



UNIVERSIDAD NACIONAL
DE MAR DEL PLATA



FACULTAD DE PSICOLOGIA

**INFORME FINAL DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN CORRESPONDIENTE AL
REQUISITO CURRICULAR CONFORME O.C.S. 143/89**

Regulación Emocional y Apego en las Relaciones de pareja: su relación con el Bienestar Psicológico en Adultos jóvenes de la ciudad de Mar del Plata.



Estudiantes:

Autores:

Florez, Leonardo	Mat. 6552/04 - DNI 31.473.154
Giuliani, Marfa Florencia	Mat. 6585/04 - DNI 31.734.159
Giulio, Maura	Mat. 6586/04 - DNI 32.257.498

Supervisora:

Dra. CASTAÑEIRAS, Claudia

Cátedra de radicación:

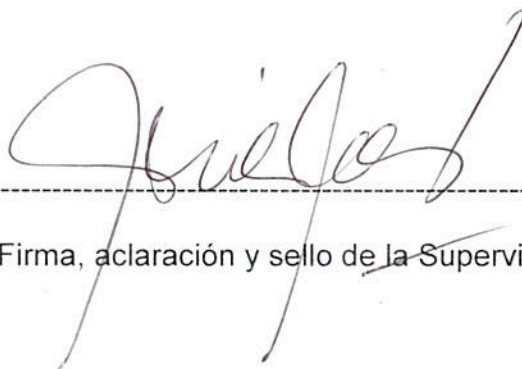
Instrumentos de Exploración Psicológica I

Fecha de presentación:

Diciembre 2010

Este informe final corresponde al requisito curricular de Investigación y como tal es propiedad exclusiva de los estudiantes Leonardo Florez, María Florencia Giuliani y Maura Giulio de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional de Mar del Plata y no puede ser publicado en un todo o en sus partes o resumirse, sin previo consentimiento escrito de los autores.

La que suscribe manifiesta que el presente Informe Final ha sido realizado por los alumnos Leonardo Florez -Mat.Nº 6552/04-, María Florencia Giuliani -Mat.Nº 6585/04- y Maura Giulio -Mat.Nº 6586/04-, conforme los objetivos y el plan de trabajo oportunamente pautado, aprobando en consecuencia la totalidad de los contenidos a los 15 días del mes de Diciembre del año 2010.

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Giulio', is written over a horizontal dashed line. The signature is fluid and cursive.

Firma, aclaración y sello de la Supervisora

PRESENTACIÓN ANTE LA COMISIÓN ASESORA

“Atento al cumplimiento de los requisitos prescriptos en las normas vigentes, en el día de la fecha se procede a dar aprobación al Trabajo de Investigación presentado por los alumnos Leonardo Florez -Mat.Nº 6552/04-, María Florencia Giuliani -Mat.Nº 6585/04- y Maura Giulio -Mat.Nº 6586/04-.”



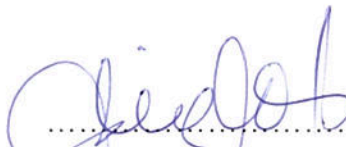
.....
María Florencia Giuliani
DNI 31734159



.....
Leonardo Florez
DNI 31473154



.....
Maura Giulio
DNI 32257498

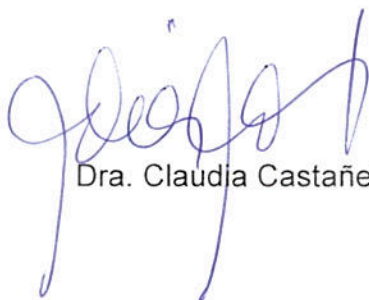


.....
Dra. Claudia E. Castañeiras
Supervisora

Aprobado a los 15 días del mes de diciembre de 2010.

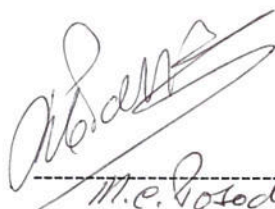
Informe de evaluación del supervisor

En mi condición de supervisora de la tesina de grado que se presenta hago constar que los estudiantes Giulio, Florez y Giuliani han cumplido satisfactoriamente el Plan de Trabajo oportunamente presentado. Durante el desarrollo de esta investigación los tesinandos han mantenido un activo compromiso y motivación hacia las tareas a realizar, destacándose en todo momento la responsabilidad y rigurosidad con las que se dedicaron a cada una de las instancias que requirió este estudio empírico.



Dra. Claudia Castañeiras

"Atento al cumplimiento de los requisitos prescriptos en las normas vigentes, en el día de la fecha se procede a dar aprobación al Trabajo de Investigación presentado por los alumnos Leonardo Florez -Mat.Nº 6552/04-, María Florencia Giuliani -Mat.Nº 6585/04- y Maura Giulio -Mat.Nº 6586/04-."



M. E. Rosode



M. E. Rosode

Firma y aclaración de los miembros de la Comisión Asesora

Fecha de aprobación: 21/12/20

Nota. 10 (diez) Solsos veinte

UNIVERSIDAD NACIONAL DE MAR DEL PLATA

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

INVESTIGACIÓN DE PREGRADO

REQUISITO CURRICULAR PLAN DE ESTUDIOS O.C.S. 143/89

Alumnos:

Florez, Leonardo

Giuliani, María Florencia

Giulio, Maura

Cátedra de radicación: Instrumentos de Exploración Psicológica I

Supervisora: Dra. Claudia Castañeiras

Título del Proyecto: Apego y Regulación Emocional en las Relaciones de pareja: su relación con el Bienestar Psicológico en Adultos jóvenes de la ciudad de Mar del Plata.

Descripción Resumida:

El objetivo de esta investigación empírica está dirigido al estudio de las relaciones de pareja en adultos jóvenes de la ciudad de Mar del Plata, particularmente en lo referido a las variables de regulación emocional, apego y bienestar psicológico. Se trata de un diseño no experimental con metodología descriptiva y correlacional, que incluye un procedimiento combinado de análisis cuali-cuantitativos. La recolección de los datos incluye la aplicación individualizada y en un único encuentro del siguiente protocolo de evaluación: a) un registro de datos básicos; b) una entrevista semi estructurada diseñada específicamente para indagar la experiencia de los participantes en sus relaciones de pareja; c) la Escala Rasgo de Metaconocimientos sobre Estados Emocionales, d) las Escalas de Bienestar Psicológico de Ryff y e) el Inventario de Experiencias en Relaciones Íntimas. Se

trabaja sobre una muestra por disponibilidad de 45 adultos jóvenes de la ciudad de Mar del Plata con edades comprendidas entre los 18 y los 30 años.

Se considera que los resultados de esta investigación pueden constituir un aporte relevante para el conocimiento y la comprensión de variables psicológicas comprometidas en la calidad de las relaciones de pareja en adultos jóvenes, tanto en la fase de establecimiento de las relaciones como en el mantenimiento del vínculo en el tiempo.

Palabras Clave: Relaciones de pareja - Apego - Regulación emocional - Bienestar Psicológico - Adultos jóvenes

Descripción Detallada:

Apego y Regulación Emocional en las Relaciones Íntimas: su relación con el Bienestar Psicológico en Adultos jóvenes de la ciudad de Mar del Plata.

Motivo y Antecedentes:

El estudio de los vínculos y las relaciones humanas es sin duda uno de los temas centrales para disciplinas como la Psicología, si se tiene en cuenta que la misma naturaleza del psiquismo se sustenta en una matriz social compleja de relaciones que le dan entidad al ser humano.

Las relaciones de pareja se pueden definir como un tipo particular de vínculo amoroso cuya naturaleza se basa en patrones de relación anclados en los diferentes niveles que atraviesan las vicisitudes de la afectividad humana. Uno de los fenómenos paradigmáticos en este sentido y con más desarrollo teórico es el que se deriva del concepto de apego, que ha dado lugar a una vasta producción desde la década del '60, tanto en relación al desarrollo de condiciones psicopatológicas como para entender la formación de patrones de relación adaptativos (Bowlby, 1973; Bartholomew & Horowitz, 1991; Hazan & Shaver, 1987, Schimmit, Nader & Casullo, 2003; Mikulincer, Shaver & Pereg, 2003). En este área de conocimiento Bowlby, uno de los teóricos más representativos en el

tema postula que las relaciones primarias de apego constituyen las primeras experiencias emocionales de naturaleza relacional que funcionarán como prototipos para las relaciones íntimas durante todo el proceso posterior de desarrollo de los individuos, de ahí la importancia de evaluar los efectos de la calidad del apego en la evolución de las distintas configuraciones vinculares.

Si bien las investigaciones sobre apego se originaron en el estudio de las primeras experiencias infantiles y en las distintas maneras en las que el niño internalizaba modelos de relación a partir de cómo eran vividas sus figuras de cuidado y protección, en los últimos años ha surgido un importante cuerpo de conocimientos teóricos y técnicos sobre el apego en adolescentes y adultos (Casullo & Fernández Liporace, 2005; Melero & Cantero, 2008; Soares & Días, 2007; Martínez, 2005), que indican la importancia de considerar la naturaleza y el tipo de apego como una medida sensible para comprender las relaciones interpersonales en general y las relaciones de pareja en particular. Ainsworth (1991) remarcó la función del sistema de apego en las relaciones adultas, enfatizando el fenómeno de base segura como un elemento crítico en ellas. Una relación de apego se basa en un patrón de expectativas, necesidades, emociones y comportamiento social que es producto de la historia particular de experiencias de apego de un individuo (Mikulincer, Shaver & Pereg, 2003). Si bien la evolución del concepto de apego ha presentado variaciones, en la actualidad existe consenso en considerar entre las principales modalidades el apego Seguro, Ansioso y Evitativo.

Otro de los fenómenos de importancia para la comprensión del comportamiento relacional es la regulación emocional. Este concepto hace referencia a procesos metacognitivos de control, monitoreo y regulación de los propios estados emocionales. Puede entenderse como todo intento que realizan las personas para modificar sus estados emocionales, ya sea alterando alguno de los factores que preceden a la emoción, por ejemplo en cuanto a la selección de situaciones, o modificando algún componente de la emoción en sí misma como puede ser la supresión de la respuesta emocional. En cualquier caso, la evidencia empírica indica que el modo en el que las personas experimentan y manejan sus

emociones tiene una influencia fundamental sobre el bienestar subjetivo y la salud física (Gross & John, 2003).

Con respecto a los desarrollos referidos a las relaciones de pareja, existe una amplia bibliografía disponible (Diaz Loving, 2008; Ubillo, Zubieta, Paez, Deschamps, Ezeiza, & Vera, 2001; Sangrador, 1993) de la cual hemos seleccionado para este estudio empírico el enfoque de Clark & Grote (2003) por considerar que aporta criterios para identificar la calidad de las relaciones de pareja. Compatible con la línea de estos autores, en el proyecto de investigación que se presenta se considera que una relación de pareja de buena calidad será aquella que promueva constructivamente el bienestar de los miembros de una manera discriminada, y con un balance satisfactorio para ambos basado en el modo en el que cada pareja resuelve la dinámica *nosotros-sí mismo*. En este sentido, Clark & Grote (2003) plantean que una relación de buena calidad será aquella en la que cada miembro: a) sienta una responsabilidad constante por el bienestar del otro miembro y actúe en consecuencia con ese sentimiento, respondiendo adecuadamente a las necesidades del otro, b) se sienta cómodo y feliz con dicha responsabilidad, c) crea firmemente que el otro miembro es recíproco con ese sentimiento de responsabilidad sobre su bienestar y confía en ese sentimiento buscando apoyo y sostén sin sentirse obligado a retribuir y, d) cree que el otro se siente cómodo y feliz con esa responsabilidad.

En síntesis, las relaciones donde los miembros se perciben como personas recíprocas en la posibilidad de dar y recibir cuidado y protección, en las cuales la valoración mutua estimula el desarrollo personal y vincular, en las que se logra una adecuada regulación emocional y en las que predomina un balance satisfactorio basado en el bienestar, son consideradas relaciones seguras.

Teniendo en cuenta que la etapa adulta en su fase inicial supone –al menos evolutivamente y en condiciones normales- la consolidación de la autonomía y una mayor probabilidad de afianzamiento de los vínculos íntimos con otros significativos, el propósito de esta investigación es explorar los significados que atribuyen los adultos jóvenes a las relaciones de pareja, y evaluar el grado en el

cual las características del apego y la regulación emocional influyen en dichas relaciones y en el grado de bienestar autoinformado.

Objetivo General: Estudiar las características del apego, la regulación emocional y el nivel de bienestar psicológico que informan adultos jóvenes de la ciudad de Mar del Plata con respecto a las relaciones de pareja.

Objetivos Específicos:

1. Describir las características del tipo de apego en los adultos jóvenes de la muestra
2. Evaluar el grado de bienestar psicológico informado por la muestra bajo estudio
3. Analizar las dimensiones de la regulación emocional y su relación con el apego en dicha muestra
4. Analizar el grado de correspondencia entre la información aportada por los sujetos sobre sus experiencias afectivas (naturaleza cualitativa) y las medidas de autoinforme utilizadas (naturaleza cuantitativa)
5. Evaluar presencia de diferencias de género en las variables estudiadas

Hipótesis:

Dadas las características de la investigación propuesta, de carácter exploratorio-descriptivo, y el escaso conocimiento empírico disponible en nuestro contexto sobre este tema, se considera más adecuado plantear en este apartado el lineamiento hipotético que orienta la investigación, y que se centra en el estudio de las variables psico-emocionales de apego, regulación emocional y bienestar psicológico en las relaciones de pareja de adultos jóvenes de nuestra ciudad.

Métodos y Técnicas:



Diseño: El estudio que se propone se basa en un diseño no experimental, transversal con metodología descriptiva-correlacional y análisis de los datos en dos niveles: cuanti y cualitativo.

Muestra: Se trabajará con una muestra de población general de la ciudad de Mar del Plata, no probabilística e intencional de adultos jóvenes de ambos sexos, con un rango de edad 18-30 años ($n = 45$). La participación en el estudio será voluntaria y bajo consentimiento informado.

Se considerará criterio de exclusión estar atravesando al momento de la participación en el estudio alguna situación vital de alto impacto psico-emocional (duelos, divorcios, crisis vitales).

En cumplimiento de la Ley Nacional 25.326 de protección de datos personales se garantiza que la información y los datos que se deriven de los análisis realizados se manejarán de manera confidencial.

Instrumentos

Se administrará de manera individual y en un único encuentro que se estima de una hora y media de duración, el siguiente protocolo de evaluación:

- Registro de datos básicos para indagar variables socio-descriptivas (sexo, edad, situación familiar, nivel de instrucción, ocupación y duración / grado de satisfacción con parejas anteriores en el caso de haber tenido experiencias previas)
- Entrevista semi estructurada diseñada específicamente para esta investigación con el objetivo de explorar los significados que los sujetos atribuyen a las relaciones de pareja especialmente a lo referido a las dimensiones de bienestar, expresividad emocional, cuidado y dependencia-autonomía.
- Escala Rasgo de Metaconocimientos sobre Estados Emocionales (TMMS-24, Salovey, Mayer, Goldman, Turvey, Palfai, 1995; versión en español Fernández Berrocal, Alcaide, Dominguez, Fernández-McNally, Ramos, Ravira, 1998).

PLAN DE TRABAJO

- Escalas de Bienestar Psicológico (BP, Ryff, 1989a, 1989b; traducción al español Verdinelli, & Castaneiras, 2009)
- Inventario de Experiencias en Relaciones Íntimas (ERI, Alonso-Arbiol, Balluerka, & Shaver, 2007).

Procesamiento de los Datos: Se llevarán a cabo análisis cuantitativos y cualitativos de los datos obtenidos. Se utilizará el sistema operativo Windows XP, Office 2007, y para el tratamiento estadístico el paquete SPSS.13.0.

Lugar de realización del trabajo: Facultad de Psicología. Universidad Nacional de Mar del Plata.

Cronograma de actividades

→	Mes	1	2	3	4	5
↓Actividades						
Revisión Bibliográfica						
Elaboración del marco teórico						
Determinación de la muestra						
Administración del protocolo de evaluación						
Corrección de las pruebas y codificación de los resultados						
Elaboración de la base de datos e ingreso de datos						
Análisis e Interpretación de datos						
Redacción del informe final						

Referencias bibliográficas

- Ainsworth, M. D. S. (1991). Attachment and other affectional bonds across the life cycle. In C. M. Parkes, J. Stevenson-Hinde, & P. Marris (Eds.), *Attachment across the life cycle* (pp. 33-51). New York: Routledge.
- Alonso-Arbiol, I, Balluerka, N., & Shaver, P. R. (2007). A Spanish version of the ECR adult attachment questionnaire. *Personal Relationships*, 14, 45-63.
- Bartholomew, K, & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 226-244.
- Bowlby, J. (1973) *Una base segura, aplicaciones clínicas de la teoría del apego*, Paidós, Buenos Aires
- Castañeiras, C. E., Verdinelli, S. & Posada, M.C. (2009). *Avances en el estudio del bienestar psicológico: Su medida en población general*. Ponencia libre presentada en el 2do Congreso Internacional de Investigación de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional de La Plata, Noviembre, La Plata.
- Casullo, M.M. & Fernández Liporace, M. (2005). *Los estilos de Apego. Teoría y Medición*. JVE, Buenos Aires.
- Clark, M. & Grote, N. (2003) Close Relationships en Weiner, I (ed) (2003) *Handbook of Psychology*, Tomo V, Millon, T. & Lerner, M. (Ed), Wiley and Sons, New Jersey.
- Diaz Loving, R. (2008) Relaciones Sustentables: el papel del amor y otras especies en la promoción de parejas positivas, en Casullo, M. M. (coord.) (2008) *Prácticas de Psicología Positiva*, Ed Lugar, Buenos Aires

Fernández Berrocal, P; Alcaide, R; Dominguez, E; Fernández-McNally, C; Ramos, N.S & Ravira, N; (1998). Adaptación al castellano de la escala rasgo de metaconocimiento sobre estados emocionales de Salovey et al: datos preliminares. Libro de actas del V Congreso de Evaluación Psicológica, 1:83-84.

Gross, J.J. & John, O.P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 348-362.

Hazan, C. & Shaver, P. (1987) Romantic Love conceptualized as an attachment process, *Journal of Personal and Social Psychology*, 52, 511-524

Martínez, C. (2005). Evaluación del Apego en el Adulto: una revisión. *Psikhe*, 14, 1, 181-191.

Melero, M. & Cantero, M.J. (2008). Los estilos afectivos en la población española: un cuestionario de evaluación del apego adulto. *Clínica y Salud*, 19, 1, 83-100.

Mikulincer, M., Shaver, P. R., & Pereg, D. (2003). Attachment theory and affect regulation: The dynamics, development, and cognitive consequences of attachment-related strategies. *Motivation and Emotion*, 27, 77-102.

Ryff, C. D. (1989a). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.

Ryff, C. D. (1989b). Beyond Ponce de Leon and life satisfaction: New directions in quest of successful aging. *International Journal of Behavioral Development*, 12, 35-55.

Sangrador, J.L. (1993). Consideraciones psicosociales sobre el amor romántico. *Psicothema*, 5, 181-196

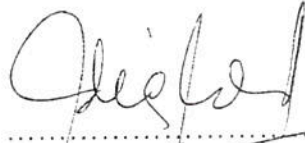
PLAN DE TRABAJO

Schmitt, D.; Nader, M., & Casullo, M.M. (2003) Patrones y peculiaridades del apego Romántico en adultos de 62 regiones culturales ¿son los modelos de sí mismo y otros modelos Panculturales? *Psicodebate: Psicología, cultura y sociedad*, 4, 105-129.

Soares I. & Días, P. (2007). Apego y Psicopatología en jóvenes y adultos: contribuciones recientes de la investigación. *International Journal of Clinical and Health Psychology*. 7, 1, 177-195.

Ubillo, S; Zubieta, E.; Paez, D, Deschamps, J.; Ezeiza, A & Vera, A. (2001) Amor, Cultura y Sexo. *REME*, 4, 8.

