocupado; en segundo lugar, se encuentra el apego seguro; en tercer lugar, se halla el apego desorganizado y el menos prevalente es el apego evitativo. De esta manera, la investigación señala con mayor resultado, producto de la evaluación al Apego Preocupado, con sus dos dimensiones: preocupación familiar y la interferencia de los padres que conlleva a que la víctima perciba de sí misma (baja autoestima) y un modelo positivo de los demás (desea su afecto). Es así que, (casi nunca sabe cuándo, dónde y por qué ocurrirá el siguiente rechazo, crítica o interacción positiva), junto con sentimientos de incompreensión

por los demás, y temor a ser criticada. Y como desconfía de la respuesta de sus figuras de apego, cree que lo mejor es ser complaciente; además, se caracterizarían por una preocupación obsesiva por ser abandonadas, un deseo extremo de unión y reciprocidad, presencia de desconfianza y celos, así como una mayor vulnerabilidad a la soledad. De esta forma, el Pensamiento Desiderativo, hace que la persona saque conclusiones y tome decisiones basándose en lo que más le gustaría a sí misma, en vez de realizar comprobaciones teniendo en cuenta la realidad. Por lo que, este tipo de pensamiento se basa en las emociones, más que en las evidencias; por otro lado, la Resolución de Problemas es el proceso mental que estas mujeres presentan para descubrir, analizar y resolver problemas. Así también, se concluye que un buen porcentaje de estas mujeres víctimas de violencia en pareja que acuden a la F.E.L.C.V. tienen un rango bueno de estrategias de afrontamiento y que, al momento de hacer frente a un inconveniente o situación difícil, por medio de sus pensamientos, reinterpretaciones, conductas, que le permitirán conseguir los mejores resultados para salir o sobrellevar su situación. Además, se demostró que solo existe una mínima parte de estas mujeres presentan afrontamiento bajo y/o con déficit.

Los resultados demostraron que el 22% de estas mujeres presentaban apego seguro y el 33% presentaron un apego preocupado, mientras que en menor medida presentaron apego desorganizado y el apego menos prevalente fue el apego evitativo. Las mujeres con apego preocupado demostraron que son negativas de sí mismas (con baja autoestima) y un modelo positivo de los demás (desea su afecto). Siguiendo esta línea, el 12% de las mujeres tenía apego evitativo (anticipando la falta de sus figuras de apego, evitaba o negaban la necesidad de apoyo o atención, y se consideraban autosuficientes, ocultando así su miedo a confiar en los demás; y por último observaron que el 13% presentaba apego desorganizado. Por otro lado, se evidenció que las mujeres víctimas de violencia en pareja utilizan las Estrategias de Afrontamiento como el Pensamiento Desiderativo y la Resolución de Problemas, ambas con

el 16%, así también la Autocrítica con el 13%; la Retirada Social y la Reestructura Cognitiva, cada una con el 12%; Evitación de Problema con el 10%; finalmente Apoyo Social con el 9%. El estudio pudo demostrar que existe una correlación significativa entre los Estilos de Apego y Estrategias de Afrontamiento, concluyendo que existe una relación directa o se tiene una correlación lineal significativa entre las variables.

Ccarita (2021) realizó una investigación con paradigma cuantitativo correlacional-explicativo con un diseño no experimental de corte transversal. El objetivo del estudio fue determinar la influencia del apego, estrategias de afrontamiento en la ansiedad en adolescentes en confinamiento con la COVID 19. Evaluaron a una población de 103 adolescentes de ambos sexos, con edades que oscilaban entre los 12 y 17 años pertenecientes a una Institución Educativa Particular de Arequipa (Perú), que estaban cursando la Educación Secundaria. Para la recolección de información se utilizó el Cuestionario de Camir Reducido de Balluerka et al. (2011) y validado en Perú por Rivera y Quiroz (2018), el cual mide las representaciones de apego sobre experiencias pasadas, presentes y el funcionamiento familiar. Además, se administró la Escala de Modos de Afrontamiento Revisada (WOC-R) de Lazarus y Folkman (1984) y validada por Perez y Ñontol (2018) con el objetivo de evaluar los diferentes modos de afrontamiento: directo, apoyo, negociación, escape/ evitación, planificación y solución de problemas, reevaluación positiva, aceptación de responsabilidad y autocontrol. WOC-R es la versión revisada de la escala original y sirve para evaluar de manera general las estrategias de afrontamiento. Los 67 ítems describen formas de actuar ante los problemas. Es una escala tipo Likert de 4 puntos que pueden derivarse las siguientes subescalas: confrontación, distanciamiento, autocontrol, búsqueda de apoyo social, aceptación de la responsabilidad, planificación y reevaluación positiva. Finalmente, también administraron el Inventario de Ansiedad Rasgo- Estado del IDARE (Spielberger y Díaz Guerrero, 1970) y validada por Dominguez et al. (2012) con el objetivo de medir dos

conceptos independientes de la ansiedad, como estado (E) y como rasgo (R). Está conformado por 40 ítems separados en dos escalas de autoevaluación para medir la ansiedad-rasgo y la ansiedad-estado. Los resultados obtenidos demostraron que existe la posibilidad de que los adolescentes presenten ansiedad y estados de mucha alerta por las consecuencias de la enfermedad del COVID 19, afirmando que los adolescentes expresan altos niveles de ansiedad ante la crisis sanitaria y con ello se genera una constante sensación de incertidumbre, angustia y preocupación ante los hechos que vivimos en la actualidad. En cuanto a la relación e influencia entre tipos de apego, estrategias de afrontamiento y ansiedad rasgo los resultados expresan que el tipo de apego que predice la ansiedad rasgo en adolescentes es la seguridad, lo que significa que si se encuentra muy elevado este tipo de apego, los adolescentes pueden confiar más en los padres que en sí mismos, lo cual puede ser contraproducente cuando los padres participan excesivamente en cuidarlos o protegerlos y; sobre las estrategias de afrontamiento, la evitación cuando aumenta disminuye la ansiedad rasgo, lo que quiere decir que puede ser útil para los adolescentes no pensar en el problema o esperar a que se resuelva por sí solo, lo cual puede ser una estrategia que disminuye la percepción de situaciones de amenaza y estarían menos predispuestos a sufrir nerviosismo, tensión, aprensión entre otros. Al parecer “no saber sobre el COVID-19” les ayuda a mantener bajos niveles de ansiedad rasgo.

Moyorga- Parra y Falcon (2021) realizaron un estudio que buscaba identificar la relación entre los estilos de apego y la regulación emocional en estudiantes universitarios a través de una investigación cuantitativa relacional, observacional, prospectiva, transversal y analítica. Evaluaron a una población de 294 estudiantes universitarios ecuatorianos a quienes se les aplicó la versión original española traducida y reducida del Cuestionario Cartes: Modèles Individuelles de Relations (CaMir- R) de Balluerka et al. (2011) para medir mide las representaciones de apego sobre experiencias pasadas, presentes y el funcionamiento familiar.

Por otro lado, se administró el Cuestionario de Regulación Emocional (ERQ), primera versión traducida del inglés al castellano realizada en España (Rodríguez-Carvajal, Moreno-Jiménez, y Garrosa, 2006) para medir regulación emocional evaluando el grado de acuerdo o desacuerdo con dos estrategias de regulación emocional mediante un total de 10 preguntas y siete opciones de respuesta en escala Likert, en donde 1= totalmente en desacuerdo y 7= totalmente de acuerdo. Los resultados indicaron que de los 294 participantes, el 76,20% eran mujeres y el 23,80% eran hombres. Además, en cuanto a los estilos de apego, se demostró que el 39,79% de los participantes presentó apego seguro; el 35,37% apego evitativo y el 24,82 % apego preocupado. Mientras que, en el uso de estrategias de regulación emocional: en un nivel alto, la reevaluación cognitiva (70,06%) fue superior a la supresión emocional (58,16%); ésta última en niveles inferiores se manifestó con un 41,83% en comparación con la reevaluación cognitiva (29,92%). Estos resultados permitieron demostrar que los estilos de apego se correlacionan con la regulación emocional pero dejando en evidencia que las personas no solo desarrollan una estrategia específica de regulación emocional, ya que si bien el 100% de los participantes emplean tanto la reevaluación cognitiva como la supresión emocional en niveles: bajo, medio y alto. Lo cual significa que cuando se utiliza la reevaluación cognitiva en alto nivel, también se podría suprimir emociones en bajo nivel (también siendo posible que eso dependa de otros motivos como la situación específica que se está atravesando en el momento)

Santana Darias (2020) llevó a cabo una investigación realizando análisis correlacionales y discriminantes con el objetivo de estudiar las relaciones entre las habilidades de comunicación, los estilos de apego, las estrategias de afrontamiento y la solución de problemas, mientras que analizaba su importancia para discriminar los grupos en función de edad y género. Los participantes de esta investigación fueron 629 adultos de entre 16 y 80 años de Santa Cruz de Tenerife, España a los cuales se les aplicaron el Cuestionario de

Habilidades Comunicativas (HABICOM; Hernández-Jorge y De la Rosa, 2018), que consta de 44 preguntas. Las 10 primeras están relacionadas a información sociodemográfica y las 34 restantes aluden a las habilidades y actitudes comunicativas propiamente. El formato de respuesta es una escala tipo Likert con cinco niveles, en la cual la persona decide la frecuencia con la que hace uso de las mismas, correspondiendo 1 a nunca y 5 a siempre y el análisis factorial resultó en 8 factores: Generar Motivación, Comunicación no verbal, Empatía, Expresión Emocional, Expresión Oral, Transmisión de Información, Comunicación Abierta y Auténtica y Escucha, respectivamente. Además, se administró el Cuestionario de Relación (RQ; Bartholomew y Horowitz, 1991; adaptación al castellano Alonso-Arbiol y Yáñez-Yaben, 2000; citado en Yáñez-Yaben y Comino, 2011) el cual ofrece la posibilidad de que la persona se autodescriba a uno de los estilos de apego en el primer apartado de la prueba (apego seguro, desvalorizador, preocupado o temeroso) y que valore (en el segundo apartado) el nivel en que se identifica con cada uno de los apegos en una escala Tipo Likert de 1 a 7. Además, ofrece la posibilidad de obtener las dos dimensiones (ansiedad y evitación) subyacentes a los instrumentos que evalúan el apego. También permite una evaluación categórica del estilo seguro de los participantes (Seguros Vs No seguros). Por otro lado, se administró el COPE (Carver, Scheier y Weintraub, 1989; adaptación española Crespo y Cruzado, 1997) referido al afrontamiento, en el cual el sujeto contestó en referencia a cómo afronta normalmente las situaciones de estrés. El cuestionario Consta de 60 ítems distribuidos en 15 subescalas correspondiente a las diferentes estrategias de afrontamiento: Búsqueda de apoyo social, Religión, Humor, Consumo de alcohol o drogas, Planificación, Abandono de los esfuerzos de afrontamiento, Centrarse en las emociones y desahogarse, Aceptación, Negación, Refrenar el afrontamiento, Concentrar esfuerzos para solucionar la situación, Crecimiento personal, Reinterpretación positiva, Actividades distractoras de la situación y Evadirse. Finalmente, se aplicó el Inventario de Solución de Problemas Sociales-Revisado

(ISPS-R) (D’Zurilla y Nezu, 1990; adaptación española de Maydeu-Olivares et al., 2000), que evalúa las habilidades de la persona a la hora de resolver los problemas cotidianos. Consta de 52 ítems y el formato de respuesta es una escala tipo Likert con cinco niveles, en la cual 0 corresponde a “no se cumple en absoluto en mi caso” y 4 a “se cumple muchísimo en mi caso”. Este inventario evalúa dos dimensiones de orientación hacia los problemas, la Orientación Positiva junto con los diferentes procesos implicados en ella (Definición e identificación de un problema, Generación de alternativas de solución, Toma de decisiones e Implementación y verificación de la solución) y la Orientación Negativa. Los resultados demostraron que las habilidades de comunicación se relacionan con variables psicológicas como los estilos de apego y el afrontamiento y solución de problemas. Lo que significa que se relacionan con los aspectos positivos de estos, por lo cual podría plantearse que poseer habilidades comunicativas adecuadas está relacionado con estilos de apego seguro, estrategias de afrontamiento adaptativas y la orientación positiva hacia los problemas. Otro resultado arrojó que las habilidades que se categorizan como actitudes comunicativas y que están más orientadas al ámbito emocional, son las que tienen mayor relación con el estilo de apego seguro, mientras que por otro lado, los estilos de apego temeroso y preocupado tienen una relación inversa con la comunicación interpersonal, por lo cual podría plantearse que las personas que tienen dificultades en su patrón de relación con los demás utilizan escasas habilidades comunicativas. Asimismo, se obtuvo que las personas que utilizan habilidades de comunicación, tienen en general estilos de afrontamiento adaptativos, focalizados en el problema, en el caso del afrontamiento activo, o en las emociones, en el caso de la búsqueda de apoyo social y la religión. Finalmente, las habilidades de comunicación se relacionan con la orientación positiva hacia los problemas. Evidentemente, afrontar las situaciones vitales requiere utilizar de forma adecuada habilidades comunicativas, las cuales se utilizan para resolver cada una de las fases. Por otro lado, poseer una orientación negativa al problema,

parece implicar un uso deficiente de las habilidades comunicativas, especialmente a la hora de manifestar una comunicación auténtica y empática y poseer habilidades de expresión oral y transmisión de información, tal como señalan entre otros.

