



**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE HIDALGO**

---

**INSTITUTO DE CIENCIAS DE LA SALUD**

**LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA**

**ESTILOS DE APEGO, ESTRÉS Y  
ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO  
EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS**

**T E S I S**

**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE**

**LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**

**P R E S E N T A:**

**SCARLETT IGLESIAS HOYOS**

**DIRECTOR:**

**DR. ARTURO DEL CASTILLO ARREOLA (UAEH)**

**DIRECTOR ADJUNTO:**

**DR. JUAN JOSÉ SÁNCHEZ SOSA (UNAM)**



**Pachuca de Soto, Hidalgo, 2013.**

## **Dedicatorias y Agradecimientos**

A Dios por permitirme finalizar este proyecto y por darme salud y vida. Por ponerme a las personas correctas en el momento preciso.

A la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, mi casa de estudios, por la oportunidad brindada para formar parte de su alumnado y por brindarme una educación en el campo de la ciencia más bella, la Psicología.

A los programas de PAFP y Santander, por el apoyo para poder realizar estancias de investigación con la finalidad de tener un trabajo de calidad.

A mi madre, por ser inspiración y mi base segura. Gracias infinitas por el apoyo incondicional. Agradezco las noches en vela, el tiempo invertido. Gracias por creer en mí, por impulsarme en mi desarrollo personal y profesional, por ser fuerza y comprensión en los momentos difíciles. Por compartir mis alegrías, éste éxito es tan mío como tuyo. Te amo.

A toda mi familia, por el apoyo en especial a ti Abu, por ser fuerza e impulso. Sin ti nada de esto podría ser posible. Gracias por el apoyo, la confianza y el aporte que has hecho a lo largo de estos años.

Al Dr. Arturo del Castillo gracias por todas las herramientas, el apoyo, la dedicación, la inversión en este proyecto. Gracias por enamorarme de la investigación y la psicología por ser más que mentor, un instructor de vida. Con enorme admiración y respeto. Este proyecto es tan tuyo como mío.

A los miembros del jurado: Dr. Rubén García Cruz, Mtra. Antonia Iglesias Hermenegildo, Dra. Angélica Romero Palencia, Dra. Flor de María Erari Gil Bernal, Lic. Jesús Antonio Carrillo Citalán, Dr. Juan José Sánchez Sosa, gracias por la inversión de tiempo para la revisión de este trabajo, por sus valiosos comentarios y por formar parte de mi formación profesional, por dejar su granito de arena.

A ti Arturo, gracias por el cariño, la paciencia y el apoyo incondicional en todo momento. Con amor incondicional, para ti.

A Monserrat por ser compañera de experiencias y de vida. Por estar incondicionalmente en cualquier momento. Por ser más que amiga, hermana. Por estar, por acompañar, por compartir. Gracias.

A mis amigos la comprensión del tiempo invertido en este proyecto y los estudios. Gracias por estar presentes en todo momento. Hacen más llevadero el camino.

## Índice

<b>Resumen</b>	<b>VI</b>
<b>Abstract</b>	<b>VII</b>
<b>Introducción</b>	<b>VIII</b>
<b>Capítulo 1. Estrés</b>	<b>10</b>
Definición	10
Modelos del estrés	11
Modelo del estrés con atención en la respuesta	11
Modelos del estrés focalizados en el estímulo	13
Modelo transaccional del estrés: La evaluación psicológica	16
Estrategias de afrontamiento	21
Funciones del afrontamiento	22
Resultados del afrontamiento	23
Afrontamiento focalizado en la emoción	25
Afrontamiento focalizado en el problema	26
Evaluación del estrés y de las estrategias de afrontamiento	27
Estrés y afrontamiento en estudiantes	31
<b>Capítulo 2. Estilos de Apego</b>	<b>33</b>
Antecedentes Históricos	33
La aplicación de la Teoría del Apego en Adultos	38
Aspectos psicométricos y clasificación del apego	43
Reacciones conductuales, cognitivas y emocionales del	

apego	50
<b>Capítulo 3. Estrés y Apego</b>	<b>60</b>
Afrontamiento desde la teoría del apego	69
Diferencias individuales en afrontamiento	71
Estrés, estrategias de afrontamiento y apego en estudiantes	74
<b>Justificación</b>	<b>76</b>
<b>Método</b>	<b>78</b>
Pregunta de Investigación	78
Objetivos de la investigación	78
Hipótesis	79
Definición de variables	81
Participantes	82
Tipo de diseño y estudio	86
Instrumentos	86
Procedimiento	91
<b>Resultados</b>	<b>93</b>
<b>Discusión y conclusiones</b>	<b>102</b>
<b>Referencias</b>	<b>113</b>

### Índice de Figuras

Figura 1	Distribución por sexo	82
Figura 2	Distribución por semestre	82
Figura 3	Distribución por relación de pareja	83
Figura 4	Distribución por tipo de relación de pareja	83

Figura 5	Distribución por ocupación	84
Figura 6	Distribución por compañeros de vivienda entre semana	84
Figura 7	Distribución por compañeros de vivienda en fines de semana	85
Figura 8	Distribución por tratamiento psicológico	85
Figura 9	Medias transformadas de cada uno de los estilos de apego en la Escala de Estilos de Apego Adulto	96
Figura 10	Medias transformadas de cada una de las estrategias de afrontamiento del Cuestionario de Afrontamiento al Estrés	97

#### **Índice de tablas**

Tabla 1	Medidas de tendencia central y dispersión de las variables estrés percibido, estrategias de afrontamiento y estilo de apego	93
Tabla 2	Relación entre las estrategias de afrontamiento y el estrés percibido	98
Tabla 3	Relación el estrés percibido y el estilo de apego	99
Tabla 4	Relación entre las estrategias de afrontamiento y el estilo de apego	100

## Resumen

El ambiente en el que se aprende puede afectar nuestra salud mental. Los profesionales de la salud han enfocado sus investigaciones en la identificación de niveles de estrés, fuentes de estrés y estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios. Los alumnos universitarios están expuestos a altos niveles de estrés, lo cual se ve reflejado en el rendimiento escolar, en su estado físico, psicológico, económico y social. Los estilos de apego y las estrategias de afrontamiento involucran interpretaciones cognitivas de las situaciones estresantes y decisiones como qué tanta confianza se da a sí mismo y a los demás. El estilo de apego se ha relacionado con las respuestas ante estresores ambientales, como las estrategias de afrontamiento; y con los síntomas físicos. Estudios previos han hecho referencia al estilo de apego seguro como el recurso interno que favorece a que la persona perciba las situaciones estresantes de una manera positiva, de esta manera puede enfrentar este tipo de eventos de manera constructiva para mejorar su bienestar y su adaptación. Por otro lado, el apego inseguro, ya sea evitante o ansioso, visualiza las situaciones estresantes como un factor de riesgo, llevando a la persona a un afrontamiento inadecuado. A pesar de la relevancia de esta problemática, existen pocos estudios en nuestro país que ayuden a la comprensión de la relación entre estas variables en población estudiantil a nivel universitario. El propósito del presente estudio fue identificar la relación existente entre el estrés, las estrategias de afrontamiento y el estilo de apego en estudiantes universitarios. Participaron 236 alumnos de la licenciatura en Psicología de la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo. Se utilizaron la Escala de Estrés Percibido, el Cuestionario de Afrontamiento al Estrés y la Escala de Estilos de Apego Adulto para evaluar las variables mencionadas. Se llevó a cabo un análisis de correlación de Pearson, obteniendo relaciones estadísticamente significativas positivas entre los estilos de apego ansioso y evitante con el nivel de estrés percibido; relaciones negativas entre el estilo de apego seguro y el nivel de estrés percibido y diferentes tipos de relaciones entre algunas estrategias de afrontamiento y los estilos de apego. A partir de estos resultados se podrán plantear intervenciones cuyo principal objetivo sea la modificación de niveles de estrés en esta población.