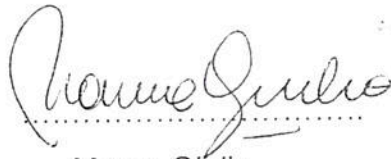
PLAN DE TRABAJO



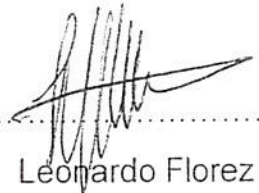
Dra. Claudia Castañeras
Supervisora



María Florencia Giuliani
DNI 31734159



Maura Giulio
DNI 32257498



Leonardo Florez
DNI 31473154

Pl área de investigación:

Resultado de la evaluación (aprobación/ rehacer):

Aprobado
Maura Giulio
Maura Giulio
13-10-10

Fecha:

INDICE GENERAL

1. Introducción.....	1
2. Marco teórico.....	4
2.1. Relaciones de Pareja.....	5
2.2. Apego.....	14
2.3. Regulación Emocional.....	20
2.4. Bienestar Psicológico.....	30
3. Estudio Empírico.....	35
3.1. Objetivo General.....	36
3.2. Objetivos Específicos.....	36
3.3. Material y Método.....	36
3.4. Composición muestral.....	37
3.5. Instrumentos.....	37
3.6. Procedimientos.....	38
4. Resultados.....	39
5. Discusión.....	47
6. Bibliografía.....	52
7. Anexo.....	61

1. INTRODUCCIÓN

La psicología positiva es uno de los más nuevos y potentes desarrollos de la psicología. Su objetivo consiste en estudiar científicamente las fortalezas y virtudes con las que cuentan y pueden desarrollar los seres humanos y que impactan positivamente en su desarrollo personal. Este enfoque se postula complementario con las concepciones centradas exclusivamente en la patología y el deterioro humano. La investigación y las aplicaciones que aporta la psicología positiva busca a través del estudio de estas fortalezas y virtudes, potenciar un funcionamiento psíquico óptimo. Su objetivo es comprender las condiciones, procesos y mecanismos que caracterizan a una buena vida, haciendo especial hincapié en la fundamentación empírica de todos estos aspectos.

Los autores (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000 y Seligman, Steen & Parks, 2005) hablan de las tres vías a la felicidad, también conocidos como los tres pilares de la Psicología Positiva: a) La vida placentera: que refiere a la experimentación de afectos positivos, lo que lleva a lo que se ha denominado como bienestar hedónico; b) la buena vida, relacionada con la gratificación, con los logros que en el camino pueden haber incluido momentos de desazón y c) la vida con significado, asociada con poner nuestras fortalezas y recursos al servicio de algo mayor a nosotros, sean grupos o instituciones, en calidad de servicio. Algunos de los nuevos desarrollos dentro de este marco incluyen el estudio de las relaciones de pareja, la regulación emocional y el bienestar psicológico.

Las relaciones de pareja se pueden definir como un tipo particular de vínculo amoroso cuya naturaleza se apoya en patrones de relación adquiridos en el desarrollo individual. Este tipo de relaciones han sido estudiadas desde el marco de la Teoría del Apego, explorando tanto el desarrollo de condiciones psicopatológicas, como la formación de patrones de relación adaptativos (Bowlby, 1973, Bartholomew & Horowitz, 1991, Hazan & Shaver, 1987, Schimitt, Nader & Casullo, 2003, Mikulincer, Shaver & Pereg, 2003). En esta perspectiva, Bowlby, unos de los teóricos más representativos en este tema, postula que las relaciones primarias de apego constituyen las primeras experiencias emocionales de naturaleza relacional que funcionarán como

prototipos para las relaciones íntimas durante todo el proceso posterior de desarrollo de los individuos, de ahí la importancia de evaluar los efectos de la calidad del apego en la evolución de las distintas configuraciones vinculares. La disposición innata a buscar protección ante el peligro o la amenaza, es regulada en cada momento por los Modelos Internos de Funcionamiento derivados de experiencias de apego concretas (Mikulincer, Shaver & Pereg, 2003). Bowlby conceptualizó a través del estudio de la reacción de los niños frente a la conducta de separación materna tres tipos de apego: Seguro, Ansioso Ambivalente y Ansioso Elusivo. Estas denominaciones han variado de acuerdo a las diferentes investigaciones pero en la actualidad existe consenso en la tipología básica descrita como apego seguro, ansioso y evitativo.

Si bien las investigaciones sobre apego se originaron en el estudio de las primeras experiencias infantiles y en las distintas maneras en las que el niño internaliza modelos de relación a partir de cómo son vividas sus figuras de cuidado y protección, en los últimos años ha surgido un importante cuerpo de conocimientos teóricos y técnicos sobre el apego en adolescentes y adultos (Casullo & Fernández Liporace, 2005; Melero & Cantero, 2008; Simpson & Rholes, 1998; Soares & Días, 2007), que indican la importancia de considerar la naturaleza y el tipo de apego como una medida sensible para comprender las relaciones interpersonales en general y las relaciones de pareja en particular.

En cuanto a la evaluación del apego se distinguen tres líneas principales: una de corte evolutivo y centrada en la primera infancia, otra en jóvenes y adultos basada en un abordaje dimensional, de los cuales se han derivado procedimientos cualitativos y medidas de autoinforme respectivamente (Adult Attachment Scale (AAS) Collins & Read (1990), Relationship Scale Questionnaire (RSQ) Bartholomew & Horowitz (1991), Experience in Close Relationship (ECR & ECR-R) Brennan, Clark & Shaver (1998), Fraley, Waller & Brennan (2000). Una tercera línea de evaluación integra el abordaje prototípico de Bartholomew & Horowitz (1991), que intenta conciliar los abordajes categorial y dimensional, recurriendo a entrevistas y cuestionarios sobre las relaciones de apego en adultos (Martinez & Santelices, 2005).

Otro de los fenómenos con importante desarrollo contemporáneo sobre

el tema de la afectividad para la comprensión del comportamiento relacional de las personas, es el referido a la regulación emocional. En términos generales la regulación emocional puede entenderse como todo intento que realizan las personas para modificar sus estados emocionales, ya sea alterando alguno de los factores que preceden a la emoción, por ejemplo en cuanto a la selección de situaciones, o modificando algún componente de la emoción en sí misma como puede ser la supresión de la respuesta emocional. En cualquier caso, la evidencia empírica indica que el modo en el que las personas experimentan y manejan sus emociones tiene una influencia fundamental sobre el bienestar subjetivo y la salud física (Gross & John, 2003). Hemos elegido para esta investigación la perspectiva multidimensional del bienestar enunciada por Carol Ryff, quien propone un perfil característico de los individuos con alto bienestar psicológico representado por una apreciación positiva de sí mismo, la capacidad para manejar de forma efectiva el medio y la propia vida, la alta calidad de los vínculos personales, la creencia que la vida tiene propósito y significado, el sentimiento de crecer y desarrollarse a lo largo de la vida y el sentimiento de autodeterminación.

La investigación que se presenta tiene por objetivo indagar las relaciones de pareja desde una perspectiva positiva, considerando como ejes de análisis la regulación emocional, el bienestar psicológico y el estilo de apego en adultos jóvenes, dada la relevancia que en esta etapa vital adquiere el inicio y mantenimiento de relaciones afectivas significativas. Se considera que este estudio constituye un aporte para la comprensión del fenómeno en la población.

Marco teórico

2. MARCO TEÓRICO

El estudio de los vínculos y las relaciones humanas en general es sin duda uno de los temas centrales para la psicología, si se tiene en cuenta que la misma naturaleza del psiquismo se sustenta en una matriz social compleja de relaciones que le dan entidad al ser humano.

Las relaciones de pareja se pueden definir como un tipo particular de vínculo amoroso cuya naturaleza se basa en patrones de relación, anclados en los diferentes niveles que atraviesan las vicisitudes de la afectividad humana. Una perspectiva teórica que hace aportes sustantivos al estudio de las relaciones de pareja es la Teoría del Apego (Hazan & Shaver, 1987). Este marco propone que las relaciones románticas que los individuos establecen tienen una impronta significativa dada por la internalización de las primeras experiencias de relación, los vínculos parentales (Botella & Corbella, 2005). De esta forma, los estilos de apego se van desarrollando y afianzando gradualmente en intercambio con los otros, se mantendrían relativamente estables en el tiempo y formarían parte del patrón de funcionamiento personal en la vida adulta (Mikulincer, Shaver & Pereg, 2003). La capacidad de regular las emociones, entendida como la capacidad del individuo de reconocer, comprender y modificar sus estados emocionales formaría parte de este proceso (Mayer & Stevens, 1994). A su vez, las experiencias de relación significativas se comportan como indicadores sensibles del grado del bienestar psicológico en la organización de la experiencia personal (Ryff, 1989; Mikulincer, Shaver & Pereg, 2003).

A continuación se presentará una breve revisión -teórica y de hallazgos de investigación empírica- sobre las variables que componen el estudio: Relaciones de pareja, Apego, Regulación Emocional y Bienestar Psicológico, finalizando este apartado con una síntesis conceptual integradora.

2.1 Relaciones de pareja

El amor ha sido fuente de inspiración a lo largo de los siglos para poetas, músicos y filósofos, pero sigue siendo un tema poco investigado desde una mirada científica.

Sin duda, se trata de un fenómeno cargado de subjetividad, atravesado por los determinantes de la historia personal, creencias y experiencias afectivas; e influido por la situación histórico-social y cultural, la cual tiene un impacto relevante en las configuraciones vinculares que sostienen las relaciones amorosas (Sangrador, 1993).

La idea de que el amor es el fundamento para la unidad de una pareja es un concepto propio de la modernidad que surge con la constitución de la familia burguesa; antes los criterios de elección de pareja estaban motivados por razones religiosas, económicas o de status social. Es con el inicio de la modernidad que en la cultura occidental surge una nueva comprensión del amor y con él la relevancia de conceptos como deseo, sexualidad y enamoramiento (Casullo, Fernández Liporace, Cayssials, Carreras & Montes, 2002). Asimismo las investigaciones a las que se hace referencia han definido las relaciones de pareja como vínculos monogámicos en la cultura occidental judeo-cristiana (Zubieta, 2001).

Desde una perspectiva distinta, el amor es considerado como un fenómeno universal, sostenido por un sustrato biológico en el cual las relaciones amorosas constituyen un fenómeno adaptativo para la supervivencia de la especie. Se han realizado estudios comparativos entre los humanos y otros animales. Mikulincer & Shaver (2007) realizan una revisión acerca del concepto de apego romántico, comparando a los seres humanos con otros mamíferos. En este sentido, plantean tres hipótesis básicas que permiten ver tanto las similitudes como las diferencias al respecto:

- La hipótesis de la prematuración.
- La hipótesis de la ovulación.
- La hipótesis de la transmisión genética.

Estos autores hacen hincapié en que la principal diferencia entre los homínidos y los seres humanos, es que la ovulación no va acompañada de indicadores externos en nuestra especie, por lo que implica un cuidado y una

atención distinta de parte del partner masculino.

Siguiendo una perspectiva evolucionista, los seres humanos estamos preprogramados a tener actividad sexual, a mantener relaciones estables, y a cuidar de nuestros descendientes. Pero esta programación genética guarda sus particularidades según el sexo, y conceptos como el de inversión parental (Fisher, 1992), hacen referencia al gasto de tiempo, energía y riesgo de vida del progenitor invertido en el cuidado de su descendiente. En esta línea de análisis, los hombres tienen un mayor éxito reproductivo, con un mínimo coste de inversión parental, por lo que pueden acceder a muchas hembras, en cambio las mujeres tienden a tener una eficacia reproductiva mucho menor debido a la inversión parental que significan nueve meses de gestación y el cuidado posterior de la cría.

La propuesta de Hendrick & Hendrick (1992) sirve como un abordaje integrador de todo lo desarrollado anteriormente. Ellos proponen la existencia de dos enfoques teóricos para la comprensión del amor: una perspectiva biológica, que entiende que el amor está determinado por la propia organización genética, y una aportación sociológica, que lo describe como consecuencia de ciertos patrones sociales, involucrando definiciones del self en relación con los otros.

Continuando con los desarrollos en el tema, aparecen algunas dificultades relacionadas con la complejidad propia de este fenómeno, a la hora de comprender ¿Qué es el amor?.

A partir de los años 80 comenzaron a delinearse las primeras investigaciones en torno a las relaciones románticas. Johnson & Rusbult (1989), desarrolla diferentes investigaciones empíricas, llevadas a cabo entre 1978-1989, midiendo la relación entre atracción y compromiso. Estos autores plantean que a mayor nivel de compromiso con una relación se tienden a desestimar las otras posibilidades de vínculos amorosos que un sujeto tenga, aunque se trate de situaciones muy atractivas. Estos entienden que el compromiso está compuesto por los siguientes elementos: 1) satisfacción con la relación, 2) calidad de las parejas alternativas, 3) magnitud de los recursos personales invertidos en la relación. Una de las conclusiones de sus estudios es que el buen trato con una pareja alternativa no es comparable con los altos niveles de compromiso. Parece primar el compromiso, a la atracción o la

interacción satisfactoria.

El aporte de estas investigaciones apunta a la comprensión de los procesos cognitivos que enfrenta un sujeto a la hora de evaluar el contacto con una posible pareja alternativa, los procesos que se ponen en juego para la evaluación de la pareja actual, y para el sostenimiento de dicha relación.

Otro teórico reconocido en el tema, y de cuyos desarrollos se ha derivado investigación empírica, es Lee (1973), que en su libro *The Colours of Love* (citado en Zubieta, 2001) describe una tipología con tres estilos básicos de amor:

- *Eros*: que alude al amor pasional, con sentimientos intensos, fuerte activación física y sexual.
- *Ludus*: o amor lúdico, con escaso compromiso afectivo y múltiples relaciones. No se caracteriza por dañar al otro, sino que se dejan claras las reglas desde un principio.
- *Storge*: como amor amistoso, con compromiso sostenido. Este estilo se basa en la amistad, la intimidad y el cariño.

De la combinación de estos tres estilos primarios, surgen tres estilos secundarios:

- *Mania*: o amor obsesivo, dependiente y enfermizo
- *Pragma*: o amor racional, basado en conveniencias culturales o de principios
- *Ágape*: o amor altruista y desinteresado, de renuncia y entrega al otro

El modelo de Lee se ha complementado con la teoría del apego, tratando de buscar convergencias entre los estilos de amor y los estilos de apego. Investigaciones como la de Brenlla, Brizzio & Carreras (2001), arriban a datos significativos en la relación entre el estilo de apego seguro y el tipo de amor Eros. No se registraron evidencias significativas entre las demás subescalas. Tampoco el género mostró un efecto modulador, salvo en el subtipo Ágape, en el que se constató una mayor frecuencia de este estilo en la población femenina.

Zubieta en el 2001 realiza una investigación en colaboración con universidades de 13 países, con el objetivo de medir las diferencias culturales en relación al apego y los estilos de amor de Lee. Sus hipótesis se sostienen en una concepción evolucionista que pretende indagar cómo inciden los patrones socio-culturales en la manifestación y naturaleza del amor. Siguiendo la hipótesis de Fisher de la inversión parental, Zubieta plantea que los hombres van a presentar más predominancia del estilo Ludus, y las mujeres de Storge y Eros. Los resultados no arrojaron una diferencia en este sentido; pero sí se observó que el estilo Eros es el más valorado por ambos sexos, seguido por el estilo Storge, y sólo que Eros correlaciona negativamente con Manía.

El amor lúdico en los hombres se relaciona con un menor desarrollo socio-cultural en contextos tradicionalistas donde hay predominancia de relaciones extra-matrimoniales. El amor Eros, es propio de culturas poco competitivas, que valoran la calidad de vida y el desarrollo, y en general se presenta en sociedades menos normativas y ansiógenas.

En los hombres se asocia el apego seguro al estilo Eros; también en población masculina a mayor importancia del estilo ansioso, hay una relación significativa con el tipo de amor Manía. Los hombres de esta muestra presentaban un porcentaje superior de apego ansioso-ambivalente.

Hacia fines de la década del 80, encontramos los desarrollos de Sternberg (1989) en relación a este tema. Sternberg propone que las relaciones románticas están compuestas por tres variables principales:

- *Intimidad*: referida a una condición especial de unión afectiva. Incluye comprensión, seguridad, autorrevelaciones y tiende a estabilizarse a lo largo del tiempo. También aporta 10 aspectos que describen la intimidad Sternberg (1989), citado en Oord (2007). :

1. Promover el bienestar del otro
2. Experimentar felicidad con el otro
3. Prestar atención al ser amado
4. Tener la capacidad de contar con el otro en tiempos de necesidad
5. Entendimiento mutuo
6. Compartirse a si mismo y lo que se tiene con el ser amado
7. Recibir apoyo emocional
8. Dar apoyo emocional

9. Tener comunicación íntima
10. Valorar al otro en tu vida

- *Compromiso/Decisión*: hace referencia a la determinación de mantener la relación; tiende a presentar un crecimiento lento y sostenido en el tiempo.

- *Pasión*: esta variable incluye a atracción sexual, la necesidad de estar juntos, la excitación y el romance.

A su vez, Yela García (1997) propone una subdivisión de esta variable en: Pasión Erótica, relacionada a la activación física-fisiológica del amor y Pasión Romántica, que agrupa el conjunto de creencias e ideas que el sujeto tiene en relación al amor (idealización, ideas de amor mágicas, diferencias en los roles sexuales).

Este mismo autor realiza una investigación empírica que mide la evolución de las distintas variables a lo largo del tiempo (años) de la relación. Los resultados afirman que la pasión erótica se dispara por encima de la pasión romántica y del compromiso, pero no en relación a la Intimidad. En el caso de la pasión erótica alcanza su nivel máximo alrededor del año y medio.

Al principio de la relación la Confianza, es el componente menos importante, y va aumentando su intensidad, hasta estabilizarse a los 4 años. En la Intimidad, el crecimiento es mas brusco de lo esperado, con dos fases sucesivas: una de crecimiento rápido y continuado hasta los 4 años, y otra de crecimiento leve y estabilización posterior.

Continuando con sus desarrollos, Yela García (1997) afirma la existencia de las siguientes fases sucesivas de evolución en las relaciones de parejas: 1) el enamoramiento donde predomina la pasión erótica y romántica, que tiende a prolongarse hasta la primer mitad del primer año de relación; 2) el amor pasional, que se extiende hasta los 4 años de relación aproximadamente, y es una etapa en la cual comienza a cobrar importancia el compromiso y la intimidad. Finalmente, 3) el amor compañero; en esta fase decrecen los niveles de pasión y aumentan la intimidad y el compromiso, se dan a partir de los 4 años de relación.

Las marcas de esta evolución no obstante, presentarán diferencias individuales en función de variables biológicas, histórico-sociales,

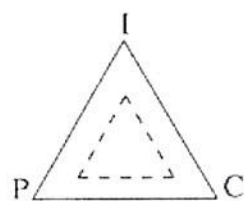
demográficas, interpersonales en cada caso.

Caspe-Borges & Martins Teodoro (2009) toman los desarrollos de Sternberg para la realización de un estudio empírico en tres universidades brasileñas. Los hallazgos aportados ponen en evidencia el efecto modulador de la experiencia de pareja efectiva sobre las variables pasión y compromiso.

Sternberg propone la configuración de las variables: Pasión, Compromiso e Intimidad del triángulo (Ver Figura 1). El área indica la cantidad de amor sentido, y la forma geométrica que adquiere marca la interrelación entre las variables, el equilibrio y la prioridad de algún elemento sobre otro (Serrano & Carreño, 1993).

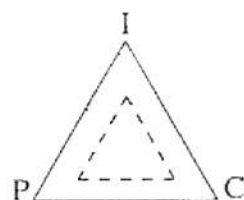
En un estudio empírico realizado por los autores antes citados, se comparan los triángulos reales e ideales en ambos miembros de una pareja. No se presentan diferencias entre los sexos, ya que los niveles de Intimidad, Pasión y Compromiso son similares, aunque las mujeres desean un nivel de Pasión mayor.

Los sujetos tienden a atribuirse mayores niveles de Intimidad que sus parejas. Los ideales de los hombres no se modifican con el tiempo, en cambio las mujeres tienden a esperar menos niveles de Intimidad y Confianza de sus parejas. A mayor similitud, en la forma y las áreas de los triángulos, mayores niveles de satisfacción en la pareja. (ver Figura 1).