Betancort (2023) realizó una investigación cuantitativa en el cual pretendió estudiar la influencia de variables psicológicas como las estrategias de afrontamiento, los estilos de apego y las habilidades comunicativas en la salud mental de mujeres con cáncer de mama de las Islas Canarias. Los participantes de esta investigación fueron 82 mujeres de entre 19 y 74 años (91.5% padecían en ese momento cancer de mama y el 8.5% eran supervivientes de la enfermedad) a las cuales se les administró el Inventario Multidimensional de Estimación del Afrontamiento (COPE) (Carver, Scheier y Weintraub, 1989; adaptación española Crespo y Cruzado, 1997) para evaluar las estrategias de afrontamiento, el Cuestionario de Relación (RQ) (Bartholomew y Horowith, 1991; adaptación al castellano Alonso-Arbiol y Yáñez-Yaben, 2000; citado en Yarnoz-Yaben y Comino, 2011), el Cuestionario de Habilidades Comunicativas (HABICOM) (Hernández-Jorge y De la Rosa, 2018) y el Symptom Assessment-45 Questionnaire (SA-45) (Davison et al., 1997; adaptación española Sandín, 2008) que se utiliza para evaluar salud mental mediante 45 ítems que se responden con una escala tipo Likert de 0 a 5, en la cual 0 se refiere a “nada en absoluto” y 5 a “mucho o extremadamente” y evalúa nueve factores: Depresión, Hostilidad, Sensibilidad interpersonal, Somatización, Ansiedad, Psicoticismo, Obsesión-compulsión, Ansiedad fóbica e Ideación paranoide. Los resultados demostraron que las estrategias de afrontamiento, estilos de apego y habilidades comunicativas influyen en la salud mental de las mujeres con cáncer de mama. Las mujeres con cáncer de mama de la muestra demostraron que suelen poner en marcha estrategias de afrontamiento centradas en la emoción, como Crecimiento Personal, Interpretación Positiva y Aceptación, mientras que en menor medida usan estrategias centradas en la percepción como Consumo de Alcohol y Drogas, Abandonar Esfuerzo de

Afrontamiento y Negación. Además, los resultados demostraron que la mayoría de las mujeres (64.6%) presentaron un estilo de apego seguro, lo cual se relaciona con una adecuada salud mental, mientras que el resto presentó un estilo de apego desvalorizador (12.2%) y finalmente, estilo de apego preocupado (9.8%). En relación con el continuo Ansiedad, los datos obtenidos en el estudio demostraron que la mayoría de las mujeres de la muestra no eran ansiosas (79.3%). En cuanto a la relación entre las estrategias de afrontamiento y la salud mental, los resultados demostraron que las estrategias centradas en la percepción, como el Abandono de Esfuerzos de Afrontamiento, Consumo de Alcohol y Drogas, y Negación se relacionan de forma positiva y significativa con la mayor parte de los factores del cuestionario de salud mental. Por otra parte, existe una relación negativa y significativa entre las estrategias centradas en la emoción (Crecimiento Personal, Reinterpretación Positiva, Búsqueda de Apoyo y Aceptación, excepto Religión), con la mayoría de los problemas de salud mental. Ninguna de las estrategias de afrontamiento focalizadas en el problema (Planificación y Afrontamiento Activo, Refrenar el Afrontamiento, Concentrar Esfuerzos en Solucionar y Actividades Distractoras), se relaciona con problemas de salud mental. Respecto a la relación entre los estilos de apego y la salud mental, todas las variables del cuestionario de salud mental se relacionan negativa y significativamente con el estilo de Apego Seguro, excepto la Hostilidad y la Somatización, que no mantienen relación y el apego Preocupado no se relaciona con ninguna variable de salud mental. El Apego Temeroso, se relaciona positiva y significativamente con todos los problemas de salud mental, excepto con Somatización, mientras que, por otro lado, el apego Desvalorizador, se relaciona negativa y significativamente con Ansiedad e Ideación Paranoide.

MARCO TEÓRICO

Apego

El apego hace referencia a una serie de conductas diversas, que se adaptan y modifican y cuya activación o desactivación va a depender de diversos factores individuales y contextuales (Delgado, 1995). No es una pauta fija de comportamiento que se reproduce de la misma forma frente a un determinado estímulo. Asimismo, se define la conducta de apego como aquella que promueve la proximidad y el contacto, regulando el afecto y reduciendo la ansiedad. Entonces, la conducta de apego puede definirse como el resultado de una serie de pautas de conductas características (las cuales el bebe humano está influido genéticamente a desarrollar) que, dado un entorno apropiado, tienen como objetivo mantener al niño en una proximidad más o menos estrecha con quien lo cuida (Bowlby, 2009).

Bowlby (2009) refiere que esta conducta de apego (y la de crianza) están, en cierto grado, pre programadas y preparadas para desarrollarse de cierta forma cuando las condiciones lo hacen posible. Esto no implica que las pautas de comportamiento adecuadas se manifiesten de una manera completa en cada detalle desde un principio del curso normal de los acontecimientos en los cuales un progenitor experimenta el impulso de comportarse de manera típica con un bebe. Los detalles son aprendidos, algunos durante la interacción con bebés y niños o la observación de la conducta de otros padres, empezando con las experiencias de la propia infancia.

Teoría del Apego

La teoría del apego evolucionó a partir de la crítica de John Bowlby (1969, como se citó en Ainsworth, 1979) a la teoría psicoanalítica de las pulsiones y de sus propias observaciones clínicas, complementadas con su conocimiento en campos tan diversos como la etología de los primates, la teoría de los sistemas de control y la psicología cognitiva. Para cuando Bowlby escribió el primer volumen de su trilogía "Attachment and Loss", las

observaciones de Mary Ainsworth en Uganda y Baltimore (y sus perspectivas teóricas y descriptivas sobre el cuidado materno y el fenómeno de la base segura) se habían convertido en parte integral de la teoría del apego (1969, como se citó en Ainsworth et al., 2015)

De esta manera, Bowlby (1958) plantea la teoría del apego como un nuevo paradigma, una nueva forma de entender el vínculo del bebé con sus cuidadores primarios. Introdujo la teoría del apego en una presentación de 1957 ante la Sociedad Psicoanalítica Británica y se publicó al año siguiente con el título "La naturaleza del vínculo del niño con su madre", la clave del artículo residía en una propuesta para sustituir la teoría psicoanalítica de las pulsiones y el vínculo catártico por un modelo de motivación más sostenible y empíricamente accesible. Para ello recurrió a la etología, la psicología comparada y el concepto de respuestas conductuales instintivas. De esta forma, la teoría del apego se planteó como una nueva forma de entender y conceptualizar las funciones de los vínculos afectivos entre padres e hijos, los componentes emocionales y motivacionales, y sus posibles efectos sobre el desarrollo y en relaciones de apego adultas. Esta teoría abrió el camino para que futuras investigaciones estudien la manera sistemática en la cual las experiencias vividas o reales de los individuos a lo largo de su infancia y adolescencia influyen en el funcionamiento psíquico posterior y su narrativa autobiográfica (Marrone, 2001). La teoría del apego continúa siendo una de las construcciones teóricas más sólidas dentro del campo del desarrollo socioemocional (Delgado, 1995).

En un principio, Bowlby (1958) identificó cinco comportamientos relacionados con el apego, las cuales están orientadas para ayudar a mantener la proximidad con la madre y contribuir a mantener su disponibilidad. Estos incluían sonreír, llorar, aferrarse, seguir y succionar, con el tiempo y la experiencia adecuada, estos se integran en un sistema de comportamiento de apego profundamente sensible a las señales y al contexto internos y ambientales (Ainsworth et al., 2015)

Por ende, Bowlby (1958) formuló la teoría del apego para explicar ciertas pautas de conductas características no solo en bebés y niños, sino también en adolescentes y adultos. El sistema de conductas de apego se refiere a todas aquellas conductas que están al servicio de conservar la proximidad o la accesibilidad a las figuras de apego discriminadas, activándose cuando la distancia entre el niño y la figura de apego aumenta (sonrisas, llanto, contactos táctile, etc). Siguiendo esta línea, Lafuente y Cantero (2016) plantean que por medio de las conductas de apego el recién nacido incita a los adultos a su alrededor a interactuar, indicando cuándo y cómo deben interactuar con ellos, lo cual constituye la base para la formación del apego. Estas conductas se apoyan en cuatro sistemas que se relacionan entre sí: el sistema de conductas de apego, el sistema de exploración, el sistema de miedo a los extraños y el sistema afiliativo.

Delgado (1995) menciona que el sistema de exploración está estrechamente relacionado al sistema anterior ya que cuando las conductas de apego disminuyen, aumentan las de exploración del entorno. El sistema de miedo a los extraños mantiene una relación con los anteriores sistemas, porque su activación supone la disminución de las conductas exploratorias y el aumento de las conductas de apego. Así mismo, Ainsworth (1979) plantea que durante el prolongado período de la infancia humana, cuando la función protectora del apego es especialmente importante, su interacción con la conducta exploratoria es notable. La función de la exploración es aprender sobre el entorno, lo cual es particularmente importante en una especie con un gran potencial de adaptación a una amplia gama de entornos. El apego y la exploración se apoyan mutuamente. Cuando la conducta de apego está intensamente activa, el bebé tiende a buscar la proximidad/contacto en lugar de explorar; cuando la conducta de apego es de baja intensidad, el bebé es libre de responder a la atracción de la novedad. La presencia de una figura de apego, en particular una que se considere accesible y receptiva, deja al bebé expuesto a la estimulación que puede activar la exploración.

Finalmente, el sistema afiliativo se refiere al interés que muestran los individuos por mantener proximidad e interactuar con otros, incluso con sujetos con quienes no se han establecido vínculos afectivos (Delgado, 1995). Como informaron diversos autores; Ainsworth (1967), Shaffer y Emerson (1964), y Harlow (1971), los bebés son muy selectivos al elegir figuras de apego entre las diversas personas que les son familiares y no solamente a la madre, como se planteaba en principio, pero sin embargo, no se ha observado que ningún bebé tenga muchas figuras de apego y todas las relaciones sociales pueden identificarse como apegos (cómo se citaron en Ainsworth, 1979). Se distinguió entre los sistemas afectivos bebé-madre y entre iguales, aunque en ciertas circunstancias los iguales pueden convertirse en figuras de apego en ausencia de alguien más apropiado. El hecho de que un bebé pueda tener varias figuras de apego no implica que todas sean igualmente importantes (Freud y Dann, 1951; Harlow, 1963, como se citó en Ainsworth, 1979).