**Palabras Clave:** Estrés, Estrategias de Afrontamiento, Apego, Estudiantes.

## **Abstract**

The learning environment can affect our mental health. Health professionals have focused their investigations on identifying stress levels, stress sources and coping strategies on college students. College students are exposed to high stress levels, which can be showed on their school achievement and their physic, psychological, economic and social status. Attachment styles and coping involved cognitive interpretations of the stressful situations and also involved decisions about how much confidence people have on their selves and on the others. Attachment style has been related with both environmental stress responses and physic symptoms. Recent studies have mention that secure attachment style is an internal resource that helps people to perceive stressful situations on a positive way, these helps people to cope with this events on a constructive way improving their well being and their adjustment. On the other side, insecure attachment style (anxious and avoidant), visualizes stressful situations as a risk, throwing people to an inadequate cope. Beside the relevance of this problematic situation, there are few studies in our country that help to comprehend the association between these variables at college students. The purpose of this study was to identify the relation between stress, coping strategies and attachment style on college students. 236 psychology students of the Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo participated. To assess these variables the Perceived Stress Scale, the Questionnaire of Coping Strategies and the Adult Attachment Style Scale were used. Pearson correlation analysis was made, obtaining statistically significant positive relations between anxious and avoidant attachment styles with perceived stress level; negative relations between secure attachment style and perceived stress level and different kinds of relations between some coping strategies and attachment styles. From these results, it could be planned interventions which their principal objective can be the stress levels modification on this population.

**Key Words:** Stress, Coping, Attachment, Students.

## **Introducción**

El estrés es uno de los problemas de salud más importantes en nuestra sociedad. Es el resultado de la relación entre la persona y los eventos que se le presentan, los cuales pueden ser evaluados como amenazantes y ponen en riesgo el bienestar del individuo (Folkman, 1984; Lazarus & Folkman, 1986). Estos eventos se presentan de manera frecuente en el ámbito escolar, lo cual pone en riesgo la salud mental de los estudiantes. Los alumnos universitarios están expuestos a altos niveles de estrés, lo cual se ve reflejado en el rendimiento escolar, en su estado físico, psicológico, económico y social (Barraza, 2008).

El estrés ha sido relacionado con múltiples variables en diferentes investigaciones. Una de estas variables han sido las estrategias de afrontamiento, las cuales se han asociado de manera frecuente al estrés. Otra variable que se ha relacionado con el estrés ha sido el estilo de apego, la cual resulta novedosa al relacionarse con el estrés, pero investigaciones actuales arrojan resultados asociando estas dos variables en diferentes poblaciones.

Las estrategias de afrontamiento son esfuerzos cognitivos y conductuales desarrollados para manejar, reducir y tolerar las demandas internas y externas creadas por una situación estresante (Lazarus & Folkman, 1991). La definición de las estrategias de afrontamiento deja muy clara la relación existente con el estrés, ya que son las respuestas dadas ante los eventos percibidos como estresantes.

Al hacer referencia al estilo de apego, muchos investigadores visualizan al apego como un mediador entre las formas efectivas de afrontamiento, así como la forma de atender y satisfacer las necesidades psicológicas básicas. Estudios

previos se refieren al estilo de apego seguro como el recurso interno que favorece la percepción de las situaciones estresantes en una manera positiva, de esta manera puede enfrentar estos eventos de manera constructiva para mejorar su bienestar y su adaptación. Por otro lado, el apego inseguro, ya sea evitante o ansioso, visualiza las situaciones estresantes como un factor de riesgo, llevando a la persona a un afrontamiento inadecuado (Mikulincer & Florian, 1998; Bartholomew & Horowitz, 1991; Collins & Read, 1990; Shaver & Hazan, 1993). Esto nos da primer esbozo de cómo el estilo de apego puede tener una relación directa con el estrés y con las estrategias de afrontamiento antes mencionadas.

El propósito de la presente investigación fue identificar la relación existente entre el estrés, las estrategias de afrontamiento y el estilo de apego en estudiantes universitarios.

Dentro del documento abordaremos en un primer momento la temática del estrés, su definición, los modelos explicativos, su relación con la fisiología y las emociones, así como las estrategias de afrontamiento, su función y los diferentes tipos de estrategias. En el segundo capítulo se abordará la temática de los estilos de apego, los antecedentes, su evaluación, clasificación, y su relación con la conducta, cognición, fisiología y emociones. En un último capítulo se hará mención a la relación existente entre el estrés, las estrategias de afrontamiento y el estilo de apego, mencionando diversos estudios que logran explicar en gran parte la relación existente entre estas variables.

Posteriormente se incluye en el documento el método utilizado para la investigación, los resultados de la misma y las conclusiones del estudio.

## Capítulo 1. Estrés

La palabra estrés fue tomada del latín y significa tensar o estirar (*stringere*) (Moscoso, 1998). Posteriormente fue modificada al inglés como *strain* (tensión), término que se refiere a opresión, adversidad y dificultad. El término fue utilizado previamente en el siglo XIV para expresar dureza, tensión, adversidad o aflicción. Cuatro siglos después, Hoeke (en Hinkle, 1973) utiliza el término en cuestiones de física y ya durante el siglo XIX el término se asoció a la fuerza generada dentro del cuerpo como consecuencia de una fuerza externa que modifica la estructura del mismo, dando como resultado *strain* como aquella deformación sufrida por el objeto (Hinkle, 1977). Estos términos fueron utilizados a partir del siglo XIX para describir la pérdida de la salud.

El término estrés suele ser diferente para cada individuo ya que por lo regular se asocia con situaciones estresantes que alteran la tranquilidad de las personas, las cuales varían de una persona a otra, por ejemplo, dar un discurso ante público, tener problemas en el trabajo, tener una entrevista de trabajo, entre otros. Estas situaciones se encuentran relacionadas con un estresor externo, dejando del lado el componente psicológico que lleva consigo el propio estrés (Ogden, 2004).

Cannon (1932) describe al estrés como un modelo donde el individuo se prepara para la lucha o para la huida, este estrés es generado por un agente externo que excita al individuo generando cambios fisiológicos que le permiten escapar o luchar ante la situación que generó esos cambios; así mismo lo define como una alteración homeostática bajo condiciones extremas como el frío, pérdida de oxígeno

y baja de azúcar además de que es de los primeros teóricos que argumentan que el estrés se puede medir. Las definiciones actuales del concepto estrés, distan de ser satisfactorias pero la gran mayoría concluye en que el estrés se presenta ante una amenaza ante la cual el organismo requiere de ciertos mecanismos adaptativos que le permiten mantener un estado de homeostasis y así asegurar la supervivencia con base en su experiencia, su predisposición biológica y el estado en que se encuentre el organismo (Day, 2005; Johnson, Kamilaris, Chrousos & Gold, 1992; McEwen, 2005).

Bernard (1959 en Grau, Hernández & Vera, 2005) introdujo el término de estrés para definir la lucha del sistema protector del individuo ante los cambios que el medio exterior produce. El estrés ocurre es cuando el sistema protector resulta deficiente ante tales cambios.

Lyon (2012) menciona que el estrés se puede estudiar desde diferentes perspectivas: estrés como respuesta, estrés como estímulo y estrés como transacción, las cuales se explican a continuación.