———— Otro ideal (mujeres)
----- Yo (varones)

Situación no satisfactoria para los varones: sus parejas desean de ellos más, I, P y C del que sienten.



———— Yo (mujeres)
----- Otro Ideal (varones)

Situación no satisfactoria para los varones: ellas sienten más, I, P y C de lo que ellos quisieran.

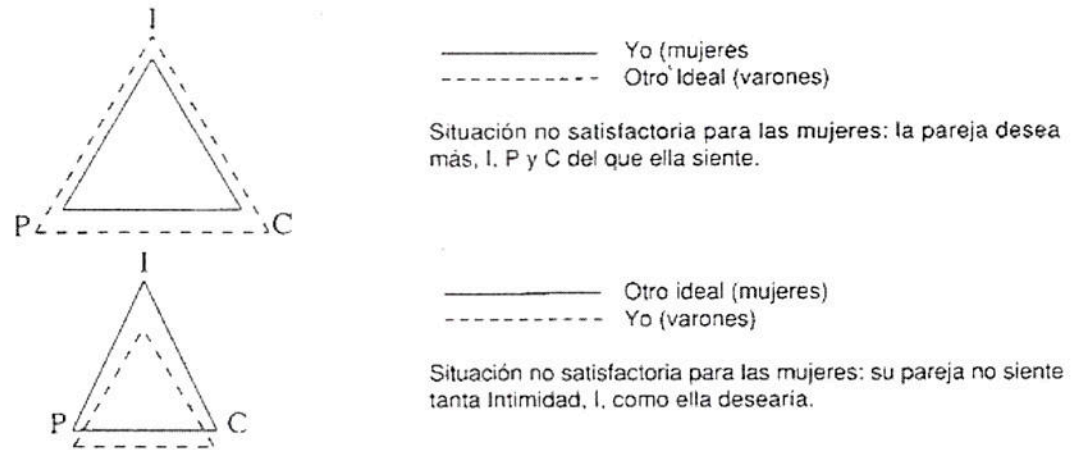


Figura 1: Comparación entre amor ideal y real. (Serrano & Carreño, 1993)

Uno de los aportes fundamentales de la teoría de Sternberg, es sin duda la conceptualización del fenómeno amoroso en las relaciones de pareja como un concepto multidimensional. De todas maneras son Clark & Grote (2003) quienes realizan desarrollos en una línea diferente que contempla como eje central el concepto de calidad relacional. Estos autores proponen que conceptos aislados como estabilidad, satisfacción o la ausencia de conflictos, no definen las características esenciales de una relación de alta calidad.

La idea de satisfacción no es suficiente para describir estas características, ya que el nivel de satisfacción ha alcanzado va a depender de las experiencias previas del sujeto, ya que su historia de relaciones determina los niveles de expectativa para con las relaciones futuras. Otro indicador es que el nivel de satisfacción no necesariamente es similar en ambos miembros de la pareja.

La ausencia de conflicto tampoco resulta un indicador concluyente, ya que no está directamente relacionado con el bajo bienestar, consuelo y apoyo entre los miembros; incluso la capacidad de resolver un conflicto y que este sirva como *aprendizaje* en la relación, es una característica salagénica del vínculo.

Es por ello que los autores afirman que una relación de buena calidad *debe nutrir el bienestar de los miembros* (el resaltado es nuestro), tanto en la relación como individualmente ya que:

- Cada miembro siente responsabilidad por el bienestar del otro.

- Se siente cómodo y feliz por dicha responsabilidad.
- Cree que el otro siente el mismo sentimiento de responsabilidad.
- Cree que el otro es feliz con dicha responsabilidad.

En este escenario conceptual y de investigación, se puede constatar la correspondencia entre los desarrollos de Clark & Grote (2003) y los indicadores de Intimidad desarrollados por Oord (2007). En ambos se observa la idea de que los miembros de la relación deben ser empáticos, capaces de dar confianza, apoyo, comprensión y de constituir una base segura para el sostenimiento del otro miembro de la relación. Todo esto en una dinámica de reciprocidad.

Desde los aportes de la teoría del apego, un sujeto con dichas capacidades y capaz de ponerlas en juego en un vínculo íntimo, presentaría apego seguro. Siguiendo esta línea teórica en relación al apego, Hazan & Shaver comenzaron a pensar en 1987, que el amor es un proceso de apego, ya que se basa en las mismas características: seguridad ante la presencia del ser amado, y malestar en su ausencia, es un proceso se da tanto en los infantes con su cuidador primario, como entre los integrantes de una relación romántica. También comparten su posición respecto a la complejidad del fenómeno al que están haciendo referencia, las relaciones de pareja. Es por ello que afirman que se trata de un fenómeno que refleja mucho más que el apego entre dos personas, ya que los aspectos pasionales del amor están conducidos por un sistema motivacional distinto al del apego.

Mikulincer & Shaver (2007) proponen la existencia de tres sistemas, que actúan de forma dinámica e interdependiente en las relaciones de pareja:

- El primer sistema: *de Apego*, este guarda el propósito de proteger a los sujetos del peligro, con la finalidad de brindar protección y apoyo, y la consecuencia emocional de sentirse a salvo y seguro.

Este sistema se compone por los modelos internos de funcionamiento (IWM), los cuales comprenden creencias, actitudes y conductas acerca del sí mismo y de los otros, los que derivan en los diferentes estilos. (Bowlby, 1973; Bretherton, 1985; Main, Kaplan & Cassidy, 1985, Bretherton & Munholland, 1999).

- El segundo sistema, *Sexual*, guarda como fin principal el

mantenimiento de la especie, es decir la reproducción. Esto explicaría que en los hombres aparezca como objetivo la búsqueda de predecesores, a fin de poder transmitir sus genes a las generaciones siguientes. Estas son las funciones evolutivas del sistema.

El sistema sexual guarda estrecha relación con el sistema de apego, si bien tiene diferentes orígenes, funciones y fundamentos. Pero sin duda, la complementación y estrecha vinculación entre ambos, permite el desarrollo de relaciones de calidad y estabilidad crecientes.

- El tercer sistema, *de Cuidados*, hace referencia al mantenimiento y supervivencia de la especie, ya que los seres humanos nacen en estado de prematuración y necesitan de otro capaz de brindar auxilio en su desarrollo. Las funciones de este sistema son reducir el sufrimiento del otro, y fortalecer en él la exploración del ambiente, el crecimiento y el desarrollo, es decir operar como base segura.

Para ser capaz de brindar cuidado es necesaria una actitud empática y altruista, donde se esté atento a los deseos, emociones, necesidades e intenciones del otro.

Estos sistemas funcionan con mecanismos y fundamentos distintos, pero su coordinación y dinámica interrelacional permite un mayor entendimiento de las relaciones y de su naturaleza compleja. A su vez una mayor coordinación y sincronización armónica entre los mismos, va a permitir una mayor estabilidad y calidad en el vínculo. Siguiendo en la línea de estos desarrollos, Dinero, Conger, Shaver, Widaman & Larsen-Rife (2008) realizan una investigación empírica con el objetivo de indagar la incidencia de los modelos parentales y como estos afectan el desarrollo de las propias relaciones del adolescente, y la propia experiencia del sujeto a los 25 y 27 años de edad. El principal objetivo fue explorar si el apego era una medida predictora de la calidad de la relación romántica. Los resultados arrojaron correlaciones positivas entre el estilo de la madre y los posteriores intercambios positivos en las relaciones de pareja. También el estilo de apego a los 25 años resultó ser predictor del estilo a los 27 años.

A modo de cierre de este primer apartado, resulta necesario hacer hincapié en los aportes que hemos elegido como fundamentos para esta investigación. Citando a Hazan & Shaver (1987), las relaciones románticas

pueden ser entendidas como relaciones de apego. Complementariamente, Clark & Grote (2003) afirman que para que una relación sea de alta calidad debe nutrir el bienestar de ambos miembros de la pareja, y estar basada en una responsabilidad mutua por ese bienestar. Es en base a sus respectivos desarrollos que se enmarca la comprensión del fenómeno bajo estudio.

En el siguiente apartado describiremos con mayor profundidad los desarrollos teóricos en relación al apego.

2.2 Apego

La presente sección tiene por objetivo desarrollar una breve revisión del concepto de apego, formulado por el psicoanalista inglés John Bowlby, y llevado a la investigación empírica por la doctora estadounidense Mary Ainsworth. Éste ha sido tomado en cuenta por diversidad de psicólogos y psicoanalistas de todo el mundo. El término apego nació dentro de la psicología del desarrollo conceptualizado a partir de la preocupación por la separación madre-hijo y la carencia de cuidados básicos en el niño. No obstante, esto no impidió que, prontamente, psicólogos abocados al trabajo con adultos tomaran el concepto para explicar los fenómenos con los que se encontraban en su trabajo. Tal es así que en las últimas décadas se ha incrementado el interés de este tema en adultos, específicamente en el seno de las relaciones de pareja, siendo sus representantes más destacados en la investigación académica Phillip Shaver y Mario Mikulincer. Estos plantean la estabilidad longitudinal del estilo de apego, o “estilo general de apego”, analizando el funcionamiento de estos modelos dentro de una relación de pareja y sus consecuencias en la regulación emocional (Botella & Corbella, 2005, Spinelli, 2000).

Como decíamos antes, el psicoanalista inglés John Bowlby (1907-1991), Jefe del Departamento de Niños de la Clínica Tavistock de Londres, se dedicó a estudiar las relaciones familiares y las consecuencias de las interrupciones en los vínculos madre-hijo. Coincidió con Ainsworth en quien antes de la Segunda Guerra se había abocado al estudio de la presencia de los padres como generadora del sentimiento de seguridad en los niños (Casullo & Fernández Liporace, 2005).

Bowlby, desde un enfoque etológico, plantea que el ser humano y otros

mamíferos han adquirido a través de la evolución una serie de sistemas conductuales que al ser gatillados por algún estímulo ambiental producen una secuencia de comportamientos preformada, pero flexible al aprendizaje, que incrementan las posibilidades de supervivencia. Según este autor, esta capacidad, denominada de “apego”, consiste en la necesidad de formar un vínculo afectivo con una persona considerada como importante para su bienestar físico y psicológico. Está caracterizado por la necesidad de proximidad física y emocional con éste, manifestada en cogniciones, emociones y conductas, que tienen sus orígenes en la primera relación madre-hijo y que continúan a través de la vida con otras personas, producto de la construcción de los esquemas (IWM) (Bowlby, 1997; Schmidt, Nader & Casullo, 2003).

En 1970, Ainsworth y Bell diseñaron la Situación del Extraño para examinar el equilibrio entre las conductas de apego y de exploración, bajo condiciones de alto estrés. Desde ese momento, la Situación del Extraño se convirtió en el paradigma experimental por excelencia de la Teoría del Apego. Ésta constaba de ocho episodios, de veinte minutos de duración en total, en que la madre y el niño eran introducidos en una sala de juegos, en la que se incorporaba una desconocida. Mientras esta persona jugaba con el niño, la madre salía de la habitación dejando al niño con la persona extraña. Luego la madre regresaba y volvía a salir, esta vez con la desconocida, dejando al niño completamente solo. Finalmente regresaba la madre y la extraña. Tal y como esperaba, Ainsworth encontró que los niños exploraban y jugaban más en presencia de su madre, y que esta conducta disminuía cuando entraba la desconocida y, sobre todo, cuando salía la madre. Estos datos sirvieron de apoyo empírico para afirmar que la madre funciona como una base segura para la exploración, y que la percepción de cualquier amenaza activaba las conductas de apego y hacía desaparecer las conductas exploratorias. Esto sucede en los casos en que la figura de apoyo está capacitada para responder de manera adecuada a las necesidades del niño. Diamond (2001) afirma que todo niño tiene un cuidador primario que privilegia en la búsqueda de consuelo, pero esto no quiere decir que el cuidador logre aliviar el malestar del niño. En los casos en que no lo logra el estilo de apego que el sujeto aprende es uno inseguro, es decir, un vínculo de apego de baja calidad.

A través de este estudio Bowlby & Ainsworth conceptualizaron los tres tipos de apego: en el primero se incluyó a los niños que respondían con protesta, dolor y angustia a la situación de alejamiento de su cuidador primario y con alegría ante el regreso. Partiendo de esta conducta se los identificó como poseedores de un apego de tipo *seguro*, que se caracteriza en que el individuo confía en que su cuidador será accesible, sensible y colaborador con él si se encuentra en una situación atemorizante, esto le permite sentirse seguro para explorar el medio, aprender nuevos repertorios conductuales, y generar conductas de apoyo a los demás.

En segundo término, se observó a niños que actuaban con desesperanza, pasividad y tristeza. Se los incluyó en un tipo de apego *ansioso-resistente* donde el individuo está inseguro de si su figura de apego será accesible o sensible cuando lo necesite, por esto tiende al aferramiento, centrando así toda la atención en el reencuentro y mantenimiento de la cercanía y mostrándose ansioso ante la exploración del medio, lo que impide el desarrollo de otras áreas de si mismo.

Por último, en tercer término, una porción de los niños estudiados respondía con defensas y evitación de que la madre retorne, a ellos se los categorizó como poseedores de un apego *ansioso-elusivo*, hoy también conocido como apego *evitativo*. En éste el niño no espera que cuando busque cuidado recibirá una respuesta servicial, sino que por el contrario, espera ser desairado. A causa de ello tiende a construir una coraza que le permite protegerse y evitar contactos futuros.

Investigadores posteriores plantean que los elementos comportamentales del apego en la vida adulta son similares a los observados en la infancia. Un adulto muestra un deseo hacia la proximidad de figuras de apego en situaciones de malestar. Siente bienestar ante la presencia de esa figura y ansiedad si ésta es inaccesible (Casullo & Fernández Liporace, 1995; Oliva, 2004).

Esta continuidad se explica por que las expectativas de los niños cristalizan en lo que es llamado esquemas cognitivo-afectivos, que contienen información sobre el sí mismo y los otros. Shaver & Mikulincer (2007) consideran que la información que estos esquemas poseen se estructura alrededor de la creencia de la disponibilidad o no del cuidador ante las

vivencias de amenazas. Otros estudios señalan que los esquemas no sólo dependen de la pauta de cuidado parental, sino que hay otros factores que influyen, aunque en menor medida: el contexto global y ambiental, la cantidad de estresores y factores de riesgo, el sistema familiar y los sucesos vitales (Garrido-Rojas, 2006). Marrone (Rozenel, 2006) define a los Modelos Internos como representaciones, mapas cognitivos, esquemas o guiones que un individuo tiene de sí mismo y de su entorno almacenados en la memoria implícita (Yarnóz, Alonso-Arbiol, Plazaola y Sanz de Murieta, 2001). También cumplen la función de filtrar información, operan como marcos asimiladores de la realidad, que permiten la interpretación, organización y clasificación de la experiencia, guiando al sujeto en sus modos de acción.

En las relaciones posteriores, tanto en amistades íntimas como en parejas, estos modelos internos o esquemas se activan y los significados almacenados son puestos en funcionamiento a la hora de interpretar las señales interpersonales y como determinantes de los comportamientos relacionales. La existencia de estos esquemas permite hablar de la estabilidad longitudinal del estilo de apego, o “estilo general de apego”, y también analizar el funcionamiento de estos modelos dentro de una relación particular, o “estilo de apego específico de una relación” (Mikulincer & Shaver 2007; Feeney & Noller, 2001; Spinelli, 2000).

Cassidy & Kobak (1988) y Mikulincer, Shaver & Pereg (2003) complejizaron el modelo propuesto por Bowlby y Ainsworth. Afirmaron que si la condición de disponibilidad se cumple, en los momentos en que se activa el sistema de apego el individuo adopta las denominadas estrategias primarias con el fin de lograr la meta del sistema. Cuando lo que se ha internalizado es la no disponibilidad y por lo tanto se anticipa la frustración, los sujetos utilizan como defensa las estrategias secundarias para conseguir regular nuevamente sus emociones (Mikulincer, Shaver & Pereg 2003).

En los casos en que no se logra la adquisición de un sentido de base segura porque la figura de apego no se encuentra disponible, los sujetos internalizan el “sentido de vulnerabilidad”. En este caso, el sistema de apego está continuamente activado, ya que muchas situaciones son significadas como amenazantes y producen desestabilización emocional, lo que actúa disminuyendo el involucramiento en actividades de filiación, exploración y

cuidado de otros. Según los autores, en el momento en que se activa el sistema de apego el estilo ansioso despliega estrategias “Hiperactivantes”, el sujeto actúa bajo el supuesto de que él recibirá el apoyo y consuelo que busca si lo reclama de manera suficientemente intensa. En el caso de que se concluya que no hay una figura de apego disponible que produzca alivio, sino que en general su presencia produce malestar, la estrategia que se desarrolla es la desactivante. En estos casos, en la historia del vínculo cuidador-niño se produjeron situaciones en las que la expresión de necesidades, búsqueda de proximidad y pedido de consuelo fueron castigadas. Esto ha llevado a que con el objetivo de regular nuevamente las emociones, el sujeto recurra a desactivar el sistema de apego minimizando la sensación de vulnerabilidad, alejándose de las figuras de apego. (Shaver, Mikulincer & Pereg, 2003). Este estilo repercute en que en el sujeto se manifiesta lo que Bowlby denominó Autoconfianza Excesiva, ya que la necesidad de recurrir a otros produce malestar. Estos sujetos evitan la intimidad, la cercanía emocional y la dependencia de las relaciones de pareja y en cuestiones más generales desatienden activamente a eventos amenazantes y sus vulnerabilidades personales, también suprimen recuerdos que estén relacionados con ambas situaciones.

Respecto de los resultados empíricos de los estudios sobre estilos de apego y género, parece no hallarse un patrón diferencial claro. Hazan & Shaver (1987) aseveran que la relación entre género y el estilo de apego no es lineal ni directa. Zubieta, Deschamps & Vera (2001) encontraron que los hombres puntuaban ligeramente superior a las mujeres en la dimensión ansiedad de apego, sin llegar a ser una diferencias significativa. Gurza Ruíz (2004) realizó un estudio en población española. En concordancia con el estudio antes mencionado, también halló mayor puntaje de ansiedad en hombres. Las mujeres, por su parte, superaron los varones en la dimensión evitación. Melero, en España, (2008) halló que los hombres, en su mayoría, informaron poseer un estilo de apego seguro, y en menor proporción ansiosos, mientras que más de la mitad de las mujeres presentó características.

En un estudio transcultural (Schmitt et al, 2003) que abarcó 62 regiones culturales se encontraron correlaciones significativas leves a moderadas entre género y apego evitativo. En todas las culturas se encontró presencia de este estilo y también una asociación positiva entre los puntajes de hombres y

mujeres en las diferentes culturas, lo que significa que en zonas en que los hombre puntuaban por encima de la media también las mujeres lo hacían.

Estos resultados muestran claras discrepancias con los estereotipos de género socialmente compartidos en las sociedades occidentales: la masculinidad se asocia a la agresividad, competitividad, acción, dureza, insensibilidad y la femineidad a la empatía, debilidad, dependencia pasividad, sensibilidad social y comprensión (Diaz Aguada, 2003).

A continuación relevaremos algunos resultados respecto de estas variables. Kirkpatrick & Davis (1994), en un estudio longitudinal sobre apego romántico, género y estabilidad de pareja no encontraron asociaciones específicas entre género y estilo de apego. Respecto a las relaciones entre otras variables y el género, en los hombres, la estabilidad de la pareja estuvo marginalmente relacionada con el estilo de apego. En los varones ansiosos se encontró mayor inestabilidad vincular. El caso contrario fue el de los hombres evitativos, quienes formaban relaciones más estables. En las mujeres, los resultados fueron opuestos: las mujeres ansiosas mostraron niveles más altos de estabilidad y las evitativas, menores. Se evaluó también el estilo de parentesco y diversos aspectos de la pareja, como satisfacción, compromiso y cuidado. El resultado más destacable fue hallado en las parejas en las que el hombre presentaba un apego evitativo y la mujer un apego ansioso. Estas relaciones eran reportadas con puntajes inferiores respecto de las otras combinaciones, pero presentaban los mismos niveles de estabilidad que aquellas parejas conformadas por sujetos con estilo de apego seguro.