Ainsworth et al., (2015) propone que una de las características principales de la teoría general del comportamiento de Bowlby es el concepto de sistema conductual. Sostiene que la especie humana está dotada de una serie de sistemas conductuales característicos de la especie y que han evolucionado para contribuir sustancialmente a su supervivencia. Dado el proceso de selección natural, entre los sistemas conductuales se encuentran aquellos relacionados con la reproducción, el cuidado y la protección de las crías. Se reconoce generalmente que el período largo de indefensión infantil característico de los humanos, junto con una relativa falta de patrones de acción fijos, proporciona las condiciones necesarias para la flexibilidad y el aprendizaje, lo que logra que se adapte a una gama muy amplia de variaciones ambientales. Sin embargo, un largo período de inmadurez implica un largo período de vulnerabilidad, durante el cual el niño debe ser protegido de alguna manera. Por lo tanto, las crías humanas deben estar equipadas con un sistema de comportamiento relativamente estable que opere para promover la proximidad suficiente al cuidador principal

(la figura materna) de modo que se facilite la protección parental. Este sistema (conducta de apego) suplementa un sistema conductual complementario en el adulto (conducta maternal) que tiene la misma función. El resultado predecible del comportamiento de apego de un niño es acercarlo a otras personas, y en particular a la persona específica que es la principal responsable de su cuidado. Bowlby se refiere a esta persona como la "figura materna" y, de hecho, tanto en la especie humana como en otras especies, esta persona suele ser la madre biológica. Sin embargo, la figura materna es la principal cuidadora, ya sea la madre biológica o alguien que desempeñe ese papel.

De esta forma, Bowlby (2014), afirma que es posible plantear que para el niño es sustancial establecer una relación con un cuidador que garantice un buen desarrollo físico, emocional y social, por lo cual es necesario que los bebés se apeguen de manera instintiva al cuidador. Este primer vínculo será la base segura del menor y luego, en la adultez tendrá una repercusión en sus futuras relaciones interpersonales. Así, el comportamiento de la figura materna frente a las demandas del niño tendrá como resultado el desarrollo de patrones de apego y darán lugar a la construcción de modelos internos (moi) que guiarán las percepciones individuales, emociones y pensamientos del niño sobre el mismo y sobre los demás

Modelos Operativos Internos

Los modelos operativos internos (MOI) pueden definirse como representaciones, mapas cognitivos, esquemas o guiones que un individuo tiene de sí mismo y de su entorno (Rozenel, 2006). Según Marrone (2001) cumplen la función de filtrar la información de uno mismo y del ambiente, seleccionandola o resaltando con diferentes propósitos. Estos modelos facilitan la organización de experiencias subjetivas, cognitivas y de conductas adaptativas. Además, también interpretan, regulan y predicen las conductas de vínculo con la figura de apego (Bowlby, 2014) y afectan la calidad del apego (Lafuente y Cantero, 2010)

Estos modelos que un niño construye de sus figuras de apego y de los modos en que se comunican con él, es construido por durante los primeros años de vida y luego se establecen como estructuras cognitivas influyentes (Main et al., 1985 como se citó en Bowlby, 2009) y determinan la forma en la que se siente con respecto a cada progenitor y respecto a él mismo, es el modo en el que espera que lo traten y el modo en el que actúa hacia ellos.

Rozenel (2006) considera que estos modelos tienden a persistir y se los asume de tal manera que operan en un nivel inconsciente, lo cual significa que una vez que se han vuelto habituales en los primeros años del niño, tienden a persistir en relaciones posteriores, pero existen una serie de factores que predisponen al cambio de modelos internos como vivir sucesos importantes relacionados al ciclo vital (tener un hijo, muerte de un familiar, enfermedad grave, etc), cambios en la figura de apego, la misma capacidad de la persona para reflexionar sobre experiencias del pasado y sus modelos internos, y tener relaciones importantes que lleven a la persona a modificar el modelo interno. Si el modelo operativo no es capaz de cambiar para integrar nuevas percepciones, la persona se arriesga a percibir la realidad distorsionada de la realidad actual.

Para cuando Bowlby escribió el primer volumen de la trilogía de "Attachment and Loss" en 1969, Ainsworth se encontraba realizando observaciones en Uganda y Baltimore, y su perspectiva teórica y descriptiva sobre el cuidado materno y el fenómeno de la base segura se habían vuelto fundamentales para la teoría del apego. Esta combinación de teoría y observación era lógicamente convincente y fue presentada por Bowlby y Ainsworth con excepcional claridad. (Ainsworth et al., 2015)

La "situación extraña" fue el término asignado por Ainsworth y Wittig (1969 como se citó en Ainsworth et al., 2015) al procedimiento estandarizado en el cual pretendían activar o intensificar la conducta de apego de los bebés, diseñada para imitar situaciones que la

mayoría de los bebés encuentran comúnmente en la vida real. Fue creada originalmente en 1964 para usarse en conjunto con un estudio intensivo y longitudinal del desarrollo del apego entre el bebé y la madre a lo largo del primer año de vida, un estudio naturalista en el que se observó a los bebés en sus entornos domésticos familiares (Ainsworth et al., 2015) . Se observaron los siguientes parámetros conductuales en el bebé: exploración del entorno, orientación de la mirada, llanto, reacciones a la salida y el regreso de la madre a la habitación (es decir, respuestas al ser alzado y bajado) y comportamientos hacia el extraño (Ainsworth y Wittig, 1969; Ainsworth et al., 1971 como se citaron en Giulia Perasso, 2023)

Patrones de Apego

En base a los parámetros conductuales, Ainsworth (1971) identificó ocho patrones, pero se enfocó en tres grupos principales: Grupos A, B y C, elaborando la distinción entre tres tipos de apego e identificando las circunstancias familiares que los generalizan.

En primer lugar, el apego seguro, conformado por los bebés del grupo B; estos bebés se caracterizaban por demostrar un desarrollo emocional, cognitivo y social sano. Ainsworth (1979) explicó que estos niños utilizaban a sus madres como una base segura para explorar en los episodios previos a la separación; su apego se intensifica considerablemente con los episodios de separación, por lo que la exploración disminuye y la angustia es probable; y en los episodios de reencuentro buscan el contacto, la proximidad o, al menos, la interacción con sus madres. Eran niños que exploran su entorno, buscando activamente de sus madres para que los puedan consolar en caso de ser necesario (utilizando al cuidador como base segura), para poder volver a explorar, y en ausencia de esta, podían o no manifestar estrés. Las madres de los bebés con apego seguro fueron a lo largo del primer año, más sensibles a las señales infantiles que las madres de los dos grupos con apego ansioso, según diversas medidas que abarcan todos los contextos más comunes de interacción madre-hijo por lo que esta capacidad

de respuesta, permitieron que bebé formará expectativas, inicialmente primitivas, que moderan sus respuestas a los eventos, tanto internos como ambientales, y gradualmente, este bebé construye una representación interna o "modelo de trabajo" de su madre como generalmente accesible y receptiva (Bowlby, 1969 como se citó en Ainsworth, 1979).

Respecto a los bebés del grupo A, Ainsworth (1979), el cual posteriormente fue denominado apego “inseguro evitativo o huidizo”, estaba caracterizado por bebés que rara vez lloran en los episodios de separación y, en los episodios de reencuentro, evitan a la madre, ya sea combinando conductas de búsqueda de proximidad con conductas de evitación o ignorándola por completo. Una segunda dimensión estaba claramente relacionada con el contacto físico cercano, lo cual fue importante para distinguir a los bebés del grupo A de los de los otros dos grupos, ya que los bebés del grupo A se comportaban de forma menos positiva al ser cargados y, sin embargo, de forma más negativa al ser bajados (Ainsworth, 1979). Estos niños exploraban libremente y demostraron una conducta independiente. Eran niños que no manifestaban angustia al momento de separarse de su madre y solían evitar el contacto con las mismas una vez que volvían a ingresar, incluso si ellas buscaban iniciarlo. Las madres de estos niños suelen ser insensibles, mostrando una actitud rechazante y brindando una respuesta inadecuada frente a las señales del niño. Además, eran más evasivas, se enojaba con más frecuencia y expresaban sus afectos con mayor restricción que las madres de los Grupos B o C. Estos niños comprenden que no tenían el apoyo de sus madres y reaccionaron con indiferencia, mostrando una imagen de autosuficiencia e intentando negar la necesidad que tenían de su madre para evitar frustrarse (Delgado, 1995)

Por último, el grupo C, que posteriormente se definió como apego “inseguro ambivalente”, estaba caracterizado por ser bebés que mostraron algunos signos de ansiedad, incluso en los episodios previos a la separación; se mostraban intensamente angustiados por la separación; y en los episodios de reencuentro se mostraban ambivalentes con la madre,

buscando un contacto cercano con ella, pero resistiéndose al contacto o la interacción. (Ainsworth, 1979). La autora refiere que estos eran niños que no exploraban porque estaban más preocupados por sus madres, se mostraban dependientes para llamar la atención de su figura de apego, reaccionando de forma desolada cuando sus madres salían de la habitación y ambivalentes en el reencuentro, ya que los niños querían estar con su figura de apego pero vacilaban entre mostrarse irritables, resistiendo el contacto o las conductas que mantenían el contacto. Las madres reaccionan de forma inconsistente a las necesidades del niño, mostrándose sensibles en algunas ocasiones e insensibles en otras, llevando al niño a sentir inseguridad sobre su disponibilidad cuando las necesite. Además, estas madres tendían a intervenir las conductas exploratorias del niño y mostrarse responsables cuando se encontraban de buen humor, aumentando la dependencia y falta de autonomía del niño. (Delgado, 1995).

Estos tres tipos de apego propuestos por Ainsworth (1969) son considerados en la mayoría de investigaciones sobre apego, pero durante la investigación algunos niños presentaron conductas contradictorias: parecían desorientados, aturdidos y/o paralizados, algunos niños presentaban conductas estereotipadas o se movían y detienen de repente. (Bowlby, 2009) Además, se mostraban confusos cuando la madre regresaba a la habitación y ambivalentes ya que abrazaban a sus madres pero mantenían una expresión triste, lo que llevaba a conductas desorganizadas como la rigidez corporal o el llanto, entre otras. (Delgado, 1995)

La clasificación de Ainsworth fue ampliada por Main y Solomon (1986), quienes añadieron una cuarta categoría de apego infantil denominada “desorganizado/desorientado”. Los bebés desorganizados no encajaban en los grupos A, B ni C, porque la observación del SSP (Strange Situation Experiment) revelaba alteraciones del sistema de apego (p. ej., conductas contradictorias, movimientos incompletos, posturas anómalas, bloqueo y

desorientación) vinculadas a experiencias traumáticas previas con el cuidador (Main y Solomon, 1990 como se citó en Perasso, 2023).

Bowlby (1969) dedicó mucha atención a la conducta de apego como un sistema de conducta, durante el cual también analizó las conductas específicas que sirven a ese sistema en la infancia y la niñez temprana. La respuesta inicial de un niño a una separación es importante, y cuando sus expectativas de un reencuentro de pronto se ven vulneradas, su comportamiento de apego se intensifica considerablemente, protestando por la separación e intentando por todos los medios a su disposición recuperar la proximidad/contacto con su figura de apego. Sin embargo, a medida que la separación continúa, el comportamiento de apego del niño se vuelve silenciado o se manifiesta de forma más intermitente, e incluso puede desaparecer por completo. Si uno se guiara completamente por su comportamiento manifiesto, diría que ya no está apegado. Pero que el vínculo perdure, a pesar de la ausencia de apego hacia la figura ausente, se demuestra vívidamente en la mayoría de los niños al reencontrarse con la figura de apego. (Ainsworth et al., 2015)

Como plantean Robertson y Robertson, 1971 como se citó en Ainsworth et al. 2015) si se sostiene que el vínculo ha desaparecido por completo, resulta imposible explicar que se restablezca tan rápidamente tras el reencuentro. Si, durante la separación de su madre, un niño es cuidado por una figura sustituta que desempeña un papel maternal completo, la angustia por la separación puede aliviarse considerablemente y el niño puede llegar a desarrollar un comportamiento de apego directo hacia la figura sustituta. Sin embargo, este acogimiento familiar sensible no disminuye el apego del niño a su propia figura materna; al contrario, facilita, en lugar de obstaculizar, el pronto restablecimiento de relaciones normales con ella tras el reencuentro. Sin duda, puede haber cierto retraso en el resurgimiento del comportamiento de apego tras un largo período de separación, especialmente si la separación se experimentó en un entorno de privación sin una maternidad sustitutiva adecuada, sin

embargo, se encuentran las numerosas observaciones de niños cuyo "desapego" repentinamente da paso a una intensa conducta de apego: siguen a la madre a dondequiera que vaya, muestran angustia cuando se pierde de vista por un momento y desean un contacto corporal cercano con mucha más frecuencia e intensidad de lo que era característico de ellos en el período previo a la separación. Dado el cambio repentino y dramático entre un comportamiento de desapego y un comportamiento de apego muy intenso, es difícil atribuir el cambio a un proceso de re- aprendizaje. La presencia o ausencia de conducta de apego manifiesta y la intensidad con la que se manifiesta dependen claramente de factores situacionales. Por ejemplo, es más probable que un niño manifieste conducta de apego cuando tiene hambre, está cansado o enfermo que cuando está fresco, alimentado y con buena salud. Es difícil concebir que la fuerza del vínculo con su madre varíe de un día para otro o de un momento a otro, aunque la intensidad de la activación de la conducta de apego varíe.(Ainsworth et al., 2015)