## **Modelos del estrés**

### **Modelo del estrés con atención en la respuesta**

Este modelo propone que todos los sucesos estresantes generan una activación corporal que se relaciona con patologías en el sistema cardiaco, inmunológico y psicológico. Según este modelo los sucesos estresantes pueden ser infinitos y existe una diferenciación en cuanto a qué es estresante y qué no lo es

para los sujetos, la finalidad de este modelo es identificar la respuesta al estrés sin importar cuál sea la naturaleza del mismo. El modelo hace énfasis en los mecanismos de vinculación entre el estrés y las enfermedades físicas como las cardiopatías y las infecciones virales (Marks et al., 2008).

Selye (1956) logra identificar un fenómeno que ocurría en los pacientes médicos que tenía a su cargo los cuales mostraban una serie de síntomas generalizados los cuales estudió y así es como se desarrolla lo que él llamaba síndrome general de adaptación. Señala que el estrés es una respuesta del organismo a cualquier demanda o exigencia adaptativa producida por estímulos negativos excesivos, describiendo tres etapas del curso que toma el estrés: la fase de alarma, de resistencia y de agotamiento.

*Fase de alarma:* En esta fase el sujeto hace una percepción de la situación estresante (física o psicológica) e inicia el mecanismo de lucha o de huida, como consecuencia de este evento comienza la activación psicofisiológica en la cual el cerebro activa la secreción de catecolaminas las cuales elevan los niveles de glucosa en la sangre, aceleran el ritmo cardíaco y aumentan la presión sanguínea en todo el cuerpo. Estas sustancias son inmuno-moduladoras ya que intentan lograr la homeostasis en la persona que está sometida a un proceso de estrés, inhibiendo el funcionamiento de los sistemas que requieren de menor gasto energético y potenciando los sistemas que se requieren para comenzar la lucha o la huida (González & Escobar, 2006; Lewis, Heitkemper & Dirksen, 2004).

*Fase de resistencia:* Dentro de esta fase es cuando el organismo regresa a su funcionamiento normal, los fenómenos fisiológicos presentados en la primera

etapa desaparecen y la persona se alista para afrontar la situación. Los factores que intervienen para que el sujeto afronte de una manera adecuada son la educación, salud física y mental, experiencias previas y el apoyo social el cual incluye familia, conyugue y amigos. Si la persona no resuelve de manera adecuada la situación estresante la persona pasa a la siguiente etapa (Lewis, Heitkemper & Dirsken, 2004; Markenson, 2007).

*Fase de agotamiento:* La constante exposición al agente estresante o si el mismo estresor sobrepasa las posibilidades de afrontamiento de la persona tienen como resultado esta fase en la cual la capacidad de resistencia al factor estresante se pierde, dando como resultado, enfermedad o muerte en algunos casos (Markenson, 2007).

Una crítica al modelo de Seyle fue elaborada por Mason (1971) quien afirmó que la reacción del cuerpo ante distintos estresores no puede ser la misma o no puede ser aplicada para todos los seres que experimentan estrés. Otra crítica es elaborada por Ogden (2004) quien menciona que el modelo presenta una tendencia automática de estímulo-respuesta, y que pasa por alto la variabilidad individual y el factor psicológico el cual según Seyle (1956) es el mismo y es aplicado a todas las personas al momento de estar sometidos a estrés.

## **Modelos del estrés focalizados en el estímulo**

Los modelos que explican el estrés enfocados en el estímulo parten del enfoque de la ingeniería de la elasticidad, donde el estrés es una fuerza que es aplicada a un objeto o una estructura ejerciendo tensión, dicha fuerza puede generar daños cuando se excede el límite elástico. Los teóricos proponen que el ser humano puede resistir cierta cantidad de presión al estrés pero una vez rebasado cierto nivel la persona tiende a enfermar. Los científicos interesados en este tipo de estrés han creado pruebas encaminadas a la evaluación del impacto del proceso y la generación de ciertas enfermedades, además de la creación de estrategias para reducir el nivel de estrés que son producidos en el entorno físico y laboral del sujeto (Marks et al.2008).

Holmes y Rahe (1967) logran definir al estrés como un estímulo o acontecimiento que altera el equilibrio homeostático de la persona bajo situaciones estresantes y concluyen en sus investigaciones que todos los sucesos vitales son estresantes y generan estrés psicológico el cual es un factor importante en la aparición de trastornos y enfermedades. Estos sucesos requieren de un reajuste o un determinado cambio en la conducta de la persona (Sandín, 2003).

Casals (2005) realiza una clasificación de los estresores los cuales distribuye en los siguientes ámbitos: físicos, psicológicos y sociales. Los físicos pueden ser: actividades corporales en los que el organismo debe poseer mayor energía para sostener el esfuerzo que exige la situación. Condicionamientos físicos que obligan a tener una reacción de estrés como el calor, frio estímulos ópticos etc. Y procesos corporales que generan estrés como las bacterias, virus, sustancias toxicas en el

organismo o sensaciones de dolor que le exigen al cuerpo una reacción general de acomodación (Lazarus & Folkman, 1991).

Los estresores psicológicos surgen de la activación generada por emociones como la frustración, ira, celos, miedo etc. o sociales que a su vez surgen de la interacción con las personas (Casals, 2005).

Los estresores de tipo biológico son considerados como estresores que generan cambios bioquímicos o eléctricos en el organismo y finalmente los estresores psicosociales que se caracterizan por la valoración que cada persona le adjudica a la situación estresante (Everly, 1989).

Una crítica a este modelo de los eventos vitales es precisamente el hecho de que cada individuo presenta una lista individual sobre eventos estresantes por ejemplo, lo que para una persona, el divorcio puede considerarse sumamente estresante, para otra persona puede resultar una situación que le genera alivio. Según esta crítica al modelo se deben de considerar, la deseabilidad del evento, el control sobre el evento y el grado de ajuste requerido después del evento (Del Castillo, Martínez, García, & Guzmán, 2012).

Los modelos de Cannon (1932) y Selye (1956) conceptualizan el estrés como una respuesta automática ante un estresor externo. La crítica anterior sugiere un enfoque diferente al estrés, un abordaje que incluye a un individuo que no es pasivo, que responde a situaciones estresantes e interactúa activamente con ellas. Este enfoque ofrece un papel principal a las variables psicológicas de un individuo y se resume en el modelo transaccional Lazarus y Folkman (1984) del estrés y su teoría de la evaluación psicológica (Del Castillo et al., 2012; Ogden, 2004).

## **Modelo Transaccional del estrés: la evaluación psicológica**

Lazarus (1966) introdujo a su modelo de estrés la variable psicológica para explicar dicho proceso. Lazarus parte de la idea de que ante una situación estresante el individuo realiza una evaluación psicológica entre el medio externo y su medio interno (Ogden, 2004).

En el modelo transaccional del estrés los teóricos señalan que la aparición de este, depende de la percepción que el individuo tiene sobre un suceso estresante y las habilidades que tiene para superar dichas exigencias. Este modelo brinda un panorama más completo a diferencia del modelo de estímulo y respuesta, ya que toma en cuenta la percepción sobre el suceso el cual, depende de la persona y no solo de, si ocurre o no una situación que resulte en estrés (Lazarus, 2006).

El estrés es una relación demandante del individuo con su ambiente la cual llega a exceder sus recursos y daña de manera importante su bienestar. Este fenómeno tiene dos características principales: es relacional y se orienta al proceso. Con relacional se quiere decir que el control asociado a estas demandas debe ser visto dentro de la relación individuo-ambiente en la que sucede. Con orientado al proceso se pretende explicar que las evaluaciones del control personal son cambiantes durante el evento estresante, esto como consecuencia de los cambios en la relación individuo-ambiente mencionada anteriormente. Se considera que entre estos dos componentes existe una relación bidireccional, ya que las dos ejercen influencia sobre la otra (Folkman, 1984).