Feeney & Noller (1993) estudiaron la experiencia emocional y el estilo de apego empíricamente en estudiantes universitarios. Encontraron que los sujetos con apego evitativo informaban experiencias amorosas menos frecuentemente y con menos intensidad que el resto de los sujetos. Aquellos que fueron clasificados como ansiosos informaron establecer más cantidad de vínculos pero de menor estabilidad y, por último, los sujetos con estilo seguro reportaron relaciones más amorosas y satisfactorias.



2.3 Regulación Emocional

A lo largo del siglo XX las emociones fueron valoradas desde un enfoque racionalista, y definidas como fenómenos ilógicos y perjudiciales para la salud mental. En los últimos 20 años, con la reincorporación del enfoque evolucionista y funcionalista a las teorías psicológicas, ha sido repensado el lugar que ocupan. Hoy se considera que constituyen una fuente vital de información sobre nosotros mismos, el medio y los otros, resultando muy valiosas para el comportamiento adaptativo al mundo interpersonal. Se ha comprobado que son imprescindibles para organizar la atención, facilitar el accionar estratégico, modificar el pensamiento y los procesos de planificación cognitiva (Grewal, Brackett & Salovey, 2005; Snyder & Lopez, 2007; Reyna & Brussino, 2009).

Scherer (Gross & Thompson, 2007) define a las emociones como una forma de fenómeno afectivo. Incluye dentro de esta categoría las respuestas de estrés, los estados de ánimo e impulsos motivacionales relacionados con conductas de supervivencia (alimentación, reproducción y ataque, por ejemplo). Las emociones se diferencian de estos otros fenómenos en que: 1) los estados de estrés refieren sólo a estados afectivos negativos; 2) los estados de ánimo son más duraderos e inespecíficos respecto del objeto y no facilitan tendencias conductuales como lo hacen las emociones; 3) a diferencia de los impulsos motivacionales, son más flexibles en la manera en que se expresan y 4) las emociones son más flexibles respecto de los estímulos que las elicitan y modulan, y la manera en que se expresan.

Existe un debate respecto del peso que tienen la cultura y la base genético-biológica en la creación y modulación de las emociones. La perspectiva psicobiológica propone que son innatas, adquiridas durante la evolución de la especie y por lo tanto comunes a todos los animales. Paul Ekman, principal referente de esta línea, postula la existencia de 6 emociones básicas (miedo, enojo, tristeza, alegría, sorpresa, asco y desprecio). Este autor considera que el componente cultural de la vida afectiva se limita específicamente a los estímulos capaces de elicitar dichas emociones, y a las reglas de expresión de las emociones, es decir a los objetos que las generan y al qué, cómo, cuándo y a quién está permitido expresar las emociones. Las

características de la emoción a nivel fisiológico, la configuración de los movimientos faciales y corporales que acompañan su activación y las conductas que se facilitan al generarse la emoción serían universales (Ekman & Davidson, 1994).

En contraposición, desde las corrientes construccionistas se afirma que las emociones son construcciones sociales e improvisaciones interpretativas de las situaciones, atribuyéndole mayor importancia al componente cultural. Arciero (2009) plantea que el hombre contemporáneo, en el contexto de las nuevas tecnologías de comunicación, ha desarrollado formas de afectividad, más flexibles y situacionales en función de la amplitud de las relaciones, modalidades de contacto y velocidad con la que se modifican los vínculos con otros significativos. Estos desarrollos consideran que fenómenos como la ambivalencia, vaguedad, indiferencia y tolerancia son producto de estos nuevos escenarios y de un nuevo estilo de sujeto, en el cual la configuración de la afectividad está en el medio social, en la situación y no en la esfera íntimo-privada, como sucedía durante la Modernidad. Desde esta perspectiva y haciendo alusión al paradigma naturalista, Arciero dice “Esto desplaza el énfasis de los estados fisiológicos del organismo a las prácticas sociales, evidenciando que determinadas emociones pueden surgir exclusivamente en determinados contextos relacionales, sociales y/o culturales” (2009, 98 p.). Este debate existe desde los orígenes del estudio psicológico de las emociones y actualmente no ha sido clausurado, sino que existen diversas líneas de investigación que están aportando evidencia empírica y desarrollos teóricos de gran importancia para abordar el complejo fenómeno de la experiencia y expresión afectiva en los seres humanos.

Desde una perspectiva que integra los aportes de ambas posturas pero que se posiciona en una perspectiva naturalista de la afectividad (Gross & Thompson, 2007), se considera que las emociones se elicitán cuando un individuo afronta una situación que vive como relevante para sus metas, pudiendo ser estas conscientes o inconscientes, profundamente idiosincrásicas o socialmente compartidas. Son fenómenos integrales, involucran procesos fisiológicos, experiencia subjetiva y comportamiento. Las emociones se caracterizan por ser altamente maleables, lo que permite pensar en la posibilidad de regularlas. En términos generales el concepto de regulación

emocional hace referencia al "proceso de iniciar, mantener, modular o cambiar la ocurrencia, intensidad o duración de los estados afectivos internos y los procesos fisiológicos, a menudo con el objetivo de alcanzar una meta" (Thompson, 1994; p. 106).

Si bien la regulación emocional ha sido definida científicamente y sometida a contrastación empírica desde hace poco más de una década, pueden considerarse entre sus antecedentes las propuestas de Freud respecto a los mecanismos de defensa, las de Lazarus y Folkman sobre estrés y afrontamiento, y el concepto de apego de John Bolwby (Snyder, & Lopez, 2002, Mikulincer & Shaver, 2007).

El estudio científico de este tema ha sido desarrollado desde diferentes enfoques, los cuales iluminan aspectos diversos de la complejidad de los procesos emocionales, privilegiando algunas facetas por sobre otras. Cabello, Fernández-Berrocal & Extremera (2005) realizaron un análisis para indagar si existían factores subyacentes comunes a las principales conceptualizaciones acerca de la regulación emocional: la teoría del Afrontamiento Emocional de Stanton, la Teoría Modal de las Emociones, la Regulación Emocional de Gross & John y el enfoque de la Inteligencia Emocional de Salovey & Meyer. Se analizaron los resultados de las escalas autoadministrables que evalúan el afrontamiento emocional, regulación emocional y los rasgos de metaconocimiento sobre estados emocionales. Los resultados señalan que los tres factores explican el 68% de la varianza, por lo que todos los instrumentos estarían evaluando las mismas estrategias de manejo emocional, aunque enfatizando distintos matices de los mismos procesos subyacentes. Los tres factores resultantes son: 1) Comprensión y Expresión Emocional, que agrupa las habilidades de claridad emocional, expresión emocional y su opuesto, supresión emocional; 2) Procesamiento Emocional, compuesto por atención emocional y procesamiento y 3) Regulación Emocional, que implica las dimensiones de reevaluación y reparación emocional.

A continuación desarrollaremos estas tres propuestas teóricas. Los investigadores James Gross & Ross Thompson desarrollaron la Teoría Modal de las Emociones y la Regulación Emocional. Hemos visto algunos de sus conceptos al comienzo de este apartado, ahora nos centraremos en el Modelo de Regulación Emocional que proponen. Esta habilidad consiste en la

capacidad de modificar -incrementar o disminuir- las propias emociones, tanto positivas como negativas, consciente o inconscientemente (Gross & Thompson, 2007). Los autores modelizan cinco familias de procesos de regulación emocional, que organizan un conjunto amplio y heterogéneo de maneras de modificar los estados afectivos en la vida cotidiana. Especifican una secuencia en el proceso de desenvolvimiento de la emoción, en la que cada etapa es un punto de posible regulación emocional: selección de situaciones, modificación de situaciones, manipulación de la atención, cambio cognitivo y supresión emocional.

Anette Stanton propone al afrontamiento emocional como la exploración del potencial salugénico de la toma de conciencia, comprensión y expresión de las emociones bajo condiciones de estrés. Lo define como el movimiento activo hacia una situación estresante, utilizando las estrategias ya mencionadas para procesar las emociones que los eventos disparan. También se incluye el uso del sentido del humor, la aceptación y la espiritualidad, por ejemplo. El afrontamiento emocional incluye dos procesos relacionados pero distinguibles entre sí: el procesamiento y la expresión emocional. El primero consiste en el intento activo de comprender las emociones, mientras que el segundo se refiere a la manifestación espontánea e intencional de los afectos. Los estudios empíricos señalan que el afrontamiento emocional es adaptativo y salúgenico cuando se lleva a cabo en un medio interpersonal receptivo, que no castiga la expresión de emociones y también en soledad, cuando se utilizan diarios personales, por ejemplo. También es funcional en situaciones de conflicto interpersonal, o en problemáticas de logro de metas. Asimismo, influye la emoción que esté experimentando el sujeto, así como su habilidad para comprender y expresar emociones. El afrontamiento es útil para dirigir la atención y tomar conciencia de preocupaciones personales, evaluar el progreso hacia una meta, generar nuevas formas de acercamiento a objetivos, generar motivación y nuevos proyectos; así como también para seleccionar ambientes que faciliten el bienestar emocional. En sus investigaciones, Stanton encontró que el afrontamiento a través de un enfoque emocional facilita el ajuste a situaciones estresantes como diagnósticos de cáncer, dolor crónico e infertilidad y también en situaciones cotidianas, problemas interpersonales leves (Stanton, Parsa & Austenfeld, 2002; Snyder & Lopez, 2007).

Otro aporte teórico de suma importancia en el área de las emociones es el de la Inteligencia Emocional (IE). Peter Salovey propone un modelo que ha recibido importante apoyo empírico. Incluye cuatro ramas de habilidades que hacen referencia a dominios específicos. El primer dominio se denomina Atención Emocional, que se define como la predisposición de los individuos a estar pendientes y registrar sus emociones y estados de ánimo, así como también la capacidad de expresar las emociones propias y las de los otros. Incluye la capacidad de atender no sólo a la expresión verbal de las emociones sino también a las configuraciones faciales, los movimientos corporales y el tono de voz, y discernir entre las expresiones sinceras y fingidas. Este dominio es el más básico, sin un buen desarrollo de esta habilidad resulta poco probable que las otras ramas tengan niveles de funcionamiento adecuados. El segundo implica la habilidad de utilizar las emociones como facilitadoras de procesos cognitivos involucrados en la selección de información importante y la creatividad en la resolución de problemas, entre otros. El tercer dominio es la capacidad de comprender las emociones, y se denomina Claridad Emocional. Incluye la capacidad de desglosar las respuestas emocionales complejas y multimodales, para poder reconocer sus componentes y categorizarlas, comprender sus posibles combinaciones, dinámicas y transiciones entre diferentes emociones y la aparición simultánea de afectos contradictorios. Es una habilidad que puede utilizarse para anticipar y para comprender retrospectivamente las causas de las reacciones emocionales y sus posibles consecuencias. Refiere a la posibilidad de referirse a ellas lingüísticamente, por lo que los autores plantean que este constructo puede considerarse lo opuesto a la alexitimia. Por último, el cuarto dominio hace referencia a la Reparación Emocional, es decir, las habilidades de regular las emociones adaptativamente. Esta capacidad implica poder incrementar o disminuir tanto las emociones positivas como las negativas. El manejo de las emociones involucra procesos como el monitoreo y distinción efectiva de las propias emociones, la motivación para regularlas y la percepción de autoeficacia en esa tarea. Esta dimensión implica la capacidad de registrar las emociones y reflexionar para evaluar su utilidad adaptativa, para decidir si se las considerará relevantes o no en alguna situación específica. Incluye la capacidad de intervenir y reparar estados de ánimo propios y ajenos. Por ejemplo, al percibir emociones negativas en los

otros permite desplegar comportamientos de apoyo social y contención para aliviar al otro, así como también reconocer estados de ánimo positivos permite tener reacciones funcionales a ese contexto interpersonal. Desde este marco, los autores elaboraron una escala que indaga el Metaconocimiento Emocional Intrapersonal, es decir, las habilidades estables de reflexión y regulación de la propia experiencia emocional. Desde este marco se investiga la regulación emocional consciente, es decir, registrada en forma de proposiciones o imágenes de alto nivel de complejidad, dejando por fuera mecanismos automáticos de manejo emocional. Este tipo de regulación afectiva es la que se produce cuando una persona considera que sus reacciones emocionales no son funcionales al escenario social en el que se desenvuelve, situación frecuente dada la complejidad del mundo social (Meyer & Stevens, 1994). El constructo Metaconocimiento Emocional aborda desde una perspectiva intrapersonal las dimensiones Atención Emocional, Claridad de Sentimientos y Reparación Emocional elaboradas en el marco de la Inteligencia Emocional. A diferencia de este constructo, no incluye la facilitación emocional de procesos cognitivos y no evalúa los aspectos interpersonales de los procesos emocionales.

Respecto de las implicancias interpersonales, específicamente en lo relacionado a las relaciones románticas, la investigación empírica está poco desarrollada. Los hallazgos señalan que los puntajes en Regulación Emocional están relacionados con la satisfacción en la pareja y en la selección del partener romántico. Las parejas en las que ambos miembros informan buen desarrollo de las habilidades emocionales, tienden a estar más felices y satisfechos con sus relaciones que aquellos que informan menores recursos en este área. Respecto a lo que cada dominio de la Regulación puede aportar a la satisfacción en la relación, los resultados previos no son concluyentes. Casey, Garrett, Brackett & Rivers (2007) postulan la hipótesis sobre la función de la Atención Emocional en la comprensión de las emociones que la pareja no comunica verbalmente. La Claridad de Sentimientos podría facilitar la articulación lingüística de las emociones y la predicción de las reacciones emocionales propias y ajenas, y la Reparación Emocional podría contribuir a resolver conflictos sin descuidar el bienestar de la pareja y de sus miembros individualmente. Respecto al género, aún no se ha logrado un consenso

respecto de su influencia en la regulación emocional. Según Mauss, Bunge & Gross (2007) estas diferencias se deben al aprendizaje temprano de reglas socioculturales que señalan la manera convencional y apropiada de desplegar las emociones en el comportamiento interpersonal, similar a las reglas de expresión a las que se refiere Ekman (Ekman & Davidson, 1994). Este aprendizaje se produce de manera implícita, a través del reforzamiento diferencial de conductas aceptadas y rechazadas y del modelado social. De esta manera, las diferencias de género no deben explicarse a nivel de la regulación emocional consciente y deliberada, sino que deben tenerse en cuenta los aspectos automáticos de estos procesos.

En línea con estos desarrollos desde la cognición social, debe ser tomado en cuenta el nivel de las expectativas sociales. Los estereotipos de género respecto de la emocionalidad de hombres y mujeres son considerados de los más robustos, incluso se lo ha denominado un estereotipo “maestro” debido a su alto grado de pregnancia: forma parte del conocimiento del sentido común de hombres y mujeres de diferentes edades y sectores socioculturales, como que las mujeres son más “emocionales” que los hombres (Hess, Senécal, Kirouac, Herrera, Philippot, & Kleck, 2000). Este estereotipo incluye la creencia en la mayor expresividad, intensidad de la experiencia emocional de la mayoría de las emociones puntuales en las mujeres, a excepción de ira y orgullo, que se asocian predominantemente a lo masculino. Estos prejuicios sociales sesgan e inciden en las respuestas que los sujetos dan a los autoinformes. Cuando este tipo de influencia es controlada mediante técnicas estadísticas las diferencias de género tienden a desaparecer (McRae, Ochsner, Mauss, Gabrielli & Gross, 2008).

En 2008, Sánchez Núñez, Fernández Berrocal, Montañés Rodríguez & Latorre Postigo, realizaron una revisión de los estudios sobre género e inteligencia emocional y hallaron evidencia a favor del papel central que cumple la socialización temprana en la construcción de habilidades de diferente nivel en hombres y mujeres. Los autores afirman que las niñas atraviesan una socialización con más contacto con los sentimientos y sus matices y mayor instrucción emocional. Esto repercute en que desarrollen mejores habilidades para la lectura de indicadores emocionales lingüísticos y para-lingüísticos, así como para la expresión y regulación emocional. Por su parte, se observa que

los niños son socializados desde la primera infancia para evitar expresar emociones, se les fomenta la competitividad y la evitación de la expresión de vulnerabilidad y la apertura. En línea con estas observaciones, se ha comprobado que en las familias en las que la madre y el hijo tienen conversaciones sobre estados emocionales, los niños adquieren esta habilidad y logran hablar claramente y a interesarse por aspectos afectivos, lo que da apoyo empírico a la hipótesis de la socialización. Se ha hallado evidencia de efectos de cohorte respecto de las diferencias de género en la socialización, ya que los estereotipos se han modificado debido a cambios culturales y en las nuevas generaciones no se observan diferencias tan marcadas. Extremera, Fernández Berrocal & Salovey (2006), hallaron diferencias significativas entre los puntajes obtenidos por hombres y mujeres de 16 a 58 años -a favor de estas últimas- tanto a nivel de los dominios de la inteligencia emocional como en los puntajes totales de la escala Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test. Estos resultados replicaron los obtenidos por Mayer, Caruso & Salovey en personas de 12 a 70 años (1999). Chentsova-Dutton & Tsai (2007) hallaron que las mujeres son más influenciadas al contexto social ante la exposición a estímulos. Además, las mujeres informan significativamente mayor intensidad emocional que los hombres. Por su parte, Matthews, Zeidner, & Roberts, (2002), no han encontrado diferencias significativas en inteligencia emocional según género, pero sí han hallado que las mujeres presentan sistemáticamente puntuaciones más elevadas en todos los dominios de la IE. Sus investigaciones señalan que las mujeres tienen mayores habilidades interpersonales y los hombres más estabilidad emocional y mejor afrontamiento del estrés. Otros autores, Petrides & Fuhrman (2000), aportan datos sobre la mayor autoeficacia percibida en los hombres en Inteligencia Emocional que las mujeres. Estos resultados concuerdan con los del estudio de Extremera et al (2006). Fernández Berrocal & Extremera (2006) afirman que existen diferencias entre hombres y mujeres en lo que refiere a la vida afectiva, rasgos emocionales, estilo de afrontamiento y estrategias de regulación emocional. En este estudio, los autores hallaron que las mujeres de 13 a 20 años presentan mayor atención emocional que los hombres, pero estos últimos superan a las mujeres en sus habilidades de reparación emocional. No se encuentran diferencias en el dominio de la claridad emocional. Estos resultados fueron

replicados en el estudio de López Barajas, Ortega Álvarez & Romero de Ávila (2010), y deben interpretados con cautela, ya que podrían estar influenciados por la presencia de estereotipos sociales que presentan a la mujer como más vulnerable e incapaz de regular sus emociones, pese a que estas obtienen mejores habilidades de Inteligencia Emocional (Sánchez Núñez, et al, 2008).

Respecto a la relación entre regulación emocional y el estilo de apego, las investigaciones muestran consenso. El apego seguro se ha asociado empíricamente a una expresión más directa y espontánea de las emociones, mayor capacidad de modulación de las mismas, así como también mayor flexibilidad en relación al contexto. Los estilos ansioso y evitativo presentan mayor inhibición en la exploración y expresividad emocional (Sroufe, 1995; Garrido Rojas, 2006). Mikulincer, Shaver & Pereg (2003), han desarrollado un modelo que relaciona a los estilos de apego, con las modalidades de regulación emocional que articulan los sujetos. Exponen conceptos como los de esquemas hiperactivantes y desactivantes, los cuales refieren no solo a creencias, sino también a emociones, y modalidades de manejo de las mismas.

Es en estos términos que caracterizan a las distintas modalidades de regulación emocional: los sujetos con apego seguro, tienden a presentar mayor cantidad de emociones positivas, tales como confianza, seguridad, placer y calma, las estrategias utilizadas son de búsqueda de proximidad, afiliación y apoyo social. En el estilo evitativo, predomina la ansiedad, el miedo, la hostilidad y la rabia, utilizan estrategias como inhibición de pensamientos dolorosos, y de búsqueda de cercanía, supresión de pensamientos negativos. En el estilo ambivalente, emergen predominantemente emociones como, preocupación, miedo y estrés. Las estrategias son, búsqueda de proximidad exacerbada, rumiación, hipervigilancia, atención al estrés, acceso constante a recuerdos emocionales negativos (Op Cit).