Ainsworth (1979) plantea que las pautas de apego, una vez desarrolladas, tienden a persistir, ya que se han realizado diversas investigaciones Main, (1973), Matas et al. (1978), y Waters et al (s.f) para evaluar la calidad del apego en niños de entre un año y seis años (como se citaron en Ainsworth, 1979). Al revisar estas investigaciones se evidenció que en comparación con los bebés con apego ansioso, aquellos con apego seguro a la edad de un año son posteriormente más cooperativos y afectivamente más positivos, así como menos agresivos y/o evitativos hacia sus madres y otros adultos menos conocidos. Más adelante, se muestran más competentes y más empáticos en la interacción con sus compañeros. En situaciones de juego libre, tienen periodos de exploración más largos y muestran un interés exploratorio más intenso. En situaciones de resolución de problemas, son más entusiastas, más persistentes y más capaces de solicitar y aceptar la ayuda de sus madres. Son más curiosos, más autodirigidos, más resilientes y, por lo general, tienden a obtener mejores

puntuaciones tanto en pruebas de desarrollo como en medidas de desarrollo del lenguaje. Algunos estudios también informaron diferencias entre los dos grupos de bebés con apego ansioso: los evitativos (Grupo A) continuaron siendo más agresivos, incumplidores y evitativos, mientras que los ambivalentes (Grupo C) se mostraron más frustrados, menos persistentes y, en general, menos competentes.

Según Bowlby (2009) siempre que el niño sepa que el padre es accesible y que responderá cuando se recurra a él, el niño sano se sentirá seguro para explorar el ambiente. Al principio estas exploraciones van a estar limitadas en el tiempo y en el espacio, pero alrededor del tercer año de vida, un niño seguro se vuelve lo suficientemente confiado como para aumentar el tiempo y la distancia de separación, primero hasta medio día y más adelante hasta el día entero. A medida que el niño ingresa en la adolescencia, sus excursiones se amplían a semanas o meses, pero de todos modos la base de un hogar seguro sigue siendo indispensable para el óptimo funcionamiento y para la salud mental.

Apego Adulto

La capacidad de establecer lazos emocionales íntimos con otros individuos (a veces desempeñando el papel de buscador de cuidados y otras veces en el papel de dador de cuidados) es considerada como un rasgo importante del funcionamiento efectivo de la personalidad y de la salud mental. El acto de proporcionar cuidados, el papel más importante de los padres, complementario de la conducta de apego, es considerado de igual manera que la búsqueda de cuidados: un componente básico de la naturaleza humana. La exploración del entorno es considerada como el tercer componente básico, opuesta a la conducta de apego. Cuando un individuo se siente seguro, es probable que explore lejos de su figura de apego. Pero cuando está alarmado, ansioso, cansado o enfermo siente la necesidad de buscar proximidad con el otro. Así consideramos la pauta típica de interacción entre el hijo y los

padres, conocida como exploración a partir de una base segura y descrita por primera vez por Ainsworth (1967 como se citó en Bowlby, 2009).

En Bowlby, (2009) se establece que la teoría del apego considera que la tendencia de establecer lazos emocionales íntimos con individuos determinados es un componente básico de la naturaleza humana y continua a lo largo de toda la vida, hasta la vejez. Si bien estos lazos se establecen durante la infancia, durante la adolescencia sana y la vida adulta los lazos persisten y se complementan por otros nuevos. El autor continúa estableciendo el papel que tienen los padres de un niño en el modo en que éste se desarrolla. Actualmente existen pruebas impresionantes de que la pauta de apego que un individuo desarrolla durante la primera infancia, la niñez y la adolescencia, está profundamente influida por el modo en que sus padres (u otras figuras de paternidad) lo tratan.

Teniendo esto en cuenta, Galan (2010) propone que los adultos que en su infancia desarrollaron la pauta de apego segura pueden llegar a vincularse de manera positiva, tienden a tener mayor autoestima y valoran a las figuras y experiencias de apego con objetividad. Estos adultos no se ven preocupados por ser abandonados y no le temen a la cercanía (Feeney et al. 1994). Pero, los adultos que desarrollaron la pauta de apego inseguro evitativo o huidizo presentan un discurso pobre, en el cual no reconocen o discuten eventos negativos o su significación emocional, manteniendo un discurso que no está apoyado por los hechos (Galan 2010). Se sienten incómodas cerca de los demás o dependiendo de ellos, pero les resulta difícil aislarse por completo (Feeney et al. 1994).

Galan (2010) también propone que los adultos que desarrollaron la pauta de apego inseguro ambivalente se muestran preocupados con sus relaciones tempranas y actuales sin describirlas o evaluarlas de forma clara, ofreciendo discursos largos y vagos. Estos adultos suelen resistirse a acercarse a otros tanto como les gustaría y se preocupan de que sus parejas no los quieran genuinamente (Feeney et al. 1994).

Por otro lado, aquellos que en su infancia desarrollaron en su infancia la pauta de apego desordenado o desorientado, demuestran en su adultez desorganización en su discurso o razonamiento cuando intentan discutir eventos traumáticos. (Galan, 2010).

Fenney et al. (1994) establecen que la falta de información sobre los estilos de apego adulto es el resultado de la controversia en torno al número de estilos de apego y el uso de medidas categóricas o continuas ha seguido obstaculizando los intentos de integrar los hallazgos sobre el apego en adultos. Todavía no existe una imagen clara de lo que significa el apego en la edad adulta ni de cuáles podrían ser las aplicaciones clínicas de este enfoque. Aunque, Ravitz (2010) plantea que el apego adulto está adquiriendo cada vez mayor importancia en la investigación psicosomática porque influye en muchos fenómenos biopsicosociales, incluidos el funcionamiento social, el afrontamiento, la respuesta al estrés, el bienestar psicológico, el comportamiento de salud y la morbilidad.

Estrés

Tracco (2002), define al estrés como un conjunto de procesos y respuestas neuroendocrinas, inmunológicas, emocionales y conductuales que dan lugar frente a situaciones que significan una demanda de adaptación mayor de lo habitual para el organismo o que son percibidas por el individuo como amenazantes para su integridad biológica o psicológica. Estas respuestas fisiológicas tienen una doble característica: pueden tanto proteger el organismo como dañarlo, debido a que el estrés agudo y crónico tiene consecuencias a largo plazo.

Sin embargo, Selye (1936) quien, luego de experimentar con ratas, descubrió una reacción que realizaba el organismo frente a agentes nocivos denominados estresores. Estas reacciones mantenidas a largo plazo representan un esfuerzo del organismo y si esto era mantenido a largo plazo resultaba en una condición la cual denominó “Síndrome general de adaptación”. Describió tres etapas de adaptación al estrés: alarma de reacción (cuando el

cuerpo identifica y detecta el estresor), fase de adaptación (cuando el cuerpo reacciona al estresor) y finalmente la fase de agotamiento (cuando empiezan a agotarse las defensas del cuerpo por la duración o intensidad de la respuesta)

Entonces, el estrés es un término utilizado para referirse a la interacción de variables y procesos que suceden cuando las demandas exceden los recursos de la persona, haciendo que el individuo evalúe el encuentro como relevante para el bienestar, participe en procesos de afrontamiento y responda cognitivamente, afectivamente y conductualmente a la retroalimentación sobre lo que está sucediendo (Lazarus 1986)

Siguiendo esta línea, Lazarus y Folkman (1984) plantean que nuestras vidas diarias están llenas de experiencias traumáticas que surgen de nuestros roles en nuestras vidas. Estos autores se refieren a estas como “molestias diarias” que pueden irritar o angustiar a las personas (como que el perro se enferme, lidiar con demasiada responsabilidad, sentirse solo, tener una discusión con un cónyuge, etc) Aunque estas molestias diarias con menos dramáticas que los cambios importantes en la vida de las personas (como el divorcio o el duelo) pueden ser más importantes en la adaptación y en la salud de los individuos.

Por otro lado, Lazarus y Folkman (1984) definieron el estrés como estímulo o respuesta. El estrés psicológico es la relación entre la persona y el entorno que la persona considera agotante o que excede sus recursos y por lo tanto pone en peligro su bienestar. Al comprender que el estrés depende de la evaluación cognitiva que la persona hace en relación con su ambiente, logramos identificar las individualidades en las respuestas de cada sujeto (mientras una persona reacciona con ira, otra con depresión, o mientras una persona recurre a la negación para afrontar una enfermedad, otro reflexiona ansiosamente sobre el problema). Para comprender las variaciones entre individuos en condiciones comparables, debemos tener en cuenta los procesos cognitivos que intervienen entre el encuentro y la reacción, y los factores que afectan la naturaleza de esta mediación. Los procesos de evaluación cognitiva

median las reacciones y son esenciales para lograr una comprensión adecuada. Una evaluación cognitiva refleja la relación única y cambiante que tiene lugar entre una persona con ciertas características distintivas (valores, compromisos, percepción y pensamiento) y un entorno cuyas características deben predecirse e interpretarse. La evaluación cognitiva puede entenderse como el proceso en el cual se categoriza un encuentro y sus diversas facetas en relación a su importancia para el bienestar personal, la situación y los factores personales sin siempre interdependientes y la importancia del estrés y de las estrategias de afrontamiento derivan de los procesos cognitivos que le dan importancia a un factor o al otro.

Estrategias de Afrontamiento al Estrés

Desde la perspectiva de Lazarus y Folkman (1986) se definen a las estrategias de afrontamiento como “procesos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/ o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo”. Los estilos de afrontamiento refieren a las propiedades que una persona dispone para reaccionar de determinada manera. Los estilos son similares, pero difieren en grado pero refieren a formas amplias de relacionarse con tipos de personas o situaciones. El afrontamiento debe ser distinguido de las conductas adaptativas automáticas, ya que el afrontamiento implica un esfuerzo mientras que las últimas no.

Por otro lado, Kahn et al. (1964) destaca la importancia de definir al afrontamiento independientemente del resultado, añadiendo que es necesario incluir tanto los intentos fallidos como los exitosos porque el concepto de afrontamiento hace referencia a los comportamientos y no al éxito de los mismos. Lazarus y Folkman (1984) siguen esta línea, planteando que el afrontamiento debe ser abordado como el esfuerzo que realiza una persona para gestionar situaciones estresantes independientemente del resultado, ninguna estrategia debe ser considerada inherentemente mejor o peor que otra, ya que las estrategias deben ser

evaluadas en relación al contexto. Para comprender el afrontamiento y evaluarlo, necesitamos saber a qué se enfrenta la persona. También afirman que ante la aparición de un suceso determinado, el individuo realiza una serie de valoraciones sobre el mismo distinguiendo entre la valoración primaria y la valoración secundaria.

Con la valoración primaria una persona evalúa si tiene algo en que perder en el encuentro con el entorno (Lazarus y Folkman (1986). En este sentido, Lazarus y Folkman (1984) distinguen entre tres tipos de valoración primaria: irrelevante, benigna-positiva y estresante. Si un encuentro con el entorno no conlleva ninguna implicación para el bienestar de una persona, cae dentro de la categoría de irrelevante, ya que la persona no tiene interés en los posibles resultados, no afecta ningún valor, necesidad o compromiso. Es altamente adaptativo para los humanos distinguir entre señales relevantes e irrelevantes, de modo que se movilizarán para la acción sólo cuando sea deseable o necesario. Aunque las valoraciones de irrelevancia en sí mismas no son de gran interés desde el punto de vista adaptativo, lo que sí es interesante es el proceso cognitivo a través del cual se evalúan los eventos. Por otro lado, las valoraciones benignas-positivas ocurren si el resultado de un encuentro se interpreta como positivo, es decir, si preserva o mejora el bienestar o promete hacerlo. Finalmente, las valoraciones estresantes ocurren si el resultado de un encuentro se interpreta como negativo, implicando un daño/pérdida, amenaza y/o desafío.