La respuesta de estrés se genera si la persona aprecia un evento potencialmente estresante y lo evalúa como estresante. El modelo de evaluación

psicológica de Lazarus, describe a las personas como seres humanos pensantes que realizan evaluaciones ante las situaciones del mundo externo, estas personas no sólo responden pasivamente o en automático a estas situaciones, sino que las enfrentan (Lazarus & Folkman, 1986).

Siguiendo con esta línea Folkman (1984), propone dos procesos como mediadores del estrés: la evaluación cognoscitiva y el enfrentamiento.

Lazarus (2006) describe dos evaluaciones cognoscitivas que realiza la persona: la evaluación primaria y la evaluación secundaria. De acuerdo con éste autor la primera comienza con el evento en sí, lo que llama evaluación primaria. Señala también que existen 4 tipos de evaluaciones dentro de esta primera evaluación los cuales son: 1) irrelevante, 2) benigno y positivo, 3) dañino y amenazante, 4) dañinos y desafiantes. Durante la evaluación cognoscitiva primaria la persona le da un significado específico al estrés y mide el daño potencial de determinada situación con respecto a su bienestar, la persona sabe cuál es el estímulo que causa estrés y observa las posibilidades de daño, pérdida, amenaza o desafío. Si se realiza una evaluación de daño, pérdida o amenaza, se generan emociones negativas como enojo, miedo o resentimiento; en cambio, si se evalúa como un desafío, se tienen emociones positivas como entusiasmo y excitación. En la evaluación cognoscitiva secundaria se evalúan las opciones y recursos de enfrentamiento de los cuales puede disponer en ese momento (Folkman, 1984).

El resultado de las creencias generalizadas de control y de ciertas características situaciones es la evaluación primaria. Las creencias generalizadas de control se refieren a la percepción que tiene el individuo respecto al grado de

control sobre los resultados de la situación estresante y si pueden sufrir algún tipo de cambio como resultado de la información nueva adquirida del ambiente o del enfrentamiento. Haciendo referencia a la teoría del aprendizaje social, Bandura (1977), menciona que estas creencias son reforzadas por la experiencia y son lo que Rotter (1966) llamó locus de control. Por otro lado, la evaluación de las características situacionales se enfoca en si el evento representa un posible daño o desafío, si es nuevo, si existe la posibilidad de que suceda, cuándo puede suceder y cuál podría ser el resultado. El realizar evaluaciones de amenaza o desafío pueden ocurrir a la par, generando emociones positivas y negativas al mismo tiempo.

En la evaluación secundaria, el individuo pone en consideración los recursos físicos, sociales, psicológicos y materiales de los cuales puede disponer para el enfrentamiento. Lazarus menciona que se evalúan los pros y los contras de las diferentes estrategias de afrontamiento. Lo que en otras palabras significa que dentro de la evaluación primaria se involucra la evaluación del mundo exterior y en la segunda se involucra una evaluación de sí mismos ante la situación desafiante. Según el modelo de Lazarus la respuesta de estrés puede tomar diferentes formas como: 1) acción directa, 2) búsqueda de información, 3) no hacer algo, 4) desarrollo de alguna estrategia enfocada a la relajación o como mecanismo de defensa. El modelo de Lazarus implica una relación directa entre hombre y medio ambiente, donde el hombre no permanece pasivo ante los eventos del mundo exterior sino interactúa con él (Lazarus & Cohen, 1977).

El modelo transaccional ha tenido varias modificaciones pero fue Lazarus (1966) quien lo propuso por primera vez y fue desarrollado por Lazarus y Folkman (1984), quienes definieron al estrés psicológico como la relación particular entre la persona y el entorno que la persona considera exigente o que supera sus recursos, poniendo así en peligro su existencia o bienestar.

La evaluación primaria y secundaria difieren una de otra en la medida de que la primera evalúa las consecuencias que conlleva la situación: ¿perjudica o beneficia y de qué forma lo hace?, si la situación se evalúa como benigna o irrelevante no se genera estrés, mas sin embargo si se evalúa como daño o pérdida, amenaza o reto, el estímulo o situación desencadena una respuesta emotiva y física. La evaluación secundaria está orientada hacia los recursos que pueden ser empleados para manejar el estímulo que fue evaluado como estresante, ¿qué es lo que puede hacerse? (Del Castillo et al., 2012).

Lazarus y Folkman (1986) proponen que estas dos evaluaciones se complementan para determinar el grado de estrés ante un determinado estímulo, permitiéndole al individuo reevaluar la situación con base en la entrada de información nueva, así los eventos deben considerarse sobre la base del significado para la persona y si se cuenta con los recursos para hacerle frente a tal situación.

Lazarus y Cohen (1977) agrupan las situaciones estresantes en tres grandes grupos: 1) cambios mayores (como sucesos fuera de lo común relacionados a cataclismos que afectan a una gran cantidad de personas), 2) cambios mayores que afectan sólo a algunas personas (la muerte de algún familiar, o el diagnóstico de una enfermedad grave), 3) los conflictos con los que se interactúa cotidianamente.

Algunos teóricos afirman que los conflictos con los que se interactúa cotidianamente suelen ser lo más importantes en el proceso de adaptación y mantenimiento de la salud (DeLongis, Coyne, Dakof, Folkman & Lazarus, 1982).

Lazarus (2006) propone que un evento debe de ser evaluado como estresante antes de que la respuesta estresante se genere. Hasta este punto se podría concluir que la naturaleza de los eventos estresantes es irrelevante, ya que todo recae sobre la percepción del individuo, sin embargo diferentes estudios han descubierto que algunos tipos de eventos tienen más posibilidades de generar una respuesta de estrés que otros, por ejemplo una persona evalúa las situaciones familiares estresantes y otra puede evaluar las situaciones orientadas al trabajo como más estresantes (Del Castillo et al., 2012).

Otro factor sería la sobrecarga de trabajo, donde la persona con sobrecarga debe de hacer múltiples evaluaciones a múltiples eventos que le ocurren al mismo tiempo. Otras situaciones son las llamadas situaciones ambiguas donde la persona no tiene claro control sobre la situación que está ocurriendo o que va a ocurrir y finalmente los eventos incontrolables a los que se somete la persona ya que por sus cualidades esos eventos resultan poco predecibles (Ogden, 2004).

### **Estrategias de afrontamiento**

Cuando la persona es expuesta a una situación estresante realiza una serie de evaluaciones sobre dicha situación, por un lado está la evaluación primaria encaminada a analizar si el hecho tiene implicaciones positivas, negativas o neutras valorando las consecuencias presentes o futuras analizando también el daño o la pérdida que esta por ocurrir y una evaluación sobre el significado ante tal pérdida.

En la valoración secundaria el sujeto analiza la capacidad de afrontamiento con las que cuenta para hacerle frente a la situación (Lazarus & Folkman, 1986).

Las estrategias de afrontamiento son definidas como: todos aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales cambiantes que se desarrollan para manejar, reducir y tolerar las demandas internas y externas creadas por una situación estresante (Lazarus & Folkman, 1991).

Otra definición es la propuesta por Gard (1999) como un conjunto dinámico de respuestas cuya expresión se basa en las situaciones estresantes, ambientales y en los factores personales del individuo. El afrontamiento inicia una vez ocurridas las evaluaciones sobre los eventos estresantes resultando en amenaza, pérdida o desafío (Folkman & Moskowitz, 2004).

El afrontamiento es un proceso que se activa ante un contexto, situación o condición que se evalúa como significativamente estresante y que supera los recursos personales del individuo para afrontar una situación (Lazarus & Folkman, 1984).