Finalmente, sobre la base de los desarrollos teóricos y de investigación presentados, se ha seleccionado como modelo de trabajo para este estudio empírico el enfoque de la Metacognición de los Estados Emocionales. Si bien hay otras maneras de conceptualizar la regulación emocional que destacan factores de mayor especificidad, esta perspectiva privilegia el estudio de las tendencias estables y los intentos activos de modificar los estados de ánimo negativos y maximizar los positivos (Contini, 2004; Extremera Pacheco &

Fernández Berrocal, 2005; Grewal, Brackett & Salovey, 2005; Fernández Berrocal & Extremera Pacheco, 2006). El modelo del Metaconocimiento Emocional es la escala disponible más completa de regulación emocional (de acuerdo a lo hallado en el estudio de Cabello, Fernández-Berrocal & Extremera, 2005), por lo que permite una mirada abarcativa del funcionamiento emocional intrapersonal de los sujetos, toma en cuenta los tres factores confirmados con técnicas estadísticas. Otro dato significativo es que existen antecedentes del uso de esta escala en investigaciones realizadas en la ciudad de Mar del Plata (Giuliani & Arias, 2010).

2.4 Bienestar psicológico

La reflexión y búsqueda de principios acerca del bienestar o la felicidad ha sido abordado desde tiempos inmemoriales por pensadores, filósofos y poetas. Para los filósofos griegos clásicos la respuesta estaba en la virtud. Los seguidores de Confucio en la China tradicional describían la buena calidad de vida y el bienestar a partir de una sociedad ordenada en la cual los individuos podían ejercer correctamente sus roles y cumplir con sus responsabilidades (García Viniegras, 2004). Recién a finales del siglo veinte estos desarrollos fueron retomados desde el paradigma científico y operacionalizados para indagar la validez empírica de estos constructos. Su investigación sistemática data sólo de unas tres décadas, afirmación que se sustenta en las investigaciones realizadas por diferentes autores (Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999; Díaz & Sánchez, 2002; Díaz, Rodríguez-Carvajal, Blanco, Moreno-Jiménez, Gallardo, Valle & Van-Dierendonck, 2006; Casullo, 2002; Casullo & Castro-Solano, 2000; Benatuil, 2003; Sánchez-Cánovas, 1998, citado en Cornejo & Lucero, 2005).

Es así que desde un punto de vista histórico el concepto de bienestar psicológico surge a partir del desarrollo de las sociedades industrializadas y del interés por conocer las variables vinculadas a las condiciones y a la calidad de vida en los Estados Unidos del siglo XX. En un primer momento se consideraba al bienestar como dependiente de variables objetivas como la apariencia física y la inteligencia, pero hoy se sabe que está más vinculado a variables de orden subjetivo (Cingolani & Méndez Quiñones;

2006), como el Bienestar psicológico (Ryff; 1989), calidad de vida (Ericsson; 1996), bienestar subjetivo (Diener; 2000) y bienestar social (Keyes, 1998), que son todos conceptos que forman parte de una terminología que se relaciona con la felicidad.

El Bienestar Psicológico es un constructo que no se desprende de una teoría única y unificada. Distintos autores lo relacionan con el grado en que un individuo juzga su vida como un todo en términos favorables y satisfactorios (Veenhoven; 1991; Diener; 1994; Ryff; 1989). Como se ha señalado en este breve recorrido, no resulta fácil dar una definición compartida por todos los que se han ocupado de este tema, pero a la hora de especificar el concepto muchas teorizaciones postulan que el bienestar tendría una dimensión que es subjetiva, y estaría compuesta por dos facetas básicas: una centrada en los aspectos afectivos-emocionales, referido a los estados de ánimo del sujeto, y otra centrada en los aspectos cognitivos-valorativos, referido a la evaluación de satisfacción que hace el sujeto en su propia vida (Cuadrada, H. & Florenzano, R.; 2003).

Para Diener (1994), existen tres características que definen el bienestar psicológico: subjetividad, presencia de indicadores positivos, sin excluir la presencia de factores negativos, y una valoración global de la vida. Un alto bienestar depende de una apreciación positiva de la vida que perdura a lo largo del tiempo, y el bajo bienestar depende del desajuste entre expectativas y logros. Autores como Veenhoven definen el Bienestar Psicológico (BP) como el grado en el que un individuo juzga globalmente su vida en términos favorables. Andrews & Withey (1976) definen el bienestar subjetivo tomando en cuenta aspectos cognitivos y afectivos (afecto positivo y negativo). A su vez Campbell, Converse y Rodgers (1976) aluden a la satisfacción vital como una dimensión cognitiva, resultante de la ecuación entre las aspiraciones y los logros alcanzados. Ryff y Keyes (1995) lo definen como una percepción subjetiva, un estado o sentimiento; diferenciándolo de la calidad de vida que es el grado en que la vida es percibida favorablemente. Asimismo, consideran que se le puede medir a través de algunos de sus componentes, afectos y cognición, los cuales tienen que ser examinados en diferentes contextos (Casullo, 2002).

Para los autores mencionados, la satisfacción implica un juicio cognitivo

y la felicidad una experiencia afectiva positiva o negativa. Diener (1994) es uno de los que apoyan componentes estables y cambiantes en el BP. La valoración de los eventos vitales se modifica en función del afecto negativo y positivo predominante. El BP es estable a largo plazo, pero experimenta variaciones circunstanciales en función de los afectos predominantes. Para Diener, Suh & Oishi (1997) el BP indica la manera en la que una persona evalúa su vida, incluyendo como componentes la satisfacción personal y vincular, la ausencia de depresión y las experiencias emocionales positivas. Para la investigación científica el componente cognitivo toma más preeminencia. "El componente afectivo es mucho más lábil, momentáneo y cambiante. Los investigadores se han inclinado generalmente al estudio del componente estable de la satisfacción" (Casullo, 2002, pag.12). Este componente cognitivo de la satisfacción denominado bienestar es, según Casullo y Castro Solano (2000), el resultado del procesamiento de información que las personas realizan acerca de cómo les fue o les está yendo en su vida. Campbell, Converse & Rogers (1976; citado en Benatuil, 2003) aluden a la satisfacción vital como un componente cognitivo, resultante de la discrepancia entre las aspiraciones y los logros obtenidos, como el grado de gratificación con los proyectos realizados; a manera de síntesis, estos autores coinciden en la conceptualización de la satisfacción como un juicio positivo y la felicidad como experiencia afectiva positiva.

Hoy, autores como Diener, Suh & Oishi (1997) también toman a la satisfacción vital como el componente cognitivo del BP. Éste se empieza a estudiar seriamente en la década del '60, cuando se revela que las apreciaciones subjetivas que las personas hacen de sus propias vidas, no coinciden con las condiciones objetivas de su bienestar. Costa, McCrae & Zonderman (1987) en un estudio longitudinal verificaron que aquellas personas que cambiaban de estado civil, de residencia o empleo, comparadas con las que mantenían estas condiciones estables, no mostraban cambios importantes en su nivel de bienestar psicológico. Estos eventos podían alterar momentáneamente su nivel de bienestar, pero al poco tiempo volvían a la línea de base. Este y posteriores estudios sentaron las bases para que más recientes investigaciones centraran su atención en los aspectos estables del BP.

El estudio del bienestar humano es, sin dudas, un tema complejo y sobre el cual los científicos sociales no han logrado un consenso. La falta de acuerdo en su delimitación conceptual se debe, entre otras razones, a la complejidad de su estudio, donde intervienen factores objetivos y subjetivos. Desde el punto de vista objetivo el bienestar humano linda con categorías de corte sociológico, como son las condiciones de vida, el desarrollo económico y el nivel de vida, las cuales constituyen, según nuestro modo de ver, la dimensión objetiva de la calidad de vida. Por otra parte, el bienestar, desde el punto de vista subjetivo, incluye la vivencia subjetiva individual, no sólo de “estar” bien objetivamente, sino de “sentirse” bien (García Viniegras & González Benítez; 2000). Estos autores conciben al bienestar psicológico como un constructo que expresa el sentir positivo y el pensar constructivo del ser humano acerca de sí mismo, que se define por su naturaleza subjetiva vivencial y que se relaciona estrechamente con aspectos particulares del funcionamiento físico, psíquico y social. Plantean al bienestar como poseedor de elementos reactivos, transitorios, vinculados a la esfera emocional, y elementos estables que son expresión de lo cognitivo, de lo valorativo; ambos estrechamente vinculados entre sí, muy influidos por la personalidad como sistema de interacciones complejas, y por las circunstancias medioambientales, especialmente las más estables.

Ryff (1989) sugirió un modelo multidimensional de bienestar psicológico compuesto por seis dimensiones: autoaceptación, relaciones positivas con otras personas, autonomía, dominio del entorno, propósito de la vida, y crecimiento personal. La autoaceptación es una de los criterios centrales del BP. Refiere a que aún siendo conscientes de sus necesidades, las personas intentan sentirse bien consigo mismas. Tener actitudes positivas hacia uno mismo es una característica fundamental del funcionamiento psicológico positivo. Lo es también la capacidad de mantener relaciones positivas con otras personas. La gente necesita mantener relaciones sociales estables y tener amigos en los que pueda confiar. Por lo tanto, el aislamiento social, la soledad y la pérdida de apoyo social están firmemente relacionados con el riesgo de padecer una sensación subjetiva de infelicidad (Ryff & Keyes, 1995; citado en Díaz, 2006) Otra dimensión esencial es la autonomía. Los sujetos autónomos son capaces de resistir en mayor medida la presión social y

autorregulan mejor su comportamiento. Por otro lado el dominio del entorno supone la habilidad para elegir o crear entornos favorables, para satisfacer los deseos y necesidades propias. Las personas con un alto dominio del entorno poseen una mayor sensación de control sobre el mundo y se sienten capaces de influir sobre el contexto que los rodea. La dimensión del propósito de la vida refiere a la necesidad de plantearse metas y objetivos que den sentido a la vida. Pero para un funcionamiento óptimo las dimensiones anteriormente citadas no son suficientes, es necesario el empeño por desarrollar las potencialidades, por seguir creciendo como persona y llevar al máximo las capacidades. A esto Ryff lo incluye dentro de la dimensión de crecimiento personal (Díaz Rodríguez-Carvajal., Blanco., Moreno-Jiménez., Gallardo., Valle. & Van Dierendonck.; 2006).

El bienestar psicológico constituye un indicador positivo de la relación que el sujeto tiene consigo mismo (Autoaceptación) y con su medio (Relaciones Interpersonales), que incluye aspectos valorativos y afectivos, tanto positivos como negativos que se integran en el proyecto y en la Satisfacción con la Vida del sujeto, al tiempo que percibe un grado de Autonomía y dominio de su situación. Esta noción de sentido se traduce en proporcionar una razón, orden o coherencia a la existencia de la persona y que está relacionado con la intención, cumplimiento o logro de algún objetivo y que puede ser un indicador positivo de una adecuada salud mental (Balcázar Nava; 2009).

En cuanto a las diferencias socio demográficas algunas investigaciones (Lucas & Gohm, citados por Diener & Suh, 2000; Casullo, 2002; Arias & Soliverz, 2008) señalan que no existen diferencias según sexo y edad. En la ciudad de Mar del Plata y sobre una muestra de 80 adultos de ambos sexos Cingolani & Méndez Quiñónez (2006) no encontraron diferencias significativas. En la ciudad española de Valencia tampoco se relevaron diferencias por género en adolescentes de entre 15 y 18 años de edad. Presentando sí, diferencias en los puntajes dimensionales a favor de los hombres en Aceptación de si mismo y a favor de las mujeres en Relaciones Interpersonales y Dominio de la situación (Gonzales Barron et al, 2002). En una revisión realizada en el año 2006 por Fierro respecto del bienestar personal, en ninguno de los 14 estudios revisados se hallaron diferencias por género (Fierro,

2006).

Resulta trascendente estudiar el bienestar, ya que a nivel social tiene mucho que ver con puntos tan fundamentales como la salud, la justicia social, los derechos humanos, el cambio social y la responsabilidad común ante hechos ambientales y ecológicos. A nivel individual, el BP abarca aspectos cualitativos y cotidianos del hombre vinculados a la felicidad.

Luego de este recorrido teórico, destacamos los tres marcos interpretativos en los que se apoya este estudio empírico: las relaciones de pareja como vínculos de Apego (Shaver & Mikulincer, 2007), la Regulación Emocional como estudio de la Metacognición Afectiva (Salovey & Mayer, 1995) y el Bienestar Psicológico desde una perspectiva multidimensional (Ryff, 1989). Estas variables que mantienen en la actualidad un desarrollo fértil, permiten postular la articulación de estas perspectivas dirigida a avanzar en la comprensión de las particularidades sobre la naturaleza y dinámica de las relaciones de pareja de los adultos jóvenes de la ciudad de Mar del Plata.

Estudio Empírico

3. ESTUDIO EMPIRICO

Se presenta a continuación el estudio empírico realizado. A los fines de su exposición se organizará la información en función de los objetivos e hipótesis que han guiado esta investigación para informar posteriormente los resultados obtenidos.

3.1 Objetivo General:

Estudiar las características del apego, de la regulación emocional y el nivel de bienestar psicológico que informan los adultos jóvenes de la ciudad de Mar del Plata respecto a las relaciones de pareja.

3.2 Objetivos Específicos:

1. Describir las características del tipo de apego en los adultos jóvenes de la muestra.
2. Analizar las dimensiones de la regulación emocional y su relación con el apego en dicha muestra.
3. Evaluar el grado de bienestar psicológico informado por la muestra bajo estudio.
4. Analizar el grado de correspondencia entre la información aportada por los sujetos sobre sus experiencias afectivas (naturaleza cualitativa) y las medidas de autoinforme utilizadas (naturaleza cuantitativa).
5. Evaluar presencia de diferencias de género en las variables estudiadas.

3.3 Material y Método

Este estudio empírico se basó en un diseño no experimental, transversal con metodología descriptiva-correlacional y procedimientos combinados de obtención de la información que incluyeron análisis cuanti-cualitativo de los datos.



3.4 Composición Muestral

Se trabajó sobre una muestra intencional de 45 adultos jóvenes de ambos sexos, residentes en la ciudad de Mar del Plata (57,8% mujeres y 42,2% hombres); con un rango de edad entre 18 y 30 años (edad media = 23,9 años; DS = 2,5); nivel de instrucción predominantemente universitario (84,4%). En cuanto a su situación afectiva, el 40% informó tener pareja estable al momento de la participación en el estudio, y un 11,1% de ellos en convivencia con la misma.

La participación en el estudio fue voluntaria y bajo consentimiento informado. De todas maneras se consideró como criterio de exclusión estar atravesando situaciones vitales de alto impacto psico-emocional (duelos, divorcios, crisis vitales) al momento de la participación en este estudio empírico.

También se les garantizó a los participantes la confidencialidad de los datos y su exclusiva utilización para fines científicos en cumplimiento de la Ley Nacional 25.326 de protección de datos personales.

3.5 Instrumentos

Se administraron de manera individual y en un único encuentro de aproximadamente cuarenta y cinco minutos de duración, las siguientes medidas de autoinforme (ver Anexo 1):

1. Registro de datos básicos para indagar variables socio-descriptivas generales (sexo, edad, lugar de nacimiento, estado civil, nivel de instrucción, ocupación) y específicas de los participantes (básicamente referidas a experiencias de pareja previas, duración y grado de satisfacción informado).

2. Escala Rasgo de Metaconocimientos sobre Estados Emocionales (TMMS-24, Salovey, Mayer, Goldman, Turvey & Palfai, 1995; versión en español Fernández Berrocal, Alcaide, Dominguez, Fernández-McNally, Ramos & Ravira, 1998). Este instrumento evalúa la autopercepción de habilidades emocionales intrapersonales a través de 24 ítems distribuidos en tres subescalas de 8 ítems cada una. El formato de la escala es tipo Likert que presenta 5 opciones de respuesta según el grado de acuerdo que el sujeto informa para cada reactivo indagado. Está compuesto por las siguientes subescalas: atención emocional, claridad de sentimientos y reparación

emocional. Regner (2009) investigó las propiedades psicométricas de la prueba en población argentina aportando datos sobre su consistencia interna (Atención emocional $\alpha = .91$; Claridad de sentimientos $\alpha = .88$ y Reparación emocional $\alpha = .89$).

3. Escalas de Bienestar Psicológico (BP, Ryff, 1989a, 1989b; traducción al español Verdinelli, & Castañeiras, 2009). Evalúa las diferencias individuales respecto del Bienestar Psicológico a través de 55 ítems, que se distribuyen en 5 dimensiones de con reactivos cada una: Autoaceptación, Relaciones Positivas, Autonomía, Dominio del Entorno y Propósito de la vida. Ofrece una escala tipo Likert con 6 opciones : *Totalmente en desacuerdo* (1) hasta *Totalmente de acuerdo* (6). Este instrumento cuenta con importante cantidad de trabajos que avalan su calidad psicométrica (Díaz, Rodríguez-Carvajal, Blanco, Moreno-Jiménez, Gallardo, Valle y Van Dierendonck, 2006). La versión preliminar del instrumento para población argentina ofrece adecuados índices de consistencia interna para las 5 escalas.

4. Inventario de Experiencias en Relaciones Íntimas (ERI, Alonso-Arbiol, Balluerka, & Shaver, 2007). Indaga las diferencias individuales que informan los sujetos respecto a dos grandes dimensiones del estilo de apego: ansiedad al rechazo y abandono y evitación de la intimidad e interdependencia (Alonso-Arbiol, Balluerka, Shaver & Gillath, 2008). Cada una de estas dos subescalas están compuestas por 18 ítems, con 6 opciones de respuesta (Likert) que varían entre *Totalmente en desacuerdo* (1) y *Totalmente de acuerdo* (6). Los datos informados sobre su confiabilidad en población española resultan superiores a .80 para ambas dimensiones (Alonso-Arbiol, Balluerka, & Shaver, 2007).

5. Entrevista semi estructurada diseñada especialmente para esta investigación con el objetivo de explorar los significados que los jóvenes atribuyen a las relaciones de pareja, especialmente en lo referido a la naturaleza de la relación, aspectos considerados importantes en la relación, bienestar, comunicación y expresión afectiva y motivos de la elección (potencial o efectiva de acuerdo a la experiencia personal en lo referido a relaciones de pareja).

3.6 Procedimiento

Los jóvenes que formaron parte de la muestra bajo estudio, fueron contactados a través de la red de relaciones de los tésinandos. Se identificaron posibles participantes en función de los objetivos planteados. En cualquier caso se establecieron dos criterios a tener en cuenta para la selección de la muestra, con el fin de reducir la probabilidad de influencias derivadas de los efectos de dicha relación:

- a) Que quien fuera fuente de cada contacto no administrara el protocolo y quedara a cargo de alguno de los restantes integrantes del grupo (administración cruzada);
- b) Que quienes participaran del estudio no tuvieran una relación de parentesco o de compromiso relacional significativo con alguno de los integrantes del grupo, es decir que pertenecieran a la red más amplia de contactos.

La administración se realizó en el contexto de un encuentro individual en el domicilio de los tésinandos, con una duración aproximada de cuarenta y cinco minutos, que incluyó la aplicación de los instrumentos y la entrevista semi-estructurada para indagar la experiencia y los significados atribuidos por los participantes en relaciones de pareja, tanto actuales como pasadas.

Para el análisis cuantitativo los datos fueron procesados con el software SPSS-PAWS 18. En cuanto a la información dada por los jóvenes durante las entrevistas, para su análisis se utilizaron procedimientos propios de la metodología cualitativa como los aportados por la Grounded Theory (Stauss & Corbin, 1990).

4. RESULTADOS

En este apartado se presentan los resultados obtenidos para los objetivos específicos que guiaron esta investigación.

1. *¿Qué características tiene el apego autoinformado en la muestra de adultos jóvenes de la ciudad de Mar del Plata?*

Considerada globalmente, en la muestra bajo estudio predominó claramente el estilo de apego seguro con un 73,3% de los casos en esta categoría. Es interesante la tendencia que se constata cuando se analiza la composición de las puntuaciones para varones y mujeres. Mientras que los varones informan más características de estilo temeroso, en las mujeres se observa una mayor proporción de apego preocupado (Ver Tabla 1).