Por otro lado, cuando nos encontramos en peligro, debemos hacer algo para gestionar la situación y en estos casos, es importante la valoración secundaria, ya que es aquella que nos permite evaluar lo que se podría hacer para superar, prevenir o mejorar la situación o los beneficios de la misma, evaluando diversas opciones de afrontamiento; cambiar la situación, aceptarla, buscar más información, abstenerse de actuar impulsivamente, entre otros (Lazarus y Folkman, 1986)

De acuerdo con Lazarus y Folkman (1984), la valoración secundaria es crucial en todo encuentro estresante, ya que el resultado dependerá de lo que se puede hacer (si es que se puede hacer algo) y de lo que está en juego, es un proceso de valoración compleja que tiene en cuenta las opciones de afrontamiento disponibles, la probabilidad de que una opción de afrontamiento determinada logre lo que se supone que debe hacer y la probabilidad de que se pueda aplicar una estrategia o un conjunto de estrategias de manera eficaz. Por tal, la valoración secundaria (que determina las opciones de afrontamiento disponibles) y la valoración primaria (que determina el riesgo de la situación) interactúan entre sí para evaluar el grado de estrés y el contenido de la reacción emocional. De esta forma, también plantean que el afrontamiento tiene dos funciones principales: gestionar el problema con el entorno que causa angustia (Afrontamiento centrado en el problema) y regular la respuesta emocional al problema (afrontamiento centrado en la emoción). Las personas utilizan ambas formas de afrontamiento en situaciones estresantes de cualquier tipo, ya que el afrontamiento centrado en el problema y el centrado en la emoción se influyen mutuamente a lo largo de un encuentro estresante, pero pueden facilitar como obstaculizar mutuamente. La forma en que una persona afronta está determinada en parte por sus recursos, que incluyen la salud y la energía; creencias existenciales, o creencias generales sobre el control; compromisos, que tienen una propiedad motivacional que puede ayudar a sustentar el afrontamiento; habilidades para resolver problemas; habilidades sociales; apoyo social; y recursos materiales. El afrontamiento también está determinado por restricciones que mitigan el uso de recursos, como valores culturales internalizados y creencias que rechazan ciertas formas de comportamiento y déficits psicológicos. Es teniendo lo previamente mencionado en cuenta que estos autores determinan que cuando la situación es evaluada como irregular, es más probable que el individuo adopte un enfoque de afrontamiento centrado en el problema. Cuando se evalúa como inmutable, predominan las formas de afrontamiento centradas en la

emoción. (Lazarus y Folkman, 1984) En general, las formas de afrontamiento centradas en la emoción son más probables cuando se ha evaluado que no se puede hacer nada para modificar las condiciones ambientales dañinas, amenazantes o desafiantes. Las formas de afrontamiento centradas en el problema, por otro lado, son más probables cuando dichas condiciones se evalúan como susceptibles de cambio (Folkman y Lazarus, 1980, en prensa)

Así mismo, Lazarus y Folkman (1986) identifican varias formas de afrontamiento centradas en el problema y en la emoción, ya que las formas de afrontamiento centradas en los problemas incluyen esfuerzos interpersonales agresivos para alterar la situación, al igual que esfuerzos tranquilos, racionales y deliberados para resolver el problema, y las formas de afrontamiento centradas en las emociones incluyen el distanciamiento, el autocontrol, la búsqueda de apoyo social, la huida-avoidancia, la aceptación de la responsabilidad y la reevaluación positiva. Las formas de afrontamiento centradas en el problema son similares a las estrategias usadas para la resolución de problemas. Como tal, los esfuerzos centrados en el problema a menudo se dirigen a definir el problema, generar soluciones alternativas, evaluar las alternativas en términos de costos/beneficios, elegir entre ellas y actuar. Pero, aplicar una estrategia de resolución de problemas por sí sola implica un proceso analítico objetivo que se centra principalmente en el entorno, mientras que por otro lado, aplicar una estrategia de afrontamiento centrado en el problema también incluye estrategias intrapersonales. Cada uno de estos procesos de afrontamiento tiene implicaciones distintas para la emoción, no sólo en relación a eficacia con la cual se afronta la situación problemática, sino también en relación a la regulación directa de la emoción mediante derivaciones de la atención o enfrentamientos cognitivos como la negación, el distanciamiento o la redefinición de la situación. Muchas de estas estrategias cognitivas de afrontamiento alteran la evaluación inicial a tal punto que también cambian la emoción experimentada. Los autores afirman que “la evaluación

cognitiva siempre media las reacciones emocionales en mayor a menor grado, aunque las emociones, una vez generadas, pueden afectar a su vez los procesos de evaluación”

Por otro lado, Cohen y Roth (1986) plantean que hay tres factores importantes a tener en cuenta para evaluar la eficacia de las estrategias de afrontamiento: el momento en el que se evalúa la eficacia; la capacidad de controlar los aspectos de la situación estresante; y la adecuación entre el estilo de afrontamiento y exigencias de la situación estresante. El afrontamiento del estrés es un proceso dinámico y es útil pensarlo en términos de estrategias de afrontamiento de aproximación, y de evitación. Las estrategias de afrontamiento de aproximación permiten tomar medidas apropiadas y/o la posibilidad de notar y aprovechar los cambios de la situación (que podría hacerla más controlable), mientras que las estrategias de afrontamiento de evitación, pueden ser útiles porque reducen el estrés y evitan que la ansiedad se vuelva paralizante. Asimismo, existen costos potenciales asociados con la aproximación y la evitación. Con respecto a la aproximación, la orientación hacia el material amenazante puede conducir a un aumento de la angustia y (cuando no hay posibilidad de cambiar la situación o de asimilar emocionalmente la amenaza) la estrategia puede llevar a una preocupación que consume tiempo y no es productiva. Por otra parte, las estrategias de evitación pueden interferir con la acción apropiada cuando existe la posibilidad de influir en la naturaleza de una amenaza. Las estrategias de evitación también pueden resultar en entumecimiento emocional, intrusiones no deseadas de material amenazante y conductas de evitación disruptivas cuando hay un intento consciente o inconsciente de mantener las cogniciones y los afectos amenazantes fuera de la conciencia. Parece claro que la falta de flexibilidad en relación con el uso tanto de estrategias de aproximación como de evitación no es adaptativa. Lamentablemente, también parece claro que no es una cuestión fácil lograr que los que se acercan eviten o los que se alejan se acerquen.

Moos (1995), propone un modelo centrado en el método del afrontamiento en el cual por un lado considera la orientación o el foco del afrontamiento y por el otro el método de afrontamiento. Desde el foco de afrontamiento, las respuestas se dividen en: aproximación y evitación. Cada uno de estos dos grupos de respuestas se divide en dos categorías que reflejan los métodos de afrontamiento cognitivo (centrado en las actividades mentales relacionadas al pensamiento) o conductuales (comportamientos específicos que se utilizan para intentar reducir la tensión). Mientras el afrontamiento de aproximación se centra en el problema y refleja esfuerzos cognitivos y conductuales para manejar o resolver los estresores vitales, el tipo de afrontamiento por evitación tiende a estar centrado en una emoción; refleja intentos cognitivos y conductuales para evitar pensar en un estresor y sus implicancias o para manejar el afecto asociado al mismo. Por lo tanto, surgen las siguientes estrategias: Afrontamiento por Aproximación Cognitiva, Afrontamiento por Aproximación Conductual, Afrontamiento por Evitación Cognitiva y Afrontamiento por Evitación Conductual. Las estrategias de afrontamiento pueden presentar distintas combinaciones que, en sí mismas, no son positivas o negativas. Lo que determina el carácter adaptativo o desadaptativo del modo de afrontar es el grado de correspondencia existente entre la situación específica y la capacidad de respuesta.

Entonces, es posible definir al afrontamiento como un proceso dinámico en donde las personas involucradas en situaciones de exigencia deben llevar a cabo determinadas estrategias para cumplir con los objetivos que se le imponen (Lazarus y Folkman, 1991)

METODOLOGÍA

Método

El presente Trabajo Final Integrador es un estudio no experimental, el cual parte de un enfoque cuantitativo, con un diseño fenomenológico de corte transversal y correlacional, ya que propone como objetivo indagar en la relación entre el estilo de apego seguro y las estrategias de afrontamiento al estrés en adultos de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires.

Tomando como referencia a Hernández et al., (2014), el enfoque cuantitativo representa un conjunto de procesos, es secuencial y probatorio. Cada etapa precede a la siguiente y no podemos eludir pasos ya que sigue un orden riguroso. Parte de una idea que va delimitando y luego se derivan objetivos y preguntas de investigación, se revisa la literatura y se construye un marco o una perspectiva teórica. De las preguntas de la investigación se establecen hipótesis y se determinan variables; se realiza un plan para ponerlas a prueba, se miden en un contexto determinado y al analizar las mediciones obtenidas utilizando métodos estadísticos, se extraen una serie de conclusiones. De esta forma, los estudios cuantitativos intentan explicar y predecir fenómenos investigados, buscando las relaciones causales y regularidades entre elementos. De esta forma, la meta principal es la construcción y demostración de teorías, que explican y predicen.

Las investigaciones con diseño correlacional según Hernández Sampieri et al., (2014), tienen como objetivo conocer la relación o grado de asociación que puede existir entre dos o más conceptos, categorías o variables dentro de un contexto en particular. Se enfocan en analizar la relación entre dos, tres, cuatro o más variables y evalúan el grado de asociación entre estas, midiendo cada una de ellas (presuntamente relacionadas) y, después, cuantificando y analizando el vínculo, sometiendo a prueba las hipótesis. El diseño no experimental es el “que se realiza sin manipular deliberadamente las variables”. Esto quiere decir que es una investigación en la cual no hacemos variar intencionalmente las variables

independientes. Lo que hacemos en la investigación no experimental es observar fenómenos tal y como se dan en su contexto natural, para después analizarlos (The SAGE Glossary of the Social and Behavioral Sciences, 2009b, como se citó en Hernández Sampieri, 2014). Finalmente, el diseño de investigación transversal corresponde a un tipo de diseño dentro del experimental y se caracteriza por recopilar datos en un tiempo único. Su propósito es describir variables, y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado.

Muestra

Se seleccionó una muestra conformada por 93 adultos entre las edades de 18 y 35 años de edad, de sexo femenino (63) y sexo masculino (30), en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires (CABA) a través de un muestreo en cadena, en el cual los participantes fueron compartiendo el cuestionario entre sus conocidos.

Los requisitos de inclusión para el presente estudio son: **a)** tener al momento de responder los cuestionarios una edad entre 18 y 35 años y, **b)** residir actualmente en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires. Por otro lado, como requisito de exclusión se tienen en cuenta: **a)** el deseo de los sujetos a no participar en la investigación, respetando así el derecho a la autonomía y la voluntad de los cuidadores.

Asimismo, es importante mencionar que los participantes seleccionados para la realización del estudio estuvieron de acuerdo y aceptaron participar del mismo voluntariamente. Fueron informados a través de un consentimiento informado escrito acerca de los objetivos de la investigación, el uso académico de los resultados obtenidos en la investigación, la confidencialidad de los datos personales, el tipo de participación, la voluntariedad de participar y la posibilidad de retirarse en cualquier momento si lo desean.