El afrontamiento es un proceso complejo donde interactúa el ambiente, sus demandas, los recursos con los que cuenta la persona, la personalidad y los recursos de afrontamiento. Así mismo es un proceso dentro del proceso mismo del estrés que incluye a la persona, el ambiente y la relación entre ambos (Folkman & Moskowitz, 2000).

Según Lazarus y Folkman (1991) el afrontamiento tiene dos características importantes: por un lado la función del afrontamiento que está encaminada al

objetivo de cada estrategia y por otro lado el efecto que cada estrategia puede conseguir.

### **Funciones del Afrontamiento**

Mechanic (1974) da a conocer tres funciones del afrontamiento como 1) afrontar demandas de tipo social, 2) generar motivación suficiente para lidiar con las demandas, 3) mantener un estado de equilibrio psicológico adecuado para concentrar y hacer buen uso de los recursos y la energía hacia la demanda.

Las funciones del afrontamiento están relacionadas con la toma de decisiones, específicamente con la búsqueda y la evaluación de la información. Así mismo están relacionadas con asegurar la información correcta sobre el ambiente, el mantenimiento de condiciones internas propicias para llevar a cabo acciones o procesar adecuadamente la información y mantener el control y la autonomía de los movimientos (Janis & Mann 1977; White, 1974).

Cohen y Lazarus (1979) proponen que las funciones del afrontamiento están encaminadas a: a) reducir las condiciones estresantes del ambiente, b) ajustar o tolerar los eventos negativos, c) mantener una autoimagen positiva, d) mantener un equilibrio emocional, e) mantener buenas relaciones con los otros.

Por su parte Frías (2011) propone dos funciones de las cuales consta el afrontamiento: regular el estrés o las emociones y manejar el problema que está causando el estrés. Si se altera la importancia del resultado, se obtiene un enfrentamiento dirigido a controlar las emociones; mientras que el enfrentamiento

dirigido al problema pretende controlar la relación individuo-ambiente mediante la toma de decisiones o el actuar de forma activa ante la situación. La efectividad de los esfuerzos dirigidos hacia la solución del problema depende del éxito de las estrategias utilizadas para controlar la emoción, pues las emociones abrumadoras pueden interferir con la actividad cognitiva necesaria para el enfrentamiento enfocado en el problema. Mientras mayor sea la amenaza y las emociones involucradas, se tendrá que realizar un mayor esfuerzo para regular las emociones.

### **Resultados del afrontamiento**

Lazarus y Folkman (1991) propusieron que los resultados del afrontamiento están orientados a los efectos que cada estrategia posee, sin embargo se puede referir que una estrategia puede poseer una función determinada.

Si el evento estresante es evaluado como un desafío, suele facilitar el enfrentamiento centrado en el problema, se vuelve efectivo y se genera un estado de ánimo positivo. Si el evento es evaluado como una amenaza, se generan emociones negativas y como resultado puede impedir los esfuerzos efectivos para resolver el problema, incrementando la probabilidad de que la solución no sea la correcta. Al reevaluar el evento y los procesos cognoscitivos se pueden prevenir o reducir los sentimientos de depresión, de esta manera el individuo se motiva hacia el desafío y genera sentimientos de esperanza incluso ante demandas nuevas o con poco control (Folkman, 1984).

Lazarus y Folkman (1991) brindan la clasificación de afrontamiento dando a conocer los dos tipos de afrontamiento. El afrontamiento dirigido al problema y el afrontamiento focalizado en la emoción. Las estrategias de afrontamiento dirigidas a la emoción están encaminadas a surgir cuando hay una evaluación en la que no hay nada por hacerse para modificar las condiciones perjudiciales, amenazantes o desafiantes del medio ambiente. Mientras que las estrategias de afrontamiento focalizadas en el problema se presentan después de una evaluación en que las condiciones del medio son susceptibles al cambio.

La revaloración de la situación puede ayudar a solucionar al problema, calmando a la persona y permitiéndole dirigir más recursos a la solución efectiva del problema, o incluso visualizar si se puede o no resolver el problema, si es capaz de resolverlo o si cuenta con los recursos necesarios para hacerlo (Lazarus & Folkman, 1984). Las dos reacciones de enfrentamiento, solución y revaloración, pueden eliminar muchas reacciones emocionales negativas y hacer innecesarios más esfuerzos de regulación (Gross & Thompson, 2007). Sin embargo, cuando la solución de problemas y la revaloración se vuelven insuficientes para desaparecer las emociones desagradables, los esfuerzos de regulación pueden dirigirse al propio estado emocional, incluyendo sus reacciones fisiológicas. Por otro lado, los esfuerzos de regulación pueden disociar la emoción de su aparición en pensamientos, sentimientos y conductas. En otras palabras, el acceso de la emoción al procesamiento consciente puede ser bloqueado y se puede suprimir la expresión abierta (Shaver & Mikulincer, 2007).

### **Afrontamiento focalizado en la emoción**

El afrontamiento focalizado a la emoción se conforma por procesos cognitivos que se encargan de disminuir el grado de trastorno emocional, incluyendo estrategias como la evitación, el distanciamiento, la atención selectiva, comparaciones positivas, la minimización y la extracción de valores positivos de los acontecimientos negativos. Una minoría de estrategias de afrontamiento están encaminadas hacia aumentar el grado de trastorno emocional ya que algunos sujetos necesitan sentirse mal antes que sentirse bien o mejor. Otra forma de afrontamiento encaminada a la emoción es la reevaluación la cual esta relacionada con la estrategia cognitiva que modifica la forma de vivir una situación sin cambiarla objetivamente Así mismo busca manejar o reducir los sentimientos producidos por el estrés (Lazarus & Folkman, 1991).

### **Afrontamiento focalizado en el problema**

El afrontamiento centrado en el problema está compuesto por estrategias encaminadas a la solución del problema en cuestión, en la búsqueda de soluciones alternativas al problema, en el análisis de dichas alternativas tomando en cuenta el costo y beneficio y en su aplicación encaminada a la solución del mismo (Lazarus & Folkman, 1991).

Lazarus y Folkman (1991) proponen dos tipos de estrategias de afrontamiento centradas en el problema: las estrategias dirigidas al entorno y las dirigidas al sujeto. Las primeras están orientadas a modificar las presiones

laborales, los obstáculos y los procedimientos y las segundas están encaminadas a la modificación de cogniciones como las aspiraciones, la búsqueda de nuevas gratificaciones, el desarrollo de nuevas conductas o el nuevo aprendizaje de un proceso. Además identificaron un afrontamiento centrado en el significado en el cual las estrategias cognitivas son usadas para manejar el significado de la situación.

Algunos autores como Frydenberg y Lewis (1996) han señalado la importancia del afrontamiento de evitación que consiste en el afrontamiento de los problemas por medio de la evitación ya sea no prestándole atención o distrayéndose realizando actividades alternas, sin embargo Chico (2002) propone que este tipo de afrontamiento parte del afrontamiento orientado en la emoción.

Las estrategias de afrontamiento son adecuadas cuando están acorde al estresor con el que se encuentran enfrentándose, así mismo las estrategias de afrontamiento son adaptativas cuando se ocupan las que están centradas en el problema y éste es cambiante y las centradas en la emoción cuando el problema no lo es (Heckman et al., 2001).

### **Evaluación del estrés y los estilos de afrontamiento**

En las diferentes investigaciones realizadas sobre el estrés se han utilizado una serie instrumentos para poder evaluar el estrés y las estrategias de afrontamiento en diferentes poblaciones. Dependiendo del modelo explicativo del estrés se han desarrollado diversas escalas e instrumentos que ayudan a poder evaluar estas variables en diferentes ámbitos.