Tabla 1. Categorías de estilos de apego por sexo

	Seguro	Preocupado	Temeroso
Mujeres	69,2%	26,9%	3,8%
Varones	78,9%	15,8%	5,3%

Poniendo en contexto estos resultados, es decir, considerando las dimensiones en función de las cuales se organizan las respuestas de los sujetos que propone el instrumento utilizado, se observa que en las mujeres predomina una mayor ansiedad al rechazo y al abandono en sus relaciones íntimas, mientras que en los varones se encuentra con mayor presencia la evitación de la intimidad e interdependencia.

2. *¿Qué características presentan los jóvenes en cuanto a la regulación emocional y cómo se relaciona con el tipo de apego autoinformado?*

La regulación emocional se operacionalizó para este estudio en tres



dimensiones: atención, claridad y reparación, como aspectos relevantes para analizar la posibilidad de controlar y regular los propios estados emocionales.

En términos generales, los jóvenes alcanzaron puntuaciones medias más elevadas en la dimensión atención emocional (M= 30,29; DS=5,66). En claridad de sentimientos (Me=28,62 DS= 6,53) y reparación emocional.(Me= 27,95; DS = 7,24) obtuvieron valores medios más bajos y mayor variabilidad en las puntuaciones.

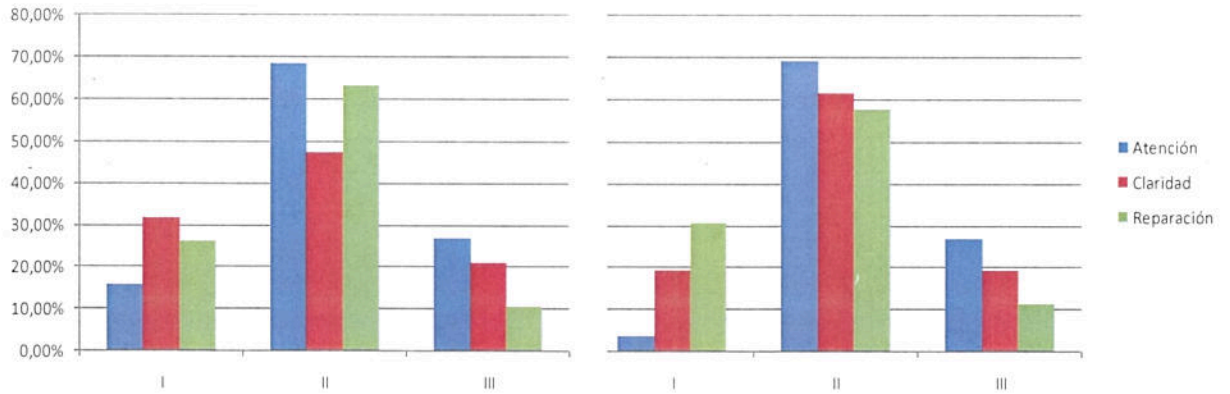
También en este caso, se observan diferencias en las tendencias de respuesta entre varones y mujeres. En la Tabla 2 se exponen los porcentajes relativos para cada categoría.

Tabla 2. Porcentajes relativos para cada categoría en función del sexo

Regulación emocional	Nivel I		Nivel II		Nivel III	
	Varones	Mujeres	Varones	Mujeres	Varones	Mujeres
Atención	15,8%	3,8%	68,4%,	69,2%,	15,8%.	26,9%.
Claridad	31,6%,	19,2%,	47,4%	61,5%	21,1%	19,2%
Reparación	26,3%,	30,8%,	63,2%	57,7%	10,5%.	11,5%.

Siguiendo el baremo realizado en población española (Férrandez Berrocal, Alcaide, Dominguez, Fernández-McNally, & Ramos, Ravira, 1998) las puntuaciones dimensionales de Atención, Claridad y Reparación se presentan agrupadas en tres niveles, con el objetivo de poder facilitar la transformación de las puntuaciones dimensionales de los sujetos en descripciones de corte cualitativo sobre su regulación emocional informada. Para Atención, los valores son I) Debe mejorar, II) Adecuado y III) Excesivo, ya que puntuaciones elevadas en esta variable indican funcionamiento emocional desadaptativo. En cambio, en Claridad y Reparación emocional, a mayor valor autoinformado, mayores recursos para un funcionamiento emocional saludable: I) Debe mejorar, II) Adecuado y) III Excesivo. A continuación, en el gráfico 1 se presentan los resultados, presentado los de los varones de la muestra a la izquierda y lo de las mujeres a la derecha.

Gráfico 1: Distribución de frecuencias de Atención Emocional, Claridad de Sentimientos y Reparación Emocional según sexo.



La atención emocional evalúa en qué medida las personas cuentan con la capacidad de sentir o expresar los sentimientos de forma adecuada. Un ejemplo de esta dimensión es el ítem 3 de la escala: *Normalmente dedico tiempo a pensar en mis emociones*. Por claridad de sentimientos los autores hacen referencia al grado en el cual hay una adecuada comprensión de los estados emocionales subjetivos (ítem11: *Casi siempre sé como me siento*). Finalmente, la reparación emocional implica la capacidad de regular adecuadamente los propios estados emocionales (ítem18: *Aunque me sienta mal me preocupo por pensar en cosas agradables*).

Es importante tener en cuenta que esta escala indaga dimensiones intrapersonales estables más que situacionales. Según se observa en la Tabla 2, los varones presentarían un mayor déficit en funciones metacognitivas relacionadas con la comprensión de sus propios estados emocionales (31,6%). Las mujeres, informan comparativamente una mayor adecuación en la posibilidad de controlar y regular los propios estados emocionales en las tres funciones, aunque en la función de reparación alcanzan las puntuaciones menos adaptativas (30,8%).

Posteriormente se realizaron análisis de correlación (*rho* de Spearman) para determinar la existencia de relaciones entre las dimensiones de la regulación emocional y el tipo de apego informado. Los varones que informaron un estilo de apego seguro presentaron puntuaciones significativamente más elevadas en la capacidad de reparación emocional (*rho*: 0,48; $p < 0,05$) y

menores en atención emocional (rho : -0,54; $p < 0,01$). La misma significación se encontró para el estilo de apego preocupado, pero en dirección inversa (atención emocional, rho : 0,49; $p < 0,05$ y reparación emocional, rho : -0,66; $p < 0,01$). En el caso de las mujeres, sólo se hallaron relaciones significativas entre apego seguro y claridad de sentimientos (rho : 0,37; $p < 0,05$). Efectivamente las mujeres que informaron un estilo de apego seguro también valoraron significativamente una mayor capacidad para comprender sus propios estados emocionales.

3. *¿Qué grado de bienestar psicológico informan los jóvenes en las dimensiones evaluadas?*

Se evaluaron las puntuaciones dadas por los participantes a las 5 dimensiones evaluadas como medida de bienestar psicológico aplicada. Se obtuvieron tendencias de respuesta similares para varones y mujeres sin significación estadística de la diferencia (Autonomía $Me=39,62$; $DS=7,07$; Dominio del entorno $Me=36,18$; $DS=6,92$; Crecimiento personal $Me=45,60$; $DS=4,91$; Relaciones positivas $Me=51,60$; $DS=6,73$; propósito de vida $Me=50,04$; $DS=7,49$ y Auto aceptación $Me=42,33$; $DS=7,44$).

De todas maneras los varones presentaron puntuaciones más elevadas en las dimensiones de autonomía y auto-aceptación. Las mujeres en cambio alcanzaron mayores puntuaciones en crecimiento personal, dominio del entorno, propósito en la vida y relaciones positivas.

4. *¿Se diferencian varones y mujeres en las características que informan sobre la regulación emocional, el tipo de apego y el bienestar psicológico relacionados con sus experiencias afectivas?*

No se hallaron diferencias estadísticamente significativas para ninguna de las medidas consideradas. De todas maneras los varones y las mujeres presentaron tendencias diferenciadas en las puntuaciones que se han comentado en los apartados correspondientes a los diferentes objetivos específicos.

5. *¿Existe correspondencia entre la información aportada por los*

sujetos sobre sus experiencias afectivas (naturaleza cualitativa) y sus respuestas a las medidas de autoinforme utilizadas (naturaleza cuantitativa)?

Básicamente y a partir del relevamiento de la literatura sobre el tema, se exploraron aspectos de la historia relacional de los jóvenes, particularmente las características atribuidas a la duración de las relaciones y el grado de satisfacción con las mismas. Cuando los sujetos informaron más de dos relaciones previas, se consideraron para el análisis los dos vínculos más significativos de acuerdo a la valoración dada por ellos mismos.

Todos los participantes reportaron haber tenido al menos una relación de pareja significativa. La relación entre tiempo de la relación y grado de satisfacción se presenta en la Tabla 3.

Tabla 3. Relación porcentual tiempo de relación – grado de satisfacción informado

Duración	Grado de satisfacción con la relación		
	bajo	moderado	alto
Hasta 6 meses	33,3%	50,0%	16,7%
Entre 6 y 18 meses	18,2%	36,4%	45,5%
Más de 18 meses	3,6%	28,6%	67,9%

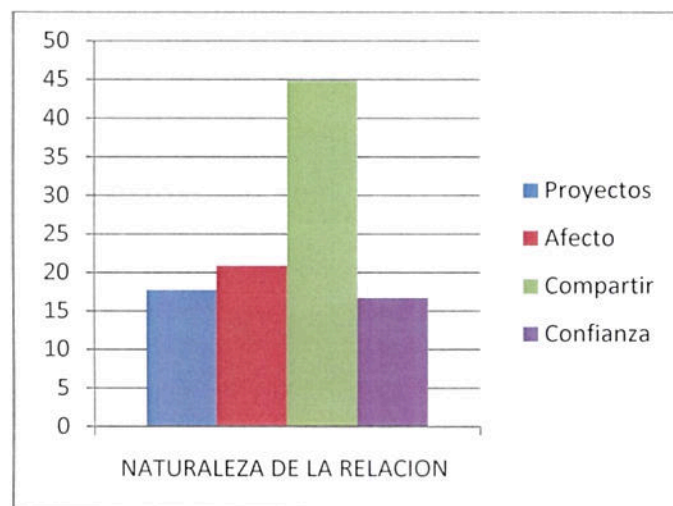
En la Tabla 3 se observa una tendencia en las puntuaciones que relacionan el grado de satisfacción con la duración de la relación. En todos los casos el grado de satisfacción autoinformado resultó más elevado a mayor tiempo de la relación.

Para la gestión de los datos cualitativos derivados de la aplicación del protocolo, se realizó el siguiente procedimiento: en un primer momento, se procedió a transcribir el texto de las 45 entrevistas administradas. Posteriormente se realizaron codificaciones sucesivas hasta lograr la mayor depuración de las 4 clases principales que exploró la entrevista, a través de las preguntas: la naturaleza de la relación, es decir, en qué consiste una relación de pareja, aquello que describe sus características diferenciales respecto a otro

tipo de relaciones. La segunda se organizo en función del bienestar obtenido - en o a partir de- las relaciones afectivas. Los últimos dos ejes se organizaron en función de la modalidad predominante la expresión emocional hacia la pareja y los motivos en los que se basa la elección de alguien como pareja.

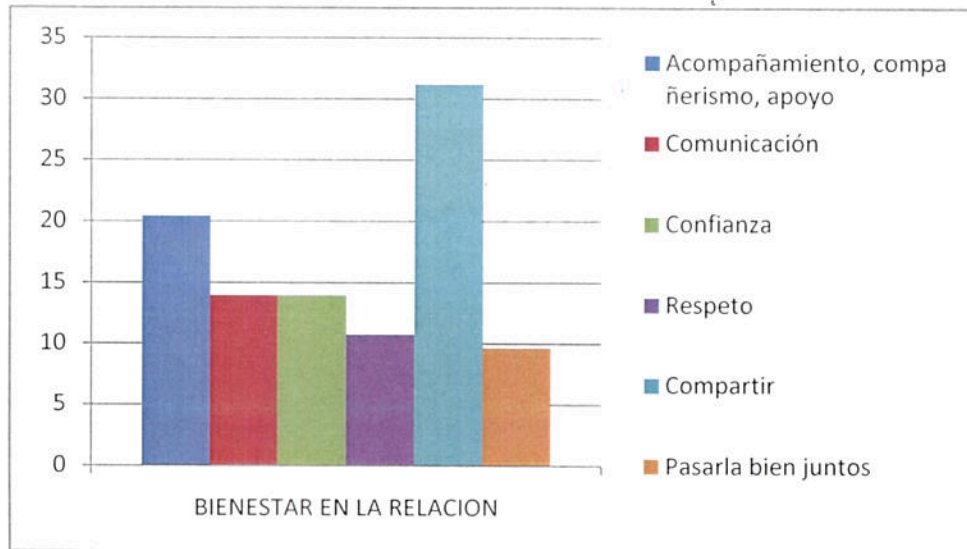
Un análisis sobre las respuestas dadas permitió observar un .predominio de la cualidad de compartir en sus distintas manifestaciones (44,79%) , desde compartir tiempo hasta proyectos trascendentales para sus vidas , seguido por la presencia de afecto como amor y cariño (20,83%), específicamente compartir proyectos a futuro (17,70%) y la confianza entre los partenaires (16,66%). Los resultados se han presentado mediante barras porcentuales en el Gráfico 2:

Gráfico 2: Porcentajes de respuestas para Eje Naturaleza de la Relación.



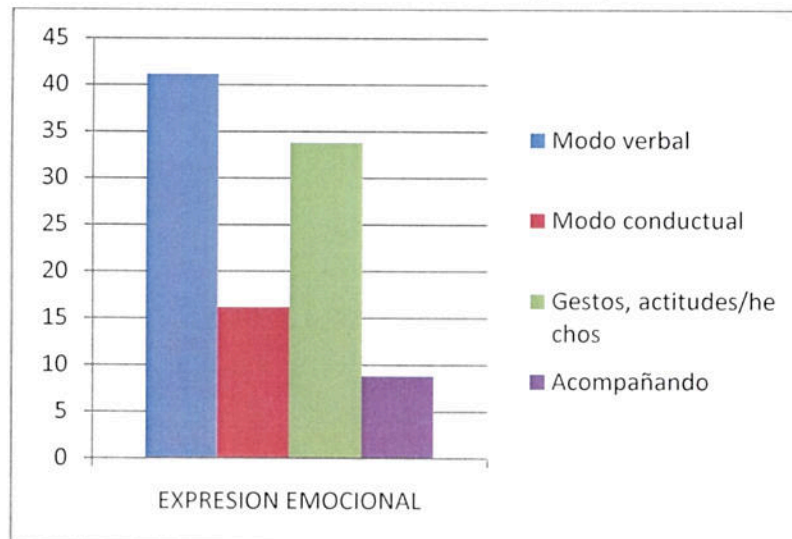
En cuanto al bienestar en la relación, se observaron atribuciones principalmente referidas al compartir (31,18%), al acompañarse (20,43%), y prácticamente en igual proporción la comunicación (13,97%), la confianza (13,97%), el respeto (10,75%) y disfrutar buenos momentos (9,76%). Estos datos se hallan representados en el Gráfico 3.

Gráfico 3: Porcentajes de respuestas para Eje Bienestar en la Relación.



En expresión emocional, se observó un predominio de modo verbal (41,17%), gestos, actitudes y hechos (33,82%), modo conductual o acciones concretas (16,17%) y acompañamiento/contención (8,82%), como variantes para la comunicación. Estas proporciones pueden observarse en el Gráfico 4.

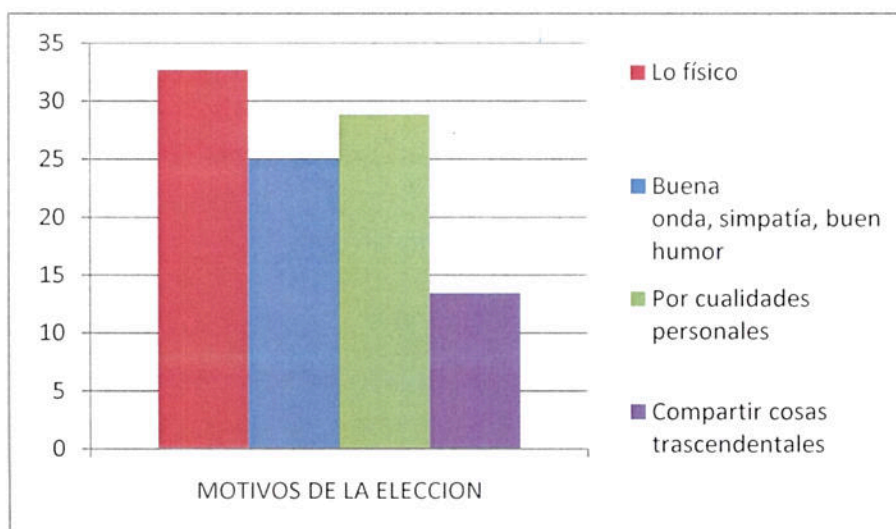
Gráfico 4: Porcentajes de respuestas para Eje Expresión Emocional.



Finalmente, se les preguntó a los jóvenes adultos acerca de los motivos en los cuales basaban la elección de una pareja. La estética y el aspecto físico obtuvo el primer lugar entre los motivos mencionados (32,69%), también las cualidades personales de la pareja (28,84%), la buena onda, simpatía, sentido del humor (25%) y el poder compartir experiencias y proyectos (13,42%), como

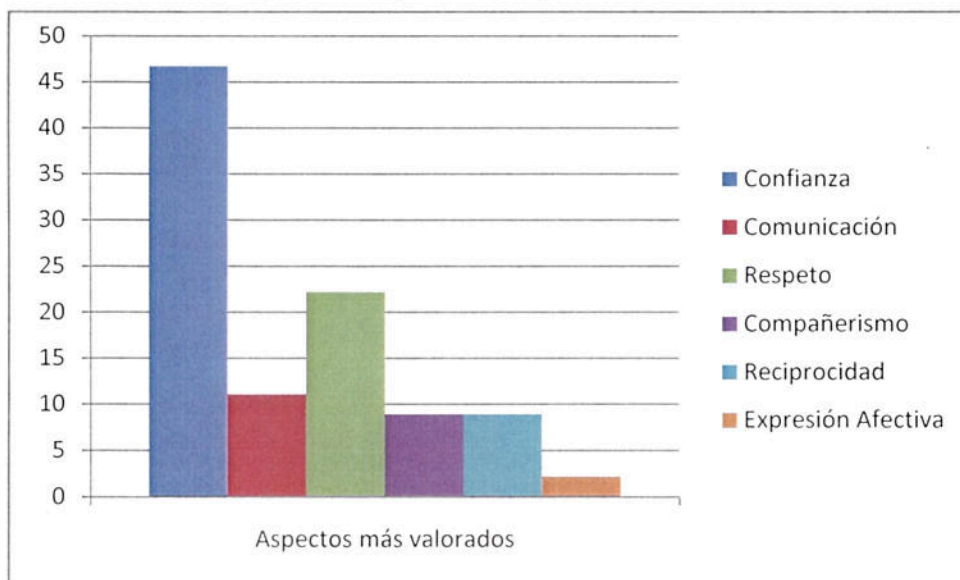
las categorías más frecuentes de respuesta en este grupo bajo estudio. Los porcentuales son representados en el Gráfico 5.

Gráfico 5: Porcentajes de respuestas para Eje Expresión Emocional.



También se le solicitó a los participantes que valoraran jerárquicamente una serie de aspectos vinculados con atributos de las relaciones de pareja: confianza, respeto, comunicación, compañerismo, reciprocidad, y expresión afectiva. Los resultados se muestran en el Gráfico 6.

Gráfico 6: Porcentajes de respuestas Aspectos Valorados de la Relación.



En un análisis cualitativo se pueden observar correspondencias y discrepancias entre las respuestas abiertas de los jóvenes y su adjudicación valorativa a los descriptores propuestos.

Discusión



5. DISCUSIÓN

La presente investigación proporcionó datos acerca de los estilos de apego, habilidades de regulación emocional y bienestar psicológico en cuanto a las relaciones de pareja en adultos jóvenes de la ciudad de Mar del Plata.

Los objetivos que direccionaron la investigación proponían la evaluación de las características de la muestra bajo estudio respecto del estilo de apego, la regulación emocional y el bienestar psicológico. También se consideró que el género de los sujetos podría impactar de manera diferencial en las respuestas y se procuró evaluar la concordancia entre los datos informados mediante autoinforme y las narrativas de los jóvenes.