Conforme a los objetivos de investigación, la muestra fue probabilística e intencional ya que fue seleccionada de una forma en la cual todos los elementos de la población tienen la

misma posibilidad de ser escogidos para la muestra y se obtienen definiendo las características de la población y el tamaño de la muestra, y por medio de una selección aleatoria o mecánica de las unidades de muestreo/análisis (Sampieri, 2014)

Instrumentos

Se llevó a cabo la recolección de datos a través de la aplicación de dos instrumentos:

- **Cuestionario de evaluación del apego (CaMir) (Labin et al., 2022)**

Se trata de la adaptación argentina del instrumento de evaluación de apego en el adulto CaMir (Cartes Modeles Individuels de Relation) elaborado por Pierrehumbert et al., (1996) permitiendo evaluar las apreciaciones actuales acerca de las relaciones de vínculo en la infancia y las características del sistema de intercambio interpersonal en su medio familiar actual, tanto en adultos como en adolescentes, a partir la indagación de cuatro niveles dimensionales: 1) las experiencias de apego presentes a partir de preguntas relativas a la familia actual, 2) las relaciones pasadas, con preguntas destinadas a captar los componentes de las experiencias pasadas con los padres de la infancia, 3) el estado de ánimo actual y nivel de elaboración sobre la apreciación de la implicación de los padres sobre las experiencias pasadas reales recordadas y 4) las representaciones generalizadas sobre la parentalidad y las necesidades emocionales de los/las niños/as y de los adolescentes y adultos actuales. De este modo, busca conocer, tanto la apreciación actual del sujeto acerca de las relaciones vinculares en la infancia como las características del sistema de intercambio interpersonal en su medio familiar actual. Originalmente el cuestionario constaba de 72 ítems reagrupados en escalas que implican 13 dimensiones de apego específicas: Interferencia parental, Preocupación familiar, Resentimiento de infantilización, Apoyo parental, Apoyo familiar, Reconocimiento de apoyo parental, Baja disponibilidad parental, Distanciamiento familiar, Rencor contra los padres, Traumatismo infantil, Bloqueo de recuerdos, Dimensión parental y Valoración de la jerarquía. Basándose en los datos obtenidos en estas escalas, es posible obtener un puntaje

estandarizado con el cual se puede clasificar las respuestas dentro de un estilo de apego dominante: seguro, inseguro evitativo o inseguro preocupado. En su adaptación argentina, Labin et al. (2022) redujeron la cantidad de ítems a 43, una versión más acotada que reduce el tiempo de aplicación y amplía su administración en diversos contextos. Esta adaptación tiene una estructura interna conformada por cuatro dimensiones: La primera invita a una lectura retrospectiva de la propia historia, denominada *historización de experiencias pasadas*, la segunda referida a las representaciones del apego seguro denominada *apoyo familiar*, la siguiente dimensión de apego preocupado, denominada *preocupación familiar*; y la cuarta referida a las representaciones de la estructura familiar titulada *reconocimiento de personas significativas*.

Una vez administrado el cuestionario se trasladan los datos a una hoja de cálculo Excel, ya diseñada para arrojar los valores correspondientes a las cuatro dimensiones. Cada respuesta se puntúa en una escala tipo Likert con cinco opciones que varían de 1=“Muy Verdadero” a 5=“Muy Falso”, en la cual “Muy verdadero” equivale a 5 puntos y “Muy falso” equivale a 1 punto, permitiendo sumar automáticamente los puntajes y trasladarlos a puntuaciones escalares brindando los resultados por escala.

Se especifica que la versión argentina del CaMir no permite alcanzar una puntuación que refleje el estilo de apego predominante, se puede realizar una inferencia cuidadosa al realizar la lectura de las escalas, desde una lectura más cualitativa. Si el puntaje en la dimensión apoyo familiar alcanza una puntuación T de 50 o más, el estilo de apego es seguro y si la puntuación T es inferior a 50 se considera que su estilo de apego es inseguro. En este caso se procede a evaluar la estrategia secundaria en la cual si el sujeto presenta la mayor puntuación en la dimensión preocupación familiar se considera que presenta un estilo de apego inseguro preocupado pero sí presenta una puntuación baja en la dimensión Reconocimiento de personas significativas, reflejaba un estilo de apego inseguro evitativo.

De este modo, la lectura de las puntuaciones T permite reconocer cuál de las escalas está en mayor o menor medida activada y así se puede inferir el estilo de apego del sujeto.

- **Versión breve del Coping Strategies Inventory (CSI) (Schetsche et al., 2022)**

Se trata de una adaptación argentina que toma como base la reducción realizada en la adaptación española del Inventario de Estrategias de Afrontamiento (Cano-García et al., 2007) El Coping Strategies Inventory (CSI) fue desarrollado por Tobin et al. (1989) y comprende un total de 72 ítems que representan ocho subescalas, en el primer orden se encontraban las dimensiones *resolución del problema (REP)* y *reestructuración cognitiva (REC)* (estrategias adecuadas centradas en el problema), la *expresión emocional (EEM)* y el *apoyo social (APS)* (estrategias adecuadas centradas en la emoción), la *evitación del problema (EVP)* y el *pensamiento desiderativo (PSD)* (estrategias inadecuadas centradas en el problema), la *autocrítica (AUC)* y la *retirada social* (estrategias inadecuadas centradas en la emoción). Esta adaptación argentina tuvo como objetivo desarrollar una versión breve del Coping Strategies Inventory con solo tres ítems por factor, que incluya la represión emocional e incluyendo un factor llamado reiterada social en 24 ítems utilizando una escala de Likert de cinco puntos (0 = Totalmente en desacuerdo hasta 4 = Totalmente de acuerdo).

Esta reducción de ítems provocó una modificación importante sobre el factor denominado retirada social, dado que los tres ítems restantes ya no hacían referencia a una retirada física, sino emocional. Debido a esto, esa dimensión obtuvo la denominación de *ocultación emocional (OCE)*. Los resultados en cada estrategia de afrontamiento se obtienen sumando el resultado de los ítems asignados a cada estrategia, dando un puntaje final de 0 a 12, siendo el puntaje más bajo 0 y el más alto 12, haciendo referencia la frecuencia de uso de cada estrategia para el sujeto.

Procedimiento

Los instrumentos de mediación fueron distribuidos a través de un formulario en Google Forms, en el cual se incluyó el consentimiento informado. La divulgación se realizó mediante WhatsApp e Instagram, contando con la difusión de los sujetos que participaban en la investigación. El tiempo estimado para completar el formulario fue de aproximadamente 20 minutos. Los participantes colaboraron de manera voluntaria, siendo informados previamente en el formulario sobre los objetivos del estudio y garantizándoles el anonimato de su participación. Posterior a la recolección de datos, el análisis de los mismos y su sistematización se llevó a cabo a través de Software Excel, el programa estadístico SPSS y Google Sheets. Una vez realizado este proceso, los resultados se sometieron a la evaluación ANOVA y Chi-cuadrado de Pearson para evaluar la fuerza de relación entre las variables.

RESULTADOS

El corte muestral se representa por 93 participantes (n=93), el cual se distribuye entre 32% personas de género masculino (n=30), y 67,7% del género femenino (n=63), con rango de edad de 18 a 35 con una media de 26,25 y un desvío estándar de 4,53.

Posteriormente, se evaluó la distribución según nivel educativo alcanzado, la cual el 48,4% (n=45) presentó el universitario incompleto, el 25,8% (n=24) presentó el universitario completo, 6,5% (n=6) el terciario completo, 2,2% (n=2) el terciario incompleto, 2,2% (n=2) el secundario incompleto y 1,1% (n=1) el primario completo (Gráfico 1):

También se evaluó la distribución del estado civil actual de los participantes, la cual el 52,6% (n=48) está soltero/a y el 48,4% (n=45) está en pareja o casado/a (Gráfico 2):

Por otro lado, respecto a la evaluación de las variables estudiadas para determinar las estrategias de afrontamiento que utilizan los participantes con mayor frecuencia, se calcularon los mínimos, máximos, la media y la desviación estándar (Tabla 1).

Tabla 1. Análisis descriptivo de las variables estudiadas

	Mínimo	Máximo	Media	Desviación Estándar
REP	3	12	8,89	2,29
REC	0	12	7,22	2,37
EEM	1	12	7,55	2,86
APS	0	12	8,92	2,93
EVP	0	12	4,21	3,15
PSD	0	12	8,33	3,28
AUC	0	12	6,89	3,5
OCE	0	12	4,94	3,31

Nota: Elaboración propia.

En lo que respecta a la evaluación de las escalas para determinar el estilo de apego de los participantes, se calcularon los mínimos, los máximos, la media y el desvío estándar (Tabla 2).

Tabla 2. Análisis descriptivo de las variables estudiadas

	Mínimo	Máximo	Media	Desviación Estándar
Historización de la historia familiar	43,44	70,09	53,88	6,75
Apoyo familiar	47,29	76,46	63,73	10,06
Preocupación familiar	33,37	73,06	53,36	9,68
Reconocimiento de personas significativas	18,33	65	51,02	10,66

Nota: elaboración propia.

Además, se realizó una distribución de la muestra según el estilo de apego que presentó cada participante, calculando la frecuencia y el porcentaje (Tabla 3).

Tabla 3. Distribución de la muestra según estilo de apego

	Frecuencia	Porcentaje
Apego Seguro	65	60,89

Apego Inseguro Preocupado	14	15,05
Apego Inseguro Evitativo	14	15,05

Nota: elaboración propia.

Se observa que un 60,89% (n=65) de la muestra presentó un estilo de apego seguro, un 15,05% (n=14) apego inseguro preocupado y un 15,05% (n=14) apego inseguro evitativo.

Para determinar si existe una diferencia significativa entre las estrategias de afrontamiento al estrés según el estilo de apego, se empleó un análisis estadístico de ANOVA.

(Tabla 4).

Tabla 4. Correlación entre los factores de estrategias de afrontamiento al estrés y estilos de apego.

Variable	Media Apego Seguro	Media Apego Inseguro Preocupado	Media Apego Inseguro Evitativo	gl	t	p
REP	8,82	8,86	9,07	92	,123	,884
REC	7,45	6,79	6,64	92	,942	,394

EMM	7,92	7,36	6,07	92	2,529	,085
APS	9,23	7,86	8,57	92	1,364	,261
EVP	4,15	4,93	3,79	92	,496	,611
PSD	8,38	8,71	7,71	92	,346	,709
AUC	6,78	7,43	6,86	92	,192	,826
OCE	4,85	5,79	4,57	92	,563	,572

Nota: elaboración propia.

Como se observa, no se encontraron diferencias significativas según el estilo de apego en las estrategias de afrontamiento.

Para determinar si existe una diferencia significativa entre los estilos de apego según el género de los participantes, se empleó un análisis estadístico de Chi-Cuadrado de Pearson (**Tabla 5**).

Tabla 5. Análisis de las diferencias de estilos de apego según género.

	Femenino	Masculino
Apego Seguro	46	19
Apego Inseguro	11	3
Preocupado		

Apego Inseguro	6	8
Evitativo		

Chi – cuadrado de Pearson = ,082

Nota: elaboración propia.

Cómo es posible observar, no se encontraron diferencias significativas entre los estilos de apego según el género.

Finalmente, para determinar si existe una diferencia significativa entre los estilos de apego según el estado civil de los participantes, se empleó otro análisis estadístico de Chi-Cuadrado de Pearson (**Tabla 6**).

Tabla 6. Análisis de las diferencias de estilo de apego según estado civil.

	Soltero/a	En pareja o casado/a
Apego Seguro	31	34
Apego Inseguro	9	5
Preocupado		
Apego Inseguro	8	6
Evitativo		

Chi-cuadrado de Pearson = ,479

Nota: elaboración propia.

Cómo es posible observar, el análisis de Chi-cuadrado de Pearson no arrojó diferencias estadísticamente significativas en los estilos de apego en función del estado civil de la muestra.

DISCUSIÓN

La presente investigación tiene como objetivo analizar las diferencias en el uso de estrategias de afrontamiento según estilos de apego en adultos de 18 a 35 años de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires.

Una de las preguntas de investigación planteada al inicio de este estudio indagaba acerca de las diferencias en el uso de las estrategias de afrontamiento según el estilo de apego. A partir de los resultados obtenidos se determinó que no se han manifestado diferencias significativas entre las variables mencionadas, lo cual sugiere que en esta muestra específica no hay diferencias significativas en el uso de las estrategias de afrontamiento según el estilo de apego que presentan los sujetos. Siguiendo esta línea, los resultados obtenidos no confirman las cinco hipótesis planteadas en un inicio de la investigación, las cuales planteaban diferencias en los usos de las estrategias de afrontamiento según el estilo de apego y diferencias significativas en los estilos de apego según género y estado civil.