Entre los instrumentos mencionados se encuentra la Escala de Estrés Percibido EEP (PSS Perceived Stress Scale), la cual fue diseñada originalmente por Cohen, Kamarak y Mermelstein (1983) con la finalidad de evaluar la percepción de las situaciones estresantes. Este instrumento fue realizado bajo la definición de estrés psicológico proporcionada por Lazarus y Folkman (1984).

Existen diferentes versiones de la misma prueba, que pueden contar con 4, 10 o 14 ítems, todas con formato de respuesta tipo Likert que va del 0 (Nunca) al 4 (Muy a menudo). A continuación se menciona la adaptación a la lengua española de la escala de 14 ítems, que es la utilizada en el estudio.

La primera versión en español fue realizada por Remor y Carrobles (2001) quienes realizaron una traducción de acercamiento al idioma con una muestra de España. Posteriormente González (2006), realiza un análisis factorial exploratorio y confirmatorio de la misma versión en una muestra mexicana de 283 mujeres. El factor coincide con el reportado por Cohen y Williamson (1988). Al hacer referencia sobre la consistencia interna de la EEP, Remor y Carrobles (2001) obtuvieron un alpha de Cronbach de 0.67.

Cuando esta versión fue utilizada en población mexicana, el ítem 12 no tuvo un buen desempeño, pues resultó tener una correlación negativa con el resto de la escala ( $r = -.05$ ) (Landeró & González, 2004). En vista del pobre desempeño del ítem 12, éste fue eliminado de los análisis para mejorar la evaluación del estrés en el estudio de González (2006).

Tomando esto en consideración, González y Landeró (2007a), consideraron la posibilidad de que el ítem 12 no fuera entendido completamente por la población

mexicana, ya que la traducción realizada solo fue en virtud de un acercamiento al idioma español, por lo que realizan un factor estructural de la escala.

Ya que el ítem 12 no había sido comprendido por la población mexicana, cuestionaron a dos grupos de aproximadamente 30 estudiantes de psicología cada uno en donde se les preguntaba acerca del significado del ítem (“How often have you found your self thinking about things that you have to accomplish?”; en español: “¿Con que frecuencia has pensado en las cosas que tienes que lograr?”). Ellos respondieron que la pregunta hacía referencia a las metas. Por lo tanto, el ítem 12 fue modificado (“¿Con qué frecuencia has pensado sobre las cosas que no has terminado [pendientes de hacer]? También se evaluó la comprensión de la escala completa y en comparación con la versión en inglés, se concluyó que los ítems sobrantes eran adecuados.

Para validar esta nueva versión, se aplicó la escala a una muestra de 365 estudiantes de psicología de una universidad, los cuales fueron seleccionados al azar, tomando en cuenta la distribución por sexo y horario escolar.

Como resultado se obtuvo una consistencia interna con un alpha de Cronbach de 0.83, la correlación de los ítems con la escala total fue adecuada, con la menor correlación representada en el ítem 12 ( $r = .25$ ). El análisis mostró que el hecho de eliminar ítems no mejoraba el alpha de Cronbach.

Para medir el afrontamiento al estrés también se han desarrollado diferentes instrumentos para su medición. Uno de estos es la Adolescent Coping Scale (ACS) diseñada originalmente por Frydenberg y Lewis (1996). La escala brinda información acerca de 18 estrategias que se agrupan en tres estilos básicos: 1)

dirigido a la solución del problema, 2) en relación con los demás y 3) improductivo. Pereña y Seisdedos realizan una versión española de esta misma escala.

Esta escala cuenta con 80 preguntas, 79 de tipo cerrado que se evalúan en una escala tipo Likert de cinco puntuaciones que va desde el No me ocurre nunca o nunca lo hago, hasta, el Me ocurre o lo hago con mucha frecuencia y una pregunta final abierta.

Otro instrumento para evaluar esta variable es el Cuestionario de Afrontamiento al Estrés (CAE), el cual fue diseñado por Sandín y Chorot (1993) con la finalidad de evaluar los estilos básicos de afrontamiento. Este instrumento fue basado en la Escala de Estrategias de Coping y la Escala de Estrategias de Coping Revisada (Chorot y Sandín, 1987).

El objetivo principal del estudio donde se desarrolló el CAE, era analizar la estructura factorial de la EEC-R, donde los autores realizaron una hipótesis de nueve dimensiones de afrontamiento, las cuales deberían coincidir con las 9 subescalas de la prueba.

Para poder lograr esto se realizó la aplicación de la escala a una muestra de 592 estudiantes universitarios de Madrid. Los sujetos debían indicar la frecuencia con que utilizaron cada una de las 54 formas de afrontamiento indicadas, según una escala tipo Likert que va del 0 (Nunca) al 4 (Casi siempre).

Al realizar los análisis correspondientes se obtuvieron una serie de ítems complejos que tuvieron que ser eliminados del instrumento. De igual manera se tuvieron que eliminar un par de dimensiones, ya que las puntuaciones obtenidas en

las mismas fueron muy bajas. Como resultado se obtuvo una escala con 42 reactivos y 7 dimensiones: 1) búsqueda de apoyo social (BAS), 2) expresión emocional abierta (EEA), 3) religión (RLG), 4) focalizado en la solución de problemas (FSP), 5) evitación (EVT), 6) autofocalización negativa (AFN) y 7) re-evaluación positiva (REP). Este cuestionario resultante fue denominado Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE).

Para validar el Cuestionario de Afrontamiento del Estrés en México, González y Landero (2007b), realizaron una aplicación a 365 estudiantes universitarios seleccionados aleatoriamente. Como resultado se confirmaron los siete factores originales del cuestionario, con leves diferencias en los ítems agrupados en cada factor.

Los factores quedaron agrupados de la siguiente manera: 1) Búsqueda de apoyo social (BAS) con un alpha de Cronbach de 0.91, 2) Expresión emocional abierta (EEA) con un alpha de Cronbach de 0.79, 3) Religión (RLG) con un alpha de Cronbach de 0.87, 4) Focalizado en la solución del problema (FSP) con un alpha de Cronbach de 0.83, 5) Evitación (EVT) con un alpha de Cronbach de 0.68, 6) Autofocalización negativa (AFN) con un alpha de Cronbach de 0.66 y 7) Reevaluación positiva (REP) con un alpha de Cronbach de 0.67.

### **Estrés y afrontamiento en estudiantes**

Gran parte de las investigaciones actuales sobre el estrés se han enfocado en el estudio de esta variable en los estudiantes, principalmente en los universitarios.

Algunos investigadores se han interesado por las fuentes de estrés en los estudiantes universitarios.

En un estudio realizado por Ross, Niebling y Heckert (1999) se investigaron las fuentes principales de estrés en estudiantes universitarios de Estados Unidos. Los resultados arrojan que las fuentes de estrés más comunes señaladas por los estudiantes fueron aquellas asociadas a situaciones interpersonales. Los cinco estresores más comunes fueron los siguientes: cambio en los hábitos del sueño, vacaciones/descansos, cambio en los hábitos alimenticios, nuevas responsabilidades e incremento en el trabajo escolar. Otras respuestas frecuentes dentro de las obtenidas de encuentran los estresores de dificultades financieras y cambio de actividad social.

De igual manera existen diferentes investigaciones que se enfocan en identificar los niveles de estrés entre los estudiantes. Howard y Medway (2004) evaluaron el nivel de estrés en estudiantes de preparatoria de Estados Unidos. Los hallazgos muestran 34 alumnos con estrés bajo, 33 alumnos con estrés moderado y solamente 8 alumnos con estrés alto. La mayoría de los alumnos en esta investigación se ubican en los niveles de estrés bajo y moderado.