Respecto de las tendencias halladas en la muestra los adultos jóvenes de la ciudad de Mar del Plata informan poseer, en su mayoría, características de apego seguro, adecuadas habilidades de regulación emocional y niveles saludables de bienestar psicológico. Es decir, que los entrevistados afirman ser personas que pueden involucrarse en relaciones de altos niveles de intimidad y confianza, sin temor al rechazo ni a la cercanía afectiva. En esta línea, tienen ajustadas estrategias de regulación emocional: pueden registrar sus emociones y responder adecuadamente a las situaciones emocionales sin llegar a un grado excesivo que active un funcionamiento rumiativo. También presentan niveles óptimos de comprensión de las dinámicas emocionales, expresividad emocional y recursos para maximizar los estados afectivos positivos y minimizar los negativos. Asimismo, los sujetos han informado estar satisfechos consigo mismos y reconocer sus necesidades y limitaciones, tener relaciones personales de confianza, tener un proyecto vital y sentir que pueden desarrollarlo, teniendo capacidad de accionar sobre el medio sin sentir excesivas presiones de su medio social.

Respecto del género, encontramos perfiles con tendencias diferenciadas entre hombres y mujeres. En estas últimas predomina el estilo de apego seguro, caracterizado por la confianza interpersonal. Aunque también se observaron puntuaciones más elevadas en ansiedad, es decir, al temor al rechazo que implica al mismo tiempo estrategias de búsqueda y apoyo social. Por su parte, los hombres también informaron mayoritariamente vincularse de

manera segura en sus parejas románticas. También en los hombres se confirmó la presencia de un estilo de apego temeroso de acuerdo a las autovaloraciones relevadas, estilo que se caracteriza por la tendencia a experimentar temor al rechazo en los vínculos íntimos y en consecuencia a evitar este tipo de relaciones. Los resultados hallados en este estudio concuerdan parcialmente con los presentados por Melero (2008), y no muestran convergencia con los presentados por Zubieta, Deschamps & Vera (2001) y Gurza Ruíz (2004), aunque de todas maneras habría que considerar las condiciones de realización de ambas investigaciones en la interpretación de estos resultados comparados para dimensionar los puntos de convergencia y divergencia.

Retomando los resultados de regulación emocional, encontramos que las mujeres, en línea con su tendencia al apego ansioso, informan sobreutilización de las habilidades de atención emocional. Otros estudios han hallado datos significativos en esta dirección por género (Fernández Berrocal & Extremera, 2003, 2005). En cuanto a la Claridad de Sentimientos, las mujeres informaron tener mejores habilidades. Esto implica que poseen una mejor comprensión de la dinámica emocional y capacidad de entender respuestas emocionales complejas, lo que concuerda con los resultados de Matthews, Zeidner, & Roberts, (2002) pero no con los de Petrides & Fuhrman (2000) y Extremera, Fernández Berrocal & Salovey (2006). El género no tuvo un efecto modulador sobre la Reparación Emocional. Estos resultados son concordantes con los publicados por Petrides & Fuhrman (2000), pero contradicen los encontrados por Matthews, Zeidner, & Roberts (2002).

En cuanto a la correlación entre Estilo de Apego y Regulación Emocional, encontramos un perfil diferencial por género. En los hombres el apego seguro está asociado significativamente a mayores habilidades de reparación emocional, es decir, la capacidad de controlar y cambiar los estados afectivos. Asimismo, aquellos que informaron un estilo preocupado correlacionaron con mayor desarrollo de habilidades de registro emocional y menor capacidad de control de estados emocionales, esta configuración en particular indica adaptación pobre a las situaciones emocionalmente significativas (Grewal, Brackett & Salovey, 2005). En el caso de las mujeres que informaron apego seguro, este se asoció con mejores habilidades de

comprensión y expresión emocional. A modo de síntesis, podemos afirmar que en esta muestra la seguridad en las relaciones de pareja se asoció, en el caso de los hombres, a la capacidad de modificar los estados emocionales negativos e intensificar los positivos, y en las mujeres a un mayor autoconocimiento emocional. Estos resultados son congruentes con los de Sroufe (2000), Shaver, Mikulincer & Pereg, (2003) y Garrido Rojas, (2006).

Es importante destacar que estos hallazgos son similares a los estereotipos sociales propios de las sociedades modernas occidentales. Estas representaciones sociales repercuten en diferentes modelos de socialización y de crianza para mujeres y varones, donde a estos últimos se les insta a ser más racionales y no privilegiar la información emocional en su funcionamiento cotidiano, tanto instrumental como interpersonal. El modelo social de femineidad privilegia características como la sensibilidad y atención en las propias emociones, asociándolas a dificultades en la capacidad de regulación y control emocional (Díaz Aguada, 2003, Mauss, Bunge & Gross, 2007, McRae, Ochsner, Mauss, Gabrielli & Gross, 2008 y Sánchez Núñez, Fernández Berrocal, Montañés Rodríguez & Latorre Postigo, 2008).

En cuanto al bienestar psicológico, no hallamos diferencias estadísticamente significativas por género, aunque sí algunas tendencias que podrían consolidarse al ampliar el estudio. Los hombres informaron puntuaciones más elevadas en las dimensiones de autonomía y auto-aceptación. Es decir que los hombres informan una relación entre bienestar y tener una clara percepción de sus necesidades. Al mismo tiempo, informan mayor capacidad de regulación del comportamiento, poder de decisión y mayor resistencia a la presión social. Las mujeres, en cambio, alcanzaron mayores puntuaciones en propósito en la vida y relaciones positivas. Es decir, que las mujeres en comparación a los sujetos masculinos, obtienen mayor bienestar al identificarse con ciertos ideales y proyectos que orienten y motiven el comportamiento, así como también atribuyen gran disfrute y valoración de las relaciones estables y confiables. En relación los puntajes cuantitativos hallados, todas las dimensiones superaron los promedios de los datos preliminares del baremo marplatense (Castañeiras; Verdinelli & Posada, 2009).

Respecto del análisis cualitativo, en los ejes Naturaleza de la relación y Bienestar en la relación los sujetos hicieron alusión al compartir con un otro



como característica más valorada. Este significado hacía mención en algunos casos a compartir proyectos de vida, compartir tiempo, aficiones e incluso creencias religiosas. Supera los objetivos de este estudio hacer un análisis pormenorizado de este eje, constituyendo un tarea para futuras investigaciones. Los sujetos entrevistados hicieron referencia a la importancia de la expresión afectiva verbal y conductual, pero encontramos una tendencia a considerar más valiosa la expresión lingüística. En lo que respecta a las razones para elegir a la pareja, los jóvenes de la ciudad de Mar del Plata privilegian los aspectos estéticos y en un segundo lugar las características de personalidad. Por último, en el eje referido valoración jerárquica de aspectos relacionales, los entrevistados consideraron por sobre al resto de los aspectos a la confianza y en segundo término al respeto. Globalmente, tanto en los ejes de indagación cualitativa como en el ordenamiento numérico, los sujetos hicieron referencia a aspectos propios de los vínculos de apego seguro, estilo prevalente en la muestra seleccionada, en donde ambos miembros de la pareja logran un clima de cercanía afectiva, confianza, la comunicación y placer en el compartir con el parteneire diferentes aspectos de la vida cotidiana y eventos extraordinarios. Un resultado que resulta incoherente con estas tendencias generales es poca valoración que los sujetos atribuyeron a la reciprocidad en la pareja. Este significado podría enlazarse tanto a características de los estilos de apego ansioso y temeroso, en cuanto estos patrones presentan un esquema central de vulnerabilidad al rechazo como a características socioculturales del contexto actual. Esta exploración en profundidad un interrogante en el que ahondar en futuras investigaciones.

Este estudio empírico presenta algunas limitaciones que sería recomendable considerar para futuras investigaciones en el tema. Por un lado la muestra bajo estudio presenta sesgos en la selección de los sujetos y características socio-culturales lo suficientemente homogéneas, que limitan la generalización de los resultados a otros grupos poblacionales. Probablemente se encontrarán mayores variaciones si se incrementa el tamaño y la variabilidad de la muestra, dado que las variables evaluadas forman parte del patrón de funcionamiento personal más estable de los sujetos, y por lo tanto es esperable que sean moduladas por las diferencias individuales.

Otro factor que debe ser tenido en cuenta a la hora de interpretación de



los resultados, es la tendencia a dar respuestas socialmente esperables (deseabilidad social) sobre temas sin duda atravesados por connotaciones culturales y sociales acerca de lo que se considera que es una relación de pareja y cuáles son los atributos que la definen.

Es importante destacar que no hemos encontrado antecedentes de investigación empírica a nivel nacional sobre este tema, y la mayoría de los estudios internacionales no aportan datos concluyentes.

De todas maneras, consideramos que este trabajo constituye un aporte a la comprensión de las características de las relaciones de pareja y los significados atribuidos por adultos jóvenes de la ciudad de Mar del Plata a las experiencias afectivas. También contribuye al desarrollo conceptual y empírico de la Psicología Positiva, la Teoría del Apego, la Regulación Emocional y el Bienestar Psicológico en nuestro contexto sociocultural. Asimismo es un punto de partida para otras investigaciones en este área, que profundicen tanto en el desarrollo teórico como en el diseño e implementación de intervenciones positivas específicas.

Bibliografía

6. BIBLIOGRAFÍA

- Alonso-Arbiol, I., Balluerka, N., & Shaver, P. (2007). A Spanish version of the ECR adult attachment questionnaire. *Personal Relationships*, 14, 45-63.
- Alonso-Arbiol, I., Balluerka, N., Shaver, P.R., & Gillath, O. (2008). Psychometric properties of the Spanish and American versions of the ECR adult attachment questionnaire: A comparative study. *European Journal of Psychological Assessment*, 24, 9-13.
- Andrews, F. & Whitney, S. (1976). *Social indicators of well-being: Americans perceptions of life quality*. New York: Plenum Press.
- Arceiro, G. (2009) *Tras las huellas del sí mismo*. Buenos Aires: Amorrortu.
- Arias, C. & Soliverez, C. (2008) Bienestar psicológico en adultos mayores. Diferencia según género. *VI Congreso de gerontología y geriatría de la provincia de Buenos Aires*. 16 y 17 de octubre. Buenos Aires.
- Balcázar Nava, P., Loera Malvaez, N., Gurrola Peña, G., Bonilla Muñoz, M., & Trejo González, L. (2009) Adaptación de la escala de bienestar psicológico de Ryff en adolescentes preuniversitarios. *Revista científica electrónica de psicología*. 7, 69-86.
- Bartholomew, K, & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 226–244.
- Benatuil, D. (2003). El bienestar psicológico en adolescentes desde una perspectiva cualitativa. *Psicodebate Psicología, cultura y sociedad*, 3, 43-58.
- Botella, L & Corbella, S (2005). Neurobiología de la autorregulación afectiva, patrones de apego y compatibilidad en la relación terapeuta-paciente. *Revista de psicoterapia*, 16 (61), 77-101.
- Bowlby, J (1997). *El vínculo afectivo*, Buenos Aires: Paidós.
- Bowlby, J. (1973) *Una base segura, aplicaciones clínicas de la teoría del apego*. Buenos Aires: Paidós.
- Brenlla, M.E., Brizzio, A. & Carreras, A. (2004). Actitudes hacia el amor y apego. *Psicodebate Psicología, Cultura y Sociedad*, 4, 7-23.
- Bretherton, I. (1985). Attachment theory: Retrospect and prospect. In I. Bretherton and E. Waters (Eds.), *Growing points of attachment theory and*

research. Monographs of the Society for Research in Child Development, Serial No. 209(1-2), 3-35.

Bretherton, I., & Munholland, K. A. (1999). Internal working models in attachment: A construct revisited. In J. Cassidy and P. Shaver (Eds.), *Handbook of Attachment: Theory, research and clinical application* (pp. 89-111). New York: Guilford.

Cabello, R., Fernández-Berrocal, P., Extremera, N. (2005). La evaluación de la regulación emocional (pp. 25-27). En Giménez de la Peña, A. (2005) *Comportamiento y palabra*. Málaga: Universidad de Málaga.

Campbell A., Converse, R, y Rodgers, W. (1976). *The Quality of American Life: Perceptions, evaluations and Satisfactions*. Nueva York. Russell Sage Foundation.

Casey, J. Garrett, M.A. Brackett, S. & Rivers, (2007) Emotional Intelligence, Relationship Quality, and Partner Selection en Geher, G., & Miller, G. (Eds.). (2007). *Mating intelligence: Sex, relationships, and the mind's reproductive system*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.

Cassep-Borges, V. & Martins-Teodoro. M.L (2009) Versión Reducida de la Escala Triangular del Amor: Características del Sentimiento en Brasil. *Revista Interamericana de Psicología*. 43, No 1, 30-38.

Castañeiras, C., Verdinelli, S., & Posada, C. (2009) Avances en el estudio del bienestar psicológico: su medida en población general. Publicado en CD de Actas del 2º Congreso Internacional de Investigación de la Facultad de Psicología. Universidad Nacional de La Plata. 12,13 y 14 de noviembre de 2009. La Plata.

Casullo, M. & Fernández Liporace, M. (2005) Evaluación de los estilos de apego en adultos. *XIII Anuario de Investigaciones*, Facultad de Psicología, UBA, ene./dic.,12, 183-192.

Casullo, M. & Castro-Solano, A. (2000). Evaluación del Bienestar Psicológico. *Revista de Psicología*, XVIII (2), 37-68.

Casullo, M., Breñilla, ME, Castro Solano, A, Cruz, MS, González, MR, Maganto, C, Martín, M, Martínez, P, Montoya, I, Morote, R. (2002). *Evaluación del bienestar psicológico en Iberoamérica*. Paidós. Buenos Aires-Barcelona-Mexico.

Casullo. M, Fernández Liporace. M, Cayssials. A, Carreras. A & Montes. B (2002) Criterios de elección de pareja en adolescentes y adultos jóvenes argentinos. *X Anuario de Investigaciones*, UBA/ Secretaría de Investigaciones. pp 235-244.

Chentsova-Dutton, Y. & Tsai, J.. (2007). Gender differences in emotional responding among European Americans and Hmong Americans. *Cognition and Emotion*, 21, 162-181.

Cingolani, J. & Méndez Quiñones, A. (2006). *Estilos personales y su relación con el bienestar psicológico en adultos de la ciudad de Mar del Plata*. Tesina de Pregrado. Universidad Nacional de Mar del Plata.

Clark, M. & Grote, N. (2003) Close Relationships en Weiner, I (ed) (2003) *Handbook of Psychology. Tomo V*. Millon, T & Lerner, M (ed) Wiley and Sons: Nueva Jersey.

Contini, N. (2004) La inteligencia emocional, social y el conocimiento tácito. Su valor en la vida cotidiana. *Psicodebate Psicología, Cultura y Sociedad* (5) 63-80.

Cornejo, M. & Lucero, M. C. (2005). Preocupaciones vitales en estudiantes universitarios relacionados con bienestar psicológico y modalidades de afrontamiento. *Fundamentos en humanidades*, 6, 35-41.

Costa, P., McCrae, R. & Zonderman, A. (1987). Environmental and dispositional influences on Well-Being: Longitudinal follow-up an American national simple. *British journal of psychology*, 78: 299-306.

Cuadrada, H. & Florenzano, R. (2003). El Bienestar. Subjetivo: Hacia una Psicología Positiva en *Revista de Psicología de la Universidad de Universidad de Chile*. Vol. XII, N° 1: pag. 83-96.

Davidson, R. J. & Ekman, P. (1994). *The Nature of Emotion: Fundamental Questions* (pp. 411-431). New York: Oxford University Press.

De las Cuevas y Catresana & González de Rivera y Revuelta, (1992). Autoinformes y respuestas sesgadas. *Anales de Psiquiatría*, Vol. 8, 9, pp. 362-366.

Diamond, L. (2001). Contributions of Psychopsycology to research on Adult Attachment: Review and Recomendations. *Personality and Social Psychology Review*, 5, 276.

Díaz G. & Sánchez, M. (2002). El bienestar subjetivo. Actualidad y perspectiva. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 17(6), 572-579.

Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., Moreno-Jiménez, B., Gallardo, I., Valle, C. & Van Dierendonck. D. (2006). Adaptación española de las Escalas de Bienestar Psicológico de Ryff. *Psicothema, Psicología, Cultura y Sociedad* 18 (3), 572-577.

- Díaz-Aguado, M. (2003) Adolescencia, sexismo y violencia de género. *Papeles del Psicólogo*, 23, 84, 35-44.
- Diener, E. & Suh, E. (2000) *Culture and Subjective Well-Being*. Cambridge: MIT Press.
- Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social Indicators Research*, 3, 103-157.
- Diener, E. (2000). Subjective well – being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*. 55, 34-43.
- Diener, E., Suh, E., Lucas, R. & Smith, H. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125 (2), 276-302.
- Dinero, R. E., Conger, R. D., Shaver, P. R., Widaman, K. F., & Larsen-Rife, D. (2008). Influence of family of origin and adult romantic partners on romantic attachment security. *Journal of Family Psychology*, 22, 622-632.
- Ericsson, R. (1996). Descripciones de la desigualdad: el enfoque sueco de la investigación sobre el bienestar. En M. Nussbaum y A. Sen (comps.): *La calidad de vida*. México: F.C.E. 101-120.
- Extremera, N, Fernández-Berrocal, P & Salovey, P. (2006). Spanish version of the Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test (MSCEIT). Version 2.0: reliabilities, age and gender differences, *Psicothema*, 18, 42-48.
- Feeney, J y Noller, P,(2001). *Apego adulto*, Desclée de Brouwer, Bilbao.
- Fernández Berrocal, P, Alcaide, R, Dominguez, E, Fernández-McNally, C, Ramos, N.S, Ravira, N, (1998). Adaptación al castellano de la escala rasgo de metaconocimiento sobre estados emocionales de Salovey et al: datos preliminares. Libro de actas del V Congreso de Evaluación Psicológica, 1:83-84.
- Fernández-Berrocal, P. & Extremera Pacheco, N. (2005). La Inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19, 63-93.
- Fernández-Berrocal, P. & Extremera Pacheco, N. (2006). *La investigación de la Inteligencia Emocional en España*. 12, 2-3, 139-153.
- Fernández-Berrocal, P. & Extremera, N. (2003). ¿En qué piensan las mujeres para tener un peor ajuste emocional? *Encuentros en Psicología Social* (1), 255-259.
- Fierro, A. (2006). Bienestar personal, adaptación social y factores de personalidad: Estudios con las escalas Eudemon. *Clínica y Salud*. 17, 3, 297-318.

Fisher, H. (1992). *The Anatomy of Love*. Nueva York. W.W.Norton.

García Viniegras, C. & González Benítez, I. (2000). La categoría bienestar psicológico. Su relación con otras categorías sociales. *Revista Cubana Medicina General Integral*, 16 (6), 586-92.

García Viniegras, C. (2004). Construcción y validación de una técnica para evaluar bienestar psicológico. *Instituto superior de ciencias médicas de La Habana*. 16 (6), 586-92.

Garrido Rojas, L. (2006). Apego, Emoción y Regulación Emocional. Implicaciones para la salud. *Revista Latinoamericana de Psicología*, (38), N°3, 493-507.

Gonzales Barron, R. Montoya Castilla, I. Casullo, M. & Bernabéu Verdú, J. (2002). Relación entre estilos y estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes. *Psicothema*. 14, 2, 363-368.

Grewal, D., Brackett, M. A., & Salovey, P. Emotional intelligence and the self-regulation of affect (2006). En. D. K. Snyder, J. A. Simpson, & J. N. Hughes (Eds.), *Emotion regulation in couples and families*. Washington, DC: American Psychological Association.

Gross, J.J. & Thompson, R. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. En J.J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation*, New York: Guilford Press.

Gross, J.J. (2008). Emotion regulation: Personality processes and individual differences. En O.P. John, R.W. Robins, and L.A. Pervin (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research*. New York, NY: Guilford.

Gross, J.J., & John, O.P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 348-362.