Estos resultados difieren del estudio realizado por Mora et al. (2023) que demostró que un estilo de apego seguro facilita estilos de afrontamiento más adaptativos a diferencia de los estilos de apego ansioso y evitativo, los cuales estuvieron más relacionados con estilos de afrontamiento inadecuados como la auto focalización negativa y la evitación. Asimismo, Ccarita (2021) evidencio en adolescentes en confinamiento por COVID-19, que el apego seguro podía predecir mayores niveles de ansiedad rasgo y que la evitación se asociaba a una disminución de esta.

Siguiendo esta línea, los resultados de este estudio difieren de los obtenidos por Marquez et al. (2024) quienes encontraron una relación significativa entre los estilos de apego, las estrategias de afrontamiento y el crecimiento postraumático en universitario tras una ruptura de pareja. En esta investigación los resultados obtenidos demostraron que los estilos de apego preocupado y evitativo se relacionan con estrategias de afrontamiento como

el consumo de sustancias y la espiritualidad/religión después de una ruptura amorosa, a diferencia de aquellos que presentan un estilo de apego seguro.

Del mismo modo, se puede observar que los resultados difieren de los obtenidos por Solís y Nuñez (2022), ya que demostraron una correlación positiva entre el apego ansioso y las ocho estrategias de afrontamiento, siendo posible que las personas con apego ansioso utilizaran mayor cantidad de estrategias debido al hecho de estar en hipervigilancia. Asimismo, en este estudio hallaron una predominancia del estilo de apego inseguro preocupado e inseguro evitativo (61,88%) lo cual difiere de los resultados obtenidos en la presente investigación.

Por otra parte, la investigación de Alarcon Alfaro (2021), realizada con mujeres víctimas de violencia de pareja, demostró una predominancia del apego preocupado y un uso frecuente de estrategias de afrontamiento centrados en la emoción, difiriendo así también de los hallazgos de este estudio. En cambio, Cárdenas (2023) encontró que los estilos de apego y las estrategias de afrontamiento se relacionan con la satisfacción marital disminuyendo los niveles de evitación y ansiedad en las relaciones cercanas. Estos resultados sugieren que, en contextos de pareja, el apego y las estrategias de afrontamiento influyen significativamente en la calidad de la relación, a diferencia de lo observado en la presente investigación, donde no se hallaron diferencias significativas.

Estas diferencias en los resultados podrían explicarse por la diversidad de los contextos muestrales y situaciones vitales de los participantes, dado que en la presente investigación se realizó en una población general y no se centró en experiencias estresantes específicas.

Por otro lado, en la presente investigación se encontró que el estilo de apego predominante fue el apego seguro (60,89%), lo cual coincide con la investigación realizada por Betancort (2023) quien también encontró que las mujeres con cáncer de mama

presentaron en su mayoría un estilo de apego seguro (64,6%), relacionándolo con un mejor ajuste psicológico y con lo planteado por Santana Darias (2020) quien señaló que el apego seguro fortalece afrontamientos adaptativos y una orientación positiva hacia los problemas.

Asimismo, Hinojosa y Orccoapaza (2022) encontraron una correlación trivial entre las estrategias de afrontamiento y estilos de apego, hallazgo similar al de la presente investigación, lo cual refuerza la posibilidad de que, en determinadas poblaciones estas variables no se encuentren estrechamente relacionadas.

CONCLUSIÓN

La presente investigación tuvo como objetivo analizar la relación entre los estilos de apego y las estrategias de afrontamiento en adultos de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires.

A partir de los resultados obtenidos, se observó que el apego predominante fue el apego seguro (60,89%), mientras que los estilos de apego inseguro y evitativo tuvieron menos representación (15,05% respectivamente). No se encontraron diferencias estadísticamente significativas en función del estilo de apego, del género ni del estado civil.

Los resultados de esta investigación sugieren que la elección de recursos frente al estrés podría no depender estrictamente de este patrón vincular que presente el sujeto. Estos hallazgos, aunque presentan limitaciones, aportan evidencia local en un campo con escasa producción en Argentina y permiten elaborar hipótesis relevantes para futuras investigaciones, contribuyendo al debate sobre la influencia que tienen los estilos de apego en la selección de estrategias de afrontamiento.

Aportes y Contribuciones de la Investigación

El presente trabajo de investigación ha demostrado que no se evidencia una relación significativa entre los estilos de apego y las estrategias de afrontamiento al estrés.

Los resultados de este estudio permitieron explorar la forma en la cual los estilos de apego se relacionan con las estrategias de afrontamiento al estrés en adultos. Además, se pudo indagar sobre cómo el estilo de apego varía en función del género y de la presencia o ausencia de una relación de pareja. Si bien los hallazgos se ven condicionados por la distribución asimétrica de la muestra, el trabajo amplía la comprensión de estas variables en una población adulta de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires, generando evidencia local que enriquece el campo teórico y empírico. Tal como destacan Bowlby (1969) y Ainsworth et al. (2015), los modelos internos de apego guían la percepción y las conductas frente al entorno,

por lo que comprender su influencia puede favorecer el diseño de intervenciones ajustadas a las necesidades emocionales de la población adulta.

En definitiva, la investigación no solo cubre un vacío empírico en Argentina, sino que también invita a futuras líneas de trabajo que articulen las dimensiones del apego, el afrontamiento y el contexto social contemporáneo.

En este sentido, se recomienda profundizar en investigaciones con un mayor número de participantes en cada estilo de apego y mayor variedad de edad, a fin de contrastar y ampliar patrones observados. Asimismo, sería relevante explorar estas variables en poblaciones específicas o situaciones de mayor vulnerabilidad. Además, se recomienda la incorporación de métodos mixtos que incluyan entrevistas cualitativas para enriquecer la comprensión de la experiencia subjetiva y la forma en la que se manifiesta el estilo de apego.

Limitaciones de la Investigación

Con respecto a las limitaciones de la presente investigación, debe señalarse que los resultados de la presente investigación se vieron afectados por la distribución desigual de la muestra, con una mayoría de participantes clasificados como apego seguro ($n=65$) en contraste con los grupos de apego preocupado ($n=14$) y evitativo ($n=14$). Además, las edades de las participantes presentan poca variabilidad, por lo que esto también puede influir en los resultados obtenidos. Esta asimetría limita la capacidad de generalizar los resultados e introduce un sesgo en el análisis. Por otro lado, la utilización de los instrumentos autoadministrados desde Google Forms pudo provocar algún sesgo en las respuestas. En este sentido, los hallazgos obtenidos en la investigación deben interpretarse con cautela y considerarse como punto de partida que deberá ser contrastado en futuras investigaciones con muestras más representativas de los distintos estilos de apego.

Propuesta de intervención

Variable	Objetivo	Estrategia/ Actividad	Población Objetivo	Resultados esperados
Estrategias de afrontamiento al estrés.	Reducir el uso de estrategias de afrontamiento poco adaptativas y entrenar el uso de estrategias activas frente al estrés.	<p>Taller de psicoeducación sobre el estrés y su impacto en la salud.</p> <p>Desarrollar actividades que apunten a la incorporación de estrategias de afrontamiento activas como resolución de problemas, expresión emocional, apoyo social y reestructuración cognitiva.</p> <p>Incorporar actividades con el objetivo de disminuir el estrés, con técnicas de mindfulness y regulación emocional.</p>	Adultos jóvenes de 18 a 35 años de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires.	Disminución de las conductas de afrontamiento desadaptativas y reducción del estrés percibido.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Acoba, E. (2024). Social support and mental health: The mediating role of perceived stress. *Frontiers in Psychology, 15*, 1330720. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1330720>
- Aguilar Ccarita, L. M. (2021). *Apego, estrategias de afrontamiento y ansiedad en adolescentes en confinamiento por Covid-19* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Mayor de San Marcos].
- Ainsworth, M. S. (1979). Infant–mother attachment. *American Psychologist, 34*(10), 932–937. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.34.10.932>
- Ainsworth, M. D., Bell, S. M., & Stayton, D. J. (1971). Individual differences in strange-situation behaviour of one-year-olds. In H. R. Schaffer (Ed.), *The origins of human social relations* (pp. 17–57). Academic Press.
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. N. (2015). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Psychology Press.
- Alarcón, R. (2021). *Estilos de apego y estrategias de afrontamiento en mujeres víctimas de violencia en pareja que acuden a la FELCV de la ciudad de La Paz* [Tesis de posgrado, Universidad Mayor de San Andrés]. Repositorio Institucional UMSA. <https://repositorio.umsa.bo/handle/123456789/28247>
- Aldana Cárdenas, E. D. (2023). *Satisfacción marital y estilos de apego, estrategias de afrontamiento y síntomas emocionales en parejas heterosexuales y de orientación sexual diversa* [Tesis doctoral, Fundación Universitaria Konrad Lorenz].

- 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*(2), 226–244. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.2.226>
- Bowlby, J. (1969/1982). *Attachment and loss. Volume 1: Attachment*. Basic Books.
- Bowlby, J. (1958). The nature of the child's tie to his mother. *The International Journal of Psychoanalysis*, *39*(5), 350–373.
- Bowlby, J. (2014). *Vínculos afectivos: Formación, desarrollo y pérdida (Edición renovada)*. Ediciones Morata.
- Bowlby, J., y Holmes, J. (2009). *Una base segura: Aplicaciones clínicas de una teoría del apego*. Paidós.
- Bravo Doddoli, A., & Sánchez Aragón, R. (2022). El estrés en el contexto de la pareja: Diseño y validación de una escala para mexicanos. *Psicología Iberoamericana*, *30*(1), e301429. <https://doi.org/10.48102/pi.v30i1.429>
- Collins, N. L., & Read, S. J. (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, *58*(4), 644–663. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.4.644>
- Curay Chuquimia, R. H. (2023). *Alexitimia, estrés percibido y estrategias de afrontamiento al estrés en adultos responsables de la canasta familiar durante el contexto de la pandemia por Covid-19* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Federico Villarreal]. <https://hdl.handle.net/20.500.13084/6891>
- Delgado, A. O. (1995). Estado actual de la teoría del apego. *Apuntes de Psicología*, *(45)*, 21-40.

Furman, W., & Collibee, C. (2018). The past is present: Representations of parents, friends, and romantic partners predict subsequent romantic representations. *Child Development*, 89(1), 188–204. <https://doi.org/10.1111/cdev.12712>

Galvis Patiño, B. E., Pérez Valencia, J. M., Ramírez Raigosa, M., y Tamayo Arboleda, M. (2020). Apego y estrategias de afrontamiento en madres sustitutas del Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF).

Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511–524. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.3.511>

Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., y Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación (6.ª ed.)*. McGraw-Hill.

Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (1995). The longitudinal course of marital quality and stability: A review of theory, methods, and research. *Psychological Bulletin*, 118(1), 3–34. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.118.1.3>

Lazarus, R. S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.

Lazarus, R. S. (1993). From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. *Annual Review of Psychology*, 44, 1–21. <https://doi.org/10.1146/annurev.ps.44.020193.000245>

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1986). Cognitive theories of stress and the issue of circularity. In C. L. Cooper (Ed.), *Dynamics of stress: Physiological, psychological, and social perspectives* (pp. 63–80). Springer.

- Lozano-Sapuy, L. P., Albarracín-Ángel, P. A., & Vásquez-Amézquita, M. (2016). Apego parental y su relación con el apego romántico y la dependencia afectiva en universitarios de Ibagué – Colombia. *Revista de Psicología GEPU*, 7(1), 8–39.
- Mammoliti, S. (2025, marzo 15). Una vieja teoría psicológica es furor en Argentina y explica los fracasos en las parejas. *Clarín*.
- Márquez, M. W. B., Díaz, N. Á., López, P. S. O., Seguí, E. R. B., Muñoz, M. M. A., & Sayeg, I. T. (2022). Del inicio al fin del amor: Relación entre los estilos de apego, las estrategias de afrontamiento ante una ruptura de pareja y el crecimiento postraumático en alumnos universitarios. *Journal of Behavior, Health & Social Issues*, 16(2).
<https://doi.org/10.22201/fesi.20070780.2022.16.2.808>
- Marrone, M. (2001). *La teoría del apego: Un enfoque actual*. Psimática.
- Marrone, M. (2014). *Apego y motivación: Una lectura psicoanalítica*. Psimática.
- Masapanta Solís, N. M. (2023). *Estilos de apego y estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios* [Tesis de licenciatura].
- Milozzi, S., y Marmo, J. (2022). Revisión sistemática sobre la relación entre apego y regulación emocional. *Psicología Unemi*, 6, 70–86.
<https://doi.org/10.29076/issn.2602-8379vol6iss11.2022pp70-86p>
- Montesdeoca Betancort, Z. M. (2023). *Las estrategias de afrontamiento, los estilos de apego y las habilidades comunicativas en la salud mental de mujeres con cáncer de mama* [Tesis de maestría].