En cuanto a las estrategias de afrontamiento Moreno (2010) y González (2011) investigaron las más utilizadas por los estudiantes universitarios de México con resultados consistentes. Del estilo "Resolución del problema" las más utilizadas son: esforzarse y tener éxito, concentrarse en resolver el problema, y apoyo social. Del estilo "Relación con los demás", las más utilizadas son: diversiones relajantes, fijarse en lo positivo e invertir en amigos íntimos. La estrategia menos utilizada

dentro de este estilo es el apoyo espiritual. En el tercer estilo “Afrontamiento Improductivo” la estrategia más utilizada es el preocuparse.

En la actualidad se han realizado diferentes investigaciones para relacionar la variable estrés y las estrategias de afrontamiento con el estilo de apego. Un ejemplo es el estudio realizado por Howard y Medway (2004) quienes logran encontrar una relación entre estas tres variables. Para poder comprender a profundidad que significa un estilo de apego y cómo funciona a lo largo de la vida, en el siguiente capítulo se abordará el estilo de apego.

## **Capítulo 2. Estilos de Apego**

### **Antecedentes Históricos**

En las últimas décadas los investigadores de la psicología han tratado de encontrar una explicación detallada de cómo se forman las relaciones cercanas, cómo se mantienen y cómo se disuelven, y si estas relaciones pueden influenciar a las personas involucradas en las mismas. Esto ha servido de base para crear lo que hoy conocemos como apego, un concepto que al inicio se aplicó a la vida de los infantes (Bowlby, 1979) y posteriormente ha sido adaptada y estudiada en los adultos, y sus relaciones interpersonales (Hazan & Shaver, 1987). La teoría utiliza constructos y procesos que son relevantes para poder entender ciertos elementos del desarrollo social, del comportamiento interpersonal, de la funcionalidad de las relaciones sociales, del ajuste psicológico y de las patologías clínicas. Estos problemas son direccionados a diferentes perspectivas, incluyendo la psicológica, emocional, cognitiva y conductual, las cuales han logrado respaldar teóricamente al apego (Cassidy, 2008; Rholes & Simpson, 2004).

Los descubrimientos que sirvieron como base para la creación de esta teoría se remontan al campo de la etología gracias a Konrad Lorenz (1935, en Cassidy, 2008), quien acuñó el término de impronta, el cual hace referencia a las especies que se apegan de manera natural a una figura al nacer, generalmente sus padres. La premisa principal de esta teoría es que ciertos organismos, al nacer, interactúan con sus padres, transmitiendo y codificando señales mutuamente que posteriormente generan un apego. Si estas señales son emitidas por otra especie tienen la misma capacidad de convertirse en apego, lo cual es de gran importancia

para la sobrevivencia de las especies. Lorenz experimentó con patos y descubrió que al imitar los sonidos y los movimientos lograba atraer la atención de los polluelos en el momento de su nacimiento, obteniendo como resultado que los polluelos lo consideraran su cuidador. Este vínculo resultante se expandía hasta la vida adulta de los polluelos y fue nombrado "impronta".

Harlow (1969, en Kimble et al., 2002) enfoca sus estudios en experimentos biológicos con monos. Al separar a los monos de su madre y de su grupo, observa que los monos estaban desarrollando síntomas del trastorno de angustia por separación, llanto excesivo y desesperado y cuando la separación se prolongaba, los monos tendían a la depresión. Elaboró entonces dos madres sustitutas, una de ellas hecha de alambre solamente cubriría la alimentación del mono y la otra hecha de felpa con la única virtud de ser suave. Al exponer a los monos a estas madres, solo asistían a la de alambre a saciar su hambre; cuando ya no tenían la necesidad del alimento iban con la madre a abrazarse con la madre de felpa. Los resultados exponen la existencia de una necesidad de apego afectivo; como conclusión se puede que al organismo no le bastan las necesidades básicas para funcionar y conservar la vida, sino que también considera necesario el bienestar que proporciona el cuidado y el acercamiento de los cuidadores. Los monos que formaron parte del experimento también presentaron problemas de socialización y apareamiento al ser devueltos posteriormente al grupo que pertenecían; concluyendo que son más las necesidades que se tienen para poder desarrollar conductas sociales para el funcionamiento competente dentro de los grupos sociales.

Al existir estos antecedentes teóricos, Bowlby (1969/1982) enfocó estudio a los infantes y planteó que existen conductas de apego que tienen como fin alertar o llamar la atención de la madre hacía el infante, algunas pueden considerarse más positivas y agradables, como el reír o balbucear, y otras que podrían lograr la atención por medio de conductas menos agradables, como el llanto. Desde una perspectiva evolutiva, las conductas de apego se desarrollaron con el fin de fomentar el vínculo con la madre, favoreciendo la proximidad, con lo cual se promueve estar al tanto de las necesidades del infante, y en consecuencia, su protección, aumentando así sus probabilidades de supervivencia y el mantenimiento de la especie.

De acuerdo con la teoría del apego, los cuidadores primarios se ven muy diferenciados de otras personas en la mente del niño a lo largo de su primer año de vida. Se cree que los niños forman vínculos de apego con sus cuidadores primarios en todas las condiciones, pero más en las extremas (por ejemplo, cuando los niños son aislados socialmente por un largo periodo, o cuando tienen múltiples cuidadores de poco tiempo cada uno). Al finalizar el primer año de vida, las figuras de apego típicamente son el centro del mundo social del niño. El proceso de formación de vínculos emocionales con las figuras de apego es propuesto por la teoría del apego como algo fundamental y universal, incluso si los detallan varían entre culturas. Sin embargo, una premisa central de la teoría del apego es que la selección natural favorece a los infantes que se apegan a sus cuidadores ya que ellos realizan grandes esfuerzos para proteger al niño del peligro en los ambientes externos (Bowlby, 1969/1982).

Bowlby (1969/1982) propone que la forma en que el cuidador (generalmente los padres) atiende las necesidades del niño, principalmente la manera de brindar cuidados y atenciones, genera modelos mentales sobre esta interacción que varían de lo positivo a lo negativo en aspectos sociales. Desde el enfoque del desarrollo psicológico, estos esquemas, en nuestras primeras etapas de vida, se traducen en confianza, autonomía e iniciativa en lo positivo y desconfianza, vergüenza y culpabilidad en lo negativo (Papalia, Olds & Feldman, 2001).

A pesar de que todos los seres humanos vivimos un proceso de apego, no todos los vínculos de apego son los mismos. De acuerdo a la teoría del apego, los diferentes patrones de apego surgen como respuesta a la forma en que los cuidadores reaccionan ante las conductas de apego de sus niños. Los niños tienden a desarrollar un apego “seguro” hacia los cuidadores que se muestran receptores ante sus conductas de apego. Los cuidadores que fomentan seguridad tienden a identificar las fuentes de estrés de sus niños con más precisión y encuentran formas efectivas de fomentar el bienestar en ellos. Cuando sus niños no están bajo estrés, los cuidadores permanecen “disponibles” física y emocionalmente para los niños sin ser perjudiciales o intrusivos; los cuidadores que promueven la seguridad aceptan las dificultades y el estrés de cuidar a un niño, incluyendo las limitaciones que el cuidado del niño pone en su vida. Los infantes que desarrollan un patrón de apego seguro con sus figuras de apego, difieren de los infantes inseguros en múltiples formas. Por ejemplo, ellos buscan bienestar proveniente de las figuras de apego cuando están bajo niveles de estrés, y son calmados más rápidamente por sus figuras de apego (Ainsworth, Blehar, Waters, & Wall, 1978).