Gurza Ruíz, E. (2004). *Diferencias entre Estilos de Apego y Amor Romántico en Adolescentes*. Tesis Licenciatura. Psicología. Departamento de Psicología, Escuela de Ciencias Sociales, Universidad de las Américas Puebla. Diciembre.

Hazan, C. & Shaver, P. R. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 511-524.

Hendrick, S. & Hendrick, C. (1992). *Romantic Love*. Newbury Park, CA: Sage Publications, Inc.

Hess, U., Senécal, S., Kirouac, G., Herrera, P., Philippot, P., & Kleck, R. E. (2000). Emotional expressivity in men and women: Stereotypes and self-perceptions. *Cognition & Emotion*, 14, 609-642.

- Johnson, D. & Rusbult, C. (1989). Resisting temptation: devaluation of alternative partners as a means of maintaining commitment in close relationships. *Journal of personality and social psychology*, 57, 6, 967-980.
- Johnson, D. J., & Rusbult, C. E. (1989). Resisting temptation: Devaluation of alternative partners as a means of maintaining commitment in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 967-980.
- Keyes, C. (1998). Social well-being. *Social Psychology Quarterly*, 61, 121-140.
- Kirkpatrick, L. A. & Davis, K. E. (1994). Attachment styles, gender, and relationship stability: A longitudinal analysis. *Journal of Personality & Social Psychology*, 66(3), 502-512.
- López Barajas, D., Ortega Álvarez, F. y Romero de Ávila, M. (2010). Diferencias en la adquisición de competencias emocionales en función del género. *Revista Electrónica de Investigación y Docencia*, 3, Enero, 2010, 165-172.
- Main, M. Kaplan, N. & Cassidy, J. (1985). Security in infancy, childhood and adulthood: A move to the level of representation. En Bretherton, I. & Waters, E. (Eds) *Growing points of attachment: Theory and Research*, Monographs of the society for research in child Development. 50 (1-2 serial N209), 66-104.
- Martínez, C. & Santelices, M.P. (2005). *Medición del apego en adultos: Una revisión*. *Psykhé*, 14, 1, 181-191.
- Matthews, G., Zeidner, M., & Roberts, R. (2002). *Emotional Intelligence: Science And Myth*. Cambridge, Mit Press.
- Mauss, I. B., Bunge, S. A., & Gross, J. J. (2007). Automatic emotion regulation. *Social and Personality Psychology Compass*, 1, 146-167.
- Mayer, J. D., & Stevens, A. (1994). An emerging understanding of the reflective (meta-) experience of mood. *Journal of Research in Personality*, 28, 351-373.
- Melero, R. (2008). *La relación de pareja. Apego, dinámicas de interacción y actitudes amorosas: consecuencias sobre la calidad de la relación*. Tesis doctoral. [On Line] <http://www.tdx.cat/TDX-0624109-124526>, consultado el 20.03.2010.
- Melero, M. & Cantero, M.J. (2008). Los estilos afectivos en la población española: un cuestionario de evaluación del apego adulto. *Clínica y Salud*, 19, 1, 83-100.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. New York: Guilford Press.

Mikulincer, M., Shaver, P. R., Gillath, O., & Nitzberg, R. A. (2005). Attachment, caregiving, and altruism: Boosting attachment security increases compassion and helping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 89, pp 817-839.

Mikulincer, M., Shaver, P. R. & Pereg, D. (2003). Attachment theory and affect regulation: The dynamics, development, and cognitive consequences of attachment-related strategies. *Motivation and Emotion*, 27, 77-102.

Oliva, A (2004). Estado actual de la teoría del apego. *Revista de Psiquiatría y Psicología del Niño y del Adolescente*, 4, 65-81.

Oord. T.J (2007) *The Altruism Reader: Selection from Writing on Love, Religion and Science*. Pennsylvania: Templeton Press.

Petrides & Fuhrman (2000). Gender differences in measured and self-estimated trait emotional intelligence. *Sex Roles*, 42(5-6), 449-461.

Regner, E. (2009). Estudio de las propiedades psicométricas de la Escala de Metaconocimientos Emocionales TMMS-24 en Argentina. *Memorias del Cuarto Encuentro Iberoamericano de Psicología Positiva*. 6 y 7 de noviembre de 2009. 21.

Reyna, C. & Brussino, S. (2009) Relación Entre Regulación Emocional, Emocionalidad, Control Inhibitorio y Atención Focalizada. *I Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología*. Tomo II, 472-475.

Rozenel, V. (2006). Los Modelos Operativos Internos dentro de la Teoría del Apego. *Revista Aperturas Psicoanalíticas: Hacia Modelos Integradores*, 38(3), 493-507.

Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1.069-1.081.

Ryff, C. D. & C. L. Keyes. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal Personality and Social Psychology* 69(4):719-27.

Sánchez Núñez, M, Fernández Berrocal, P, Montañés Rodríguez, J, Latorre Postigo, J. (2008) ¿Es la inteligencia emocional una cuestión de género?: socialización de las competencias emocionales en hombres y mujeres y sus implicaciones, *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, (6), Nº. 15, p. 455- 477.

Sangrador, J.L (1993). Consideraciones psicosociales sobre el amor romántico. *Psicothema*, 5, 181-196.

- Schmidt, Nader & Casullo (2003) Patrones y peculiaridades del apego romántico en adultos de 62 regiones culturales ¿Son los modelos del si mismo y otros constructor panculturales? *Psicodebate: psicología, cultura y sociedad*, 4, 105-129.
- Schmitt, D. & al. (2003) Are men universally more dismissing than women? Gender differences in romantic attachment across 62 cultural regions. *Personal Relationships*, 10, 307–331.
- Seligman, M. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An Introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.
- Seligman, M., Steen, T., Park, N., & Peterson, C (2005) Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410-421.
- Serrano Martínez. G & Carreño Fernández (1993) La Teoría de Sternberg sobre el Amor. Análisis Empírico. *Psicothema*. Vol 5. Suplemento, pp 151-167.
- Simpson, J. A., & Rholes, W. S. (Eds.). (1997). *Attachment theory and close relationships*. New York: Guilford Publications.
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2007). *Positive psychology: The scientific and practical explorations of human strengths*. Thousand Oaks, CA, US: Sage Publications.
- Soares I. & Días, P. (2007). Apego y Psicopatología en jóvenes y adultos: contribuciones recientes de la investigación. *International Journal of Clinical and Health Psychology*. 7, 1, 177-195.
- Spinelli, F. (2000). *Teoría del apego de John Bowlby*, Ateneo de Estudios Psicoanalíticos de Rosario, I, (1), Publicación de ADEP: Rosario.
- Sroufe, A.(1995) *Emotional Development: The Organization of Emotional Life in the Early Years*. Londres: Cambridge University Press.
- Stanton, A.L., Parsa, A. & Austenfeld, J.L. (2002). The adaptive potential of coping through emotional approach. In C.R. Snyder & S.J. Lopez (Eds.). *Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press.
- Sternberg, Robert J. (1986) A triangular theory of love. *Psychological Review*, 93 (2): 119–135.
- Strauss, A. & Corbin, J. (1990). *Elementos Básicos de la Investigación Cualitativa. Generando Teoría a partir de los Datos. Procedimientos y Técnicas*. Londres: Sage Publications.

Thompson, R. A. (1994). *Emotion regulation: A theme in search of definition*. Monographs of the Society for Research in Child Development, 59, 2-3, Serial No. 240).

Veenhoven, R. (1991). Is happiness relative? *Social Indicators Research*, 20, 333-354.

Yarnóz, S. Alonso-Arbiol, I., Plazaola M. & Sanz de Murieta, L. (2001) Apego en adultos y percepción de los otros. *Anales de Psicología*, 17, 2, 159-170.

Yela Garcia, C. (1997) Curso Temporal de los Componentes Básicos del Amor a lo largo de la Relación de Pareja. *Psicothema*. 9, 1, pp 1-15.

Zubieta, E, Deschamps, J & Vera, A (2001) Amor, Cultura y Sexo, *Revista Electrónica de Motivación y Emoción*, Vol. 4, Nº. 8-9

Anexo



7.Anexo



UNIVERSIDAD NACIONAL
DE MAR DEL PLATA

Estamos interesados en conocer la experiencia que las personas tienen sobre las relaciones de pareja.

La información derivada de tus respuestas será utilizada exclusivamente para investigación. Se le asignará un código numérico a cada protocolo para asegurar el anonimato y la confidencialidad. Este estudio no implica ningún riesgo para vos ya que incluye información general sobre tu experiencia, opinión o perspectiva.

Completando este cuestionario nos das tu consentimiento para participar en este estudio.

**Recorda que no hay respuestas correctas o incorrectas
La mejor respuesta será aquella que describa tu experiencia personal**

MUCHAS GRACIAS POR TU COLABORACIÓN

Registro de Datos Básicos

Protocolo Nro :

Fecha:.....

Sexo: F <input type="checkbox"/> - M <input type="checkbox"/> Lugar de nacimiento:	Edad: años
Estado civil: soltero/a <input type="checkbox"/> - casado/a <input type="checkbox"/> - relación de pareja <input type="checkbox"/> - separado/a <input type="checkbox"/> - viudo/a <input type="checkbox"/> -otro.....	
Tenes hijos?: SI <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/> Cuántos:	
Con quien/es vivis?: - solo/a <input type="checkbox"/> - padres <input type="checkbox"/> - hermanos/as <input type="checkbox"/> - pareja <input type="checkbox"/> - hijos <input type="checkbox"/> - amigos/as <input type="checkbox"/> - otro.....	
Estudios: - sin estudios <input type="checkbox"/> - primario <input type="checkbox"/> - secundario <input type="checkbox"/> - terciario <input type="checkbox"/> - universitario <input type="checkbox"/>	
Ocupación actual:	

En el caso que tengas o hayas tenido alguna experiencia de pareja completa en el siguiente cuadro los datos que se indican

Duración			Grado de satisfacción con la relación		
Hasta 6 meses	Entre 6 y 18 meses	Más de 18 meses	Baja	Media	Alta

Indique la respuesta que mejor describa su grado de acuerdo o desacuerdo con cada ítem					
1	2	3	4	5	6
Totalmente en desacuerdo	Algo en desacuerdo	Levemente en desacuerdo	Levemente de acuerdo	Algo de acuerdo	Totalmente de acuerdo

1. La mayoría de la gente me ve como una persona cariñosa y afectiva	1	2	3	4	5	6
2. En general, siento que controlo la situación en la que vivo	1	2	3	4	5	6
3. No estoy interesado/a en actividades que ampliarían mis horizontes	1	2	3	4	5	6
4. Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento/a con cómo han resultado las cosas	1	2	3	4	5	6
5. Mantener relaciones cercanas ha sido difícil y frustrante para mí	1	2	3	4	5	6
6. No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente	1	2	3	4	5	6
7. Las demandas diarias de la vida a menudo me deprimen	1	2	3	4	5	6
8. Vivo la vida día a día y realmente no pienso en el futuro	1	2	3	4	5	6
9. En general, me siento seguro/a y positivo/a conmigo mismo/a	1	2	3	4	5	6
10. A menudo me siento solo/a porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones	1	2	3	4	5	6
11. Habitualmente mis decisiones no están influidas por lo que los otros hacen	1	2	3	4	5	6
12. No encajo muy bien con la gente y la comunidad que me rodean	1	2	3	4	5	6
13. Siento que muchas personas que conozco han obtenido más que yo de la vida	1	2	3	4	5	6
14. Disfruto de las conversaciones recíprocas y personales con miembros de mi familia o amigos	1	2	3	4	5	6
15. Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí	1	2	3	4	5	6
16. Soy bastante bueno/a manejando muchas responsabilidades de mi vida diaria	1	2	3	4	5	6
17. Tengo claro el sentido y el propósito en la vida	1	2	3	4	5	6
18. A menudo me siento abrumado/a por mis responsabilidades	1	2	3	4	5	6
19. Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo	1	2	3	4	5	6
20. A menudo mis actividades diarias me parecen triviales y sin importancia	1	2	3	4	5	6
21. Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad	1	2	3	4	5	6
22. Tiendo a estar influenciado/a por gente con convicciones fuertes	1	2	3	4	5	6
23. Cuando pienso en mí, creo que realmente no he mejorado mucho como persona a lo largo de los años	1	2	3	4	5	6
24. No tengo claro qué es lo que intento conseguir en la vida	1	2	3	4	5	6
25. En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida	1	2	3	4	5	6
26. Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad	1	2	3	4	5	6
27. La gente me describe como una persona generosa, capaz de compartir mi tiempo con otros	1	2	3	4	5	6
28. Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso General	1	2	3	4	5	6
29. Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona	1	2	3	4	5	6
30. No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza	1	2	3	4	5	6
31. Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos	1	2	3	4	5	6
32. No disfruto las situaciones nuevas que requieren que cambie mi manera habitual de hacer las cosas	1	2	3	4	5	6

Indique la respuesta que mejor describa su grado de acuerdo o desacuerdo con cada ítem						
1	2	3	4	5	6	
Totalmente en desacuerdo	Algo en desacuerdo	Levemente en desacuerdo	Levemente de acuerdo	Algo de acuerdo	Totalmente de acuerdo	
33. Algunas personas van por la vida sin rumbo, pero no es mi caso	1	2	3	4	5	6
34. Mi actitud sobre mí mismo/a probablemente no es tan positiva como la actitud que la mayoría de la gente tiene sobre sí misma	1	2	3	4	5	6
35. Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento	1	2	3	4	5	6
36. A veces me siento como si ya hubiera hecho todo lo que hay para hacer en la vida	1	2	3	4	5	6
37. Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí	1	2	3	4	5	6
38. Me es difícil dirigir mi vida hacia un camino que me resulte satisfactorio	1	2	3	4	5	6
39. Hace mucho tiempo que dejé de intentar hacer grandes mejoras o cambios en mi vida	1	2	3	4	5	6
40. Cuando me comparo con amigos y conocidos, me siento bien de ser quien soy	1	2	3	4	5	6
41. Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros piensan que son importantes	1	2	3	4	5	6
42. He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto	1	2	3	4	5	6
43. A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están en desacuerdo	1	2	3	4	5	6
44. En su mayor parte, me siento orgulloso/a de quien soy y de la vida que llevo	1	2	3	4	5	6
45. Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo	1	2	3	4	5	6
46. Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla	1	2	3	4	5	6
47. No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas; mi vida está bien como está	1	2	3	4	5	6
48. Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí	1	2	3	4	5	6
49. Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida	1	2	3	4	5	6
50. Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo/a que cambiaría	1	2	3	4	5	6
51. Siento que mis amistades me aportan muchas cosas	1	2	3	4	5	6
52. En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo/a	1	2	3	4	5	6
53. Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro	1	2	3	4	5	6
54. No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar	1	2	3	4	5	6
55. Soy una persona activa al realizar los proyectos que me propuse para mí mismo/a	1	2	3	4	5	6

Indica la respuesta que mejor describa tu grado de acuerdo para cada afirmación.

1	2	3	4	5
Nada de Acuerdo	Algo de Acuerdo	Bastante de acuerdo	Muy de Acuerdo	Totalmente de acuerdo

1. Presto mucha atención a los sentimientos	1	2	3	4	5
2. Normalmente me preocupo mucho por lo que siento	1	2	3	4	5
3. Normalmente dedico tiempo a pensar en mis emociones	1	2	3	4	5
4. Pienso que merece la pena prestar atención a mis emociones y estado de ánimo	1	2	3	4	5
5. Dejo que mis sentimientos afecten a mis pensamientos	1	2	3	4	5
6. Pienso en mi estado de ánimo constantemente	1	2	3	4	5
7. A menudo pienso en mis sentimientos	1	2	3	4	5
8. Presto mucha atención a cómo me siento	1	2	3	4	5
9. Tengo claros mis sentimientos	1	2	3	4	5
10. Frecuentemente puedo definir mis sentimientos	1	2	3	4	5
11. Casi siempre sé cómo me siento	1	2	3	4	5
12. Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas	1	2	3	4	5
13. A menudo me doy cuenta de mis sentimientos en diferentes situaciones	1	2	3	4	5
14. Siempre puedo decir cómo me siento	1	2	3	4	5
15. A veces puedo decir cuáles son mis emociones	1	2	3	4	5
16. Puedo llegar a comprender mis sentimientos	1	2	3	4	5
17. Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión optimista	1	2	3	4	5
18. Aunque me sienta mal, procuro pensar en cosas agradables	1	2	3	4	5
19. Cuando estoy triste, pienso en todos los placeres de la vida	1	2	3	4	5
20. Intento tener pensamientos positivos aunque me sienta mal	1	2	3	4	5
21. Si doy demasiadas vueltas a las cosas, complicándolas, trato de calmarme	1	2	3	4	5
22. Me preocupo por tener un buen estado de ánimo	1	2	3	4	5
23. Tengo mucha energía cuando me siento feliz	1	2	3	4	5
24. Cuando estoy enfadado intento cambiar mi estado de ánimo	1	2	3	4	5

Las siguientes frases se refieren al modo en que las personas se pueden o suelen sentir en una relación romántica. Estamos interesados en conocer cómo es tu experiencia al respecto. Responde a las frases indicando en que medida estás de acuerdo con cada una de ellas, en función de la siguiente escala:

1	2	3	4	5	6
Totalmente en desacuerdo	Algo en desacuerdo	Levemente en desacuerdo	Levemente de acuerdo	Algo de acuerdo	Totalmente de acuerdo

1.	Prefiero no mostrar a mi pareja cómo me siento por dentro.	
2.	Me preocupa que me abandonen	
3.	Me siento muy cómodo/a teniendo un alto grado de intimidad con mi pareja.	
4.	Me preocupo mucho por mis relaciones.	
5.	Cuando mi pareja comienza a establecer mayor intimidad conmigo, me doy cuenta que me suelo cerrar.	
6.	Me preocupa que mi pareja no se interese por mí tanto como me intereso yo por ella.	
7.	Me siento violento/a cuando mi pareja quiere demasiada intimidad afectiva.	
8.	Me preocupa bastante el hecho de perder a mi pareja.	
9.	No me siento cómodo/a abriéndome a mi pareja.	
10.	A menudo deseo que los sentimientos de mi pareja hacia mí fueran tan fuertes como mis sentimientos hacia él/ella.	
11.	Quiero acercarme afectivamente a mi pareja, pero a la vez marco las distancias con el/ella.	
12.	A menudo quiero fusionarme completamente con mi pareja, pero me doy cuenta que esto a veces le asusta.	
13.	Me pongo nervioso/a cuando mi pareja consigue demasiada intimidad afectiva conmigo	
14.	Me preocupa estar solo/a.	
15.	Me siento a gusto compartiendo mis sentimientos y pensamientos íntimos con mi pareja.	
16.	A veces mi deseo de excesiva intimidad asusta a la gente.	
17.	Intento evitar establecer un grado de intimidad muy elevado con mi pareja.	
18.	Necesito que mi pareja me confirme constantemente que me ama.	
19.	Encuentro relativamente fácil establecer intimidad afectiva con mi pareja.	
20.	A veces siento que presiono a mi pareja para que muestre más sentimientos, más compromiso.	
21.	Encuentro difícil permitirme depender de mi pareja.	
22.	No me preocupa a menudo la idea de ser abandonado/a.	
23.	Prefiero no tener demasiada intimidad afectiva con mi pareja.	
24.	Si no puedo hacer que mi pareja muestre interés por mí, me disgusto o me enfado	
25.	Se lo cuento todo a mi pareja.	
26.	Creo que mi pareja no quiere tener tanta intimidad afectiva conmigo como a mí me gustaría.	
27.	Normalmente discuto mis problemas y preocupaciones con mi pareja.	
28.	Cuando no tengo una relación, me siento un poco ansioso/a e inseguro/a	
29.	Me siento bien dependiendo de mi pareja	
30.	Me siento frustrado/a cuando mi pareja no me hace tanto caso como a mí me gustaría	
31.	No me importa pedirle a mi pareja consuelo, consejo, o ayuda.	
32.	Me siento frustrado/a si mi pareja no está disponible cuando la necesito.	
33.	Ayuda mucho recurrir a la pareja en épocas de crisis.	
34.	Cuando mi pareja me critica, me siento muy mal.	
35.	Recurro a mi pareja para muchas cosas, entre otras, consuelo y tranquilidad.	
36.	Me tomo a mal que mi pareja pase tiempo lejos de mí	