- Moos, R. H., Holahan, C. J., & Beutler, L. E. (2003). Dispositional and contextual perspectives on coping: Introduction to the special issue. *Journal of Clinical Psychology*, 59(12), 1347–1349.
- Nina-Estrella, R. V. (2016). Estrés y el afrontamiento diádico en la relación marital. *Revista Griot*, 9(1), 48–56.
- Parra, J. A. M., & Falcón, V. V. (2021). Relación entre estilos de apego y estrategias de regulación emocional en estudiantes universitarios. *Psicología Unemi*, 5(9), 46–57.
- Randall, A. K., & Messerschmitt-Coen, S. (2019). Dyadic coping as relationship maintenance. In B. G. Ogolsky & J. K. Monk (Eds.), *Relationship maintenance: Theory, process, and context* (pp. 178–193). Cambridge University Press.
<https://doi.org/10.1017/9781108304320.010>
- Rodríguez Hinojosa, I. L., y Rodríguez Orccoapaza, K. R. (2022). Estrategias de afrontamiento y estilos de apego en jóvenes universitarios consumidores moderados de drogas de Lima Metropolitana. *Revista de Investigación Psicológica*, 21(2), 145–160.
- Roth, S., y Cohen, L. J. (1986). Approach, avoidance, and coping with stress. *American Psychologist*, 41(7), 813–819.
- Rueda Mora, R. C., Vinaccia Alpi, S., Jiménez Chaux, Y., Vinasco Causil, B., y Martínez Salazar, J. L. (2023). Mentalización, estilo de apego y afrontamiento al estrés en una muestra poblacional de la Costa Atlántica colombiana durante la cuarentena por Covid-19. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 41(2), 1–14.
<https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.12844>

Santana, S. G. (2022). Antecedentes del apego, tipos y modelos operativos internos. *Revista de Psiquiatría Infanto-Juvenil*, 39(2), 2–15.

Santana Darias, L. A. (2021). *Habilidades de comunicación, estilos de apego, estrategias de afrontamiento y solución de problemas: Relación y valor discriminante en la edad y el género* [Tesis de maestría, Universidad de La Laguna].

Selye, H. (1936). A syndrome produced by diverse nocuous agents. *Nature*, 138(3479), 32.
<https://doi.org/10.1038/138032a0>

Story, L. B., & Bradbury, T. N. (2004). Understanding marriage and stress: Essential questions and challenges. *Clinical Psychology Review*, 23(8), 1139–1162.
<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2003.10.002>

ANEXOS

Formulario Encuesta de Google

Relación entre **estilos de apego y estrategias de afrontamiento** al estrés en adultos jóvenes en Ciudad Autónoma de Buenos Aires

[Acceder a Google](#) para guardar el progreso.
[Más información](#)

* Indica que la pregunta es obligatoria

Doy mi consentimiento para formar parte de esta investigación realizado por el marco institucional de la Universidad de Flores (UFLO). *

-Mi participación en la investigación consiste en responder de forma voluntaria con sinceridad a la administración de los cuestionarios que se me entregarán a continuación y que en cualquier momento puedo dejar sin efecto la presente autorización, retirándome del presente acto.

-Se me informó que mis respuestas u opiniones serán confidenciales, resguardando mi privacidad y que los resultados no serán ligados a mi información personal

-Se me informó que debo residir en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires y tener entre 18 y 35 años para participar de la presente investigación.

-Se me ha explicado que los resultados globales de la investigación serán presentados en la Universidad de Flores (UFLO) y que podrán ser expuestos también en congresos y/o publicados en revistas científicas, preservando siempre mi identidad, conforme la Ley 25.325

-La duración aproximada es de 20 minutos.

Acepto la participación a la investigación

Datos sociodemográficos

Edad *

24



Género *

Femenino

Masculino

Otro

Estado civil actual *

Soltero/a

En pareja o casado/a

Viudo/a

Divorciado/a

Nivel de estudios: *

Elegir



Piense durante unos momentos en un hecho o situación que haya sido muy estresante para usted en el último mes. Por estresante entendemos una situación que causa problemas, le hace sentirse a uno mal o que cuesta mucho enfrentarse a ella. Puede ser con la familia, en la escuela, en el trabajo, con los amigos, etc.

Responda a la siguiente lista de afirmaciones basándose en cómo manejó esta situación. Lea cada frase y determine el grado en que hizo lo que cada frase indica en la situación que antes eligió, marcando el número que corresponda:

0 = Totalmente en desacuerdo

1 = En desacuerdo

2 = Ni de acuerdo ni en desacuerdo

3 = De acuerdo

4 = Totalmente de acuerdo

No hay respuestas correctas o incorrectas; sólo se evalúa lo que hizo, pensó o sintió en ese momento

	0= Totalmente en desacuerdo.	1= En desacuerdo.	2= Ni de acuerdo ni en desacuerdo.	3= De acuerdo.	4= Totalmente de acuerdo.
01. Luche para resolver el problema.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
02. Cambie la forma en que veía la situación para que las cosas no parecieran tan malas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
03. Deje salir mis sentimientos para reducir el estrés.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
04. Encontre a alguien que escuchó mi problema.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
05. Trate de olvidar por completo el asunto.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

06. Deseo que la situación nunca hubiera empezado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
07. Me culpe a mi mismo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
08. Oculté lo que pensaba y sentía.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
09. Me esforcé para resolver los problemas de la situación.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Me convencí de que las cosas no eran tan malas como parecían.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Expresé mis emociones, lo que sentía.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Hable con una persona de confianza.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Quitó importancia a la situación y no quise preocuparme más.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. Deseo que la situación no existiera o que de alguna manera terminase.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

15. Me critique por lo ocurrido.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16. No dejé que nadie supiera cómo me sentía.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17. Hice frente al problema.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18. Me pregunté qué era realmente importante y descubrí que las cosas no estaban tan mal después de todo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19. Analice mis sentimientos y simplemente los deje salir.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20. Pedí consejo a un amigo o familiar que respeto.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
21. Me comporte como si nada hubiera pasado.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
22. Deseo no encontrarme nunca más en esa situación.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

23. Me recrimine por permitir que esto ocurriera.

24. Trate de ocultar mis sentimientos.

[Atrás](#)

[Siguiente](#)

Página 3 de 5 [Borrar formulario](#)

Este cuestionario es sobre las ideas y sentimientos que tienes de tus relaciones personales y familiares. Tanto del presente, como de tu infancia. El cuestionario tiene tres tipos de frases:

(1) Frases que se refieren a lo que has vivido en tu familia de origen, estas frases están generalmente formuladas en tiempo pasado, o si no, mencionan claramente palabras como “niño-a-e”, “padres” o “familia de origen”. (2) Frases que describen tus experiencias en tu familia o en tu pareja actual. Estas frases hablan generalmente de “mis seres queridos” y están siempre formuladas en tiempo presente (la familia actual puede ser la familia de origen) y (3) frases que se refieren al funcionamiento y valores familiares.

Lee cada frase y pon cada una de ellas en el montón **1. “Muy Verdadero”, 2. “Verdadero”, 3. “Ni verdadero, ni falso”, 4. “Falso” o en el 5. “Muy Falso”,** según te parezca aplicadas a ti. El montón “Ni Verdadero, Ni Falso”, está reservado a las frases que no consideras ni verdaderas ni falsas, o para las que no sabes (o no puedes) responder (por ejemplo, si tu vivencia con cada uno de los padres es tan diferente que no puedes responder de manera global).

Opciones de respuesta:

1 = MUY VERDADERO

2 = VERDADERO

3 = NI VERDADERO, NI FALSO

4 = FALSO

5 = MUY FALSO

1= Muy verdadero 2= Verdadero 3= Ni verdadero, ni falso 4= Falso 5= Muy falso

1. En mi familia, las experiencias vividas por cada uno de los integrantes, en ambientes fuera de nuestro entorno familiar, son temas de conversación que nos enriquecen a todos.

2. Las amenazas de separación, mudanza y/o traslado a otros lugares, o de ruptura de los lazos familiares son parte de mis recuerdos.

3. Estoy seguro/a de que puedo contar con mis seres queridos para encontrar consuelo cuando lo necesito.

4. En la vida familiar, el respeto a los padres es muy importante.

5. Cuando era niño/a, sabía que siempre encontraría consuelo en mis seres queridos.

6. En general, las relaciones con mis seres queridos, durante mi niñez, me parecen positivas.

7. Aunque sea difícil de admitir, siento cierto rencor hacia mis padres.

8. Cuando era niño/a, a menudo mis seres queridos se mostraban impacientes e irritables.

9. Cuando era niño/a, mis padres renunciaron a su papel de padres.

10. A menudo, dedico tiempo a conversar con mis seres queridos.

11. Saber que alguno de mis seres queridos tiene problemas me preocupa tanto que no puedo concentrarme en otra cosa.

12. Cuando era niño/a, encontré suficiente cariño en mis seres queridos. Eso me permitió, no buscarlo en otra parte.

13. Siempre estoy preocupado/a por la tristeza que podría causarles a mis seres queridos si los dejara.

14. En mi adolescencia, nunca nadie de mi entorno, entendía realmente mis preocupaciones.

15. En mi familia, cuando uno de nosotros tiene un problema, los otros se sienten involucrados.

16. Mis deseos de niño/a no eran muy tomados en cuenta por los adultos de mi entorno.

17. Cuando era niño/a, teníamos mucha dificultad para tomar decisiones en familia

18. Tengo la sensación de que nunca superaría la muerte de uno de mis seres queridos.

19. Cuando era niño/a, les tenía miedo a mis padres.

20. Los/las niños/as deben sentir que existe una autoridad respetada dentro de la familia.

21. Yo confío en mis seres queridos.

22. Cuando era niño/a, me estimularon a compartir mis sentimientos.

23. Los padres deben mostrarle a su hijo/a que se quieren entre ellos.

24. Cuando era niño/a, tuve que enfrentarme a la violencia de uno de mis seres queridos.

25. No me permitieron disfrutar de mi niñez.

26. Es esencial transmitir al niño/a el sentido de la familia.

27. Tengo la sensación de no haber podido apoyarme en el ambiente en donde crecí (familia, amigos, barrio, etc.).

28. Cuando era niño/a, me inculcaron el temor a expresar mi opinión personal.

29. Cuando me alejo de mis seres queridos, no me siento bien conmigo mismo/a.

30. Nunca he tenido una relación verdadera con mis padres.

31. Mis padres siempre han tenido confianza en mí.

32. Cuando yo era niño/a, mis padres abusaban de su autoridad.

33. Cada vez que trato de pensar en los aspectos buenos de mis padres, recuerdo los malos.

34. Tengo la sensación de haber sido un/una niño/a rechazado/a.

35. Cuando era niño/a, había peleas insoportables en casa.

36. Con mi familia, vivíamos aislados de los demás.

37. Es importante que el/la niño/a aprenda a obedecer.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
38. Cuando era niño/a, mis seres queridos me hacían sentir que les gustaba compartir su tiempo conmigo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
39. Cuando recuerdo mi infancia, siento un vacío afectivo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
40. La idea de separarme momentáneamente de uno de mis seres queridos me deja una sensación de inquietud.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
41. Cuando era niño/a, frecuentemente sentía que mis seres queridos exigían cosas, sólo para sentirse obedecidos y respetados.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
42. Durante mi niñez, sufrí la indiferencia de mis seres queridos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
43. A menudo, me siento preocupado/a sin razón por la salud de mis seres queridos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Título de la sección (opcional)



Se agradece el tiempo que se ha destinado a responder el cuestionario ya que es de sumo valor para llevar a cabo la presente investigación.