Existen dos tipos de apego inseguro: ansioso y evitante. Esta clasificación puede ser identificada por el test “Situación Extraña” (Strange Situation). Las relaciones de los niños clasificadas como “seguras” buscaban el bienestar directamente en la madre, eran calmados fácilmente y realizaban otras actividades (por ejemplo, jugaban, exploraban la habitación). Las relaciones de los niños clasificadas como “ansiosas” mostraban emociones mezcladas a la madre (conductas de acercamiento y evitación), se mantenían agitados y no realizaban las actividades normales. Por último, las relaciones de los niños clasificadas como “evitantes” ignoraban a sus madres, mostraron señales de abandono y desapego emocional, y realizaban conductas para distraerse del estrés que estaban experimentando. La Situación Extraña evalúa las características de la relación entre el niño y su cuidador primario, en vez de las características de los niños. Por lo tanto, es incorrecto referirse a los niños como seguros, ansiosos o evitantes (Ainsworth et al., 1978).

Conforme las personas crecen y maduran, desarrollan una orientación hacia las figuras de apego como una función única de su historia con las figuras de apego en su infancia. Algunas historias de apego, sin importar si fueron buenas o enfermizas, son simples; las personas tuvieron pocas figuras de apego y el comportamiento con las mismas se mantiene desde la infancia hasta la adolescencia. Otras historias, sin embargo, son mucho más complejas. Los individuos con estas historias, por ejemplo, pueden haber recibido diferentes patrones de su madre y de su padre, produciendo un estilo de apego diferente hacia cada padre. O pudo ser que el comportamiento de su primera figura de apego varió

durante algún tiempo, llevando al niño a experimentar variación entre la seguridad e inseguridad proporcionada por su figura de apego. También pudo suceder que las personas sufrieron una larga separación de sus figuras de apego, o éstas pudieron separarse de manera definitiva (muerte o un divorcio). Al observar cómo estas historias pasan por tantos procesos de combinación, aún no es completamente comprensible el cómo se desarrolla un estilo de apego particular (Rholes & Simpson, 2004).

### **La aplicación de la Teoría del Apego en Adultos**

La teoría del apego de Bowlby (1979) al principio estuvo dirigida a la formación de vínculos entre los niños y sus cuidadores, pero posteriormente hace énfasis en que el apego juega un papel muy importante a lo largo de nuestra vida. De acuerdo a esta premisa, Morris (1982) menciona que debido a la profundidad del vínculo creado por el niño y su cuidador en los primeros meses de vida, este vínculo puede mantenerse en relaciones futuras de la vida del infante.

La expansión de la teoría del apego ha sido apoyada por el trabajo teórico enfocado en la definición y descripción de los vínculos de apego. Un ejemplo de esto es la propuesta realizada por Ainsworth (1989) en donde hace mención de criterios identificables en las relaciones de apego a lo largo de la vida. Sugiere que las relaciones de apego son un tipo particular de vínculo afectivo; es decir, que son vínculos de larga duración caracterizados por un deseo de mantener la cercanía de una persona que es visto como un ser único e irremplazable. Lo que distingue al apego de otros vínculos afectivos, es que el individuo busca intimidad y cercanía en

la relación y si la encuentra, el resultado es un sentimiento de bienestar y seguridad (Ainsworth, 1989). Esto coincide con la teoría de Bowlby (1979) quien menciona que el mantenimiento de la proximidad y el sentimiento de seguridad son las principales metas del comportamiento de apego.

De manera similar, Weiss (1982, 1986, 1991) argumenta que las características principales del apego desarrollado entre una madre y un hijo se pueden resumir en tres criterios de apego: Primero que la persona quiere estar con su figura de apego, sobre todo cuando se encuentra bajo circunstancias estresantes (búsqueda de proximidad); segundo, que el bienestar y la seguridad se obtiene de la figura de apego (base segura); y tercero, que existe protesta cuando hay peligro que la figura de apego no esté disponible (protesta por separación). De nuevo este análisis hace referencia al trabajo realizado por Bowlby; cabe hacer referencia que en el primer criterio planteado por Weiss se incluye el “refugio seguro” (buscar en la figura de apego el bienestar necesario en circunstancias estresantes).

En un trabajo posterior, se identifica otras características clave del apego infantil. Estas pueden ser sintetizadas de la siguiente manera: obtención por amenaza (cuando los niños se sienten amenazados, buscan a su figura de apego como una fuente de seguridad); especificidad de la figura de apego (una vez que el apego hacia una figura se ha desarrollado por completo, el estar cerca de esa persona provee de seguridad al niño, lo que no sucede al estar cerca de otras personas); inaccesibilidad al control consciente (los sentimientos de apego continúan, a pesar de saber que la figura de apego no está disponible); persistencia (la conducta de apego no persiste si no existe el reforzamiento); y la insensibilidad

relacionada con las figuras de apego (la seguridad está vinculada a la cercanía de la figura de apego, incluso si esa persona es negligente o abusiva) (Weiss, 1991).

Basados en sus análisis de los criterios de las relaciones de apego, Ainsworth (1989) y Weiss (1991) concluyen que algunas relaciones de la vida adulta pueden ser categorizadas como relaciones de apego. Las relaciones entre adultos y sus padres y entre los pacientes y sus terapeutas muestran indicadores de apego, así mismo los amigos. Weiss (1991) hace referencia a las relaciones maritales y a las relaciones románticas de compromiso como las fuentes principales donde se pueden identificar las características del apego. Por su parte Ainsworth (1989) apunta a las parejas sexuales como el principal ejemplo de apego adulto.

Hazan y Shaver (1987) fueron de los primeros investigadores en visualizar el apego en las relaciones adultas, proponiendo que los adultos pueden presentar dos grandes grupo de estilos de apego: seguro e inseguro. Al hablar del estilo de apego seguro se hace referencia a las personas que obtienen la cercanía de los demás muy fácilmente, no manifiestan incomodidad al depender de alguien o que alguien dependa de ellos y no se preocupan por el posible abandono o la cercanía por parte de la pareja. En cambio, aquellas que tenían estilo de apego inseguro pueden desarrollar un estilo ansioso o evitante. El estilo de apego inseguro se caracteriza por el sentimiento de rechazo de los demás al desear cierto grado de cercanía o intimidad, frecuentemente se muestran preocupados porque su pareja no los quiera, porque los abandonen o porque la cercanía que ellos necesitan termine por alejar a su pareja de ellos. El último estilo de apego mencionado es el evitante, en este se pueden encontrar personas incómodas ante la cercanía de los demás, a las cuales

les cuesta trabajo poder confiar en los demás y se disgustan al tener que depender de otra persona. Se sienten incómodos cuando perciben una cercanía mayor a la que ellos pueden tener.

Uno de los resultados más interesantes obtenidos de diferentes investigaciones referentes a las relaciones de pareja y al estilo de apego (Brennan, Clark & Shaver, 1998; Díaz-Loving & Armenta, 2006; Hazan & Shaver, 1987; Mayseless & Scharf, 2007; Ojeda, 2003), es que el buen funcionamiento de los sistemas de apego aporta más estabilidad y satisfacción en las relaciones de pareja. Aquellas personas que atienden de manera sensible y empática las conductas de apego y necesidades de su pareja, los lleva a tener reacciones emocionales positivas para las dos partes de la relación. Por otro lado se ha demostrado que el estilo de apego es un predictor de varios fenómenos psicológicos como las relaciones sociales, calidad de las relaciones románticas, motivaciones sexuales y la reacción ante la ruptura y la pérdida (Mikulincer & Shaver, 2007).

El tipo de apego puede influir en la elección de la pareja y juega un papel importante en la organización de las conductas, la percepción y las expectativas dentro de la relación (Hatfield et al., 2007).

En algunas investigaciones se ha podido observar como los estilos de apego afectan las actitudes, emociones y conductas en la relación de pareja (Gillath & Shaver, 2007). Por ejemplo, los individuos clasificados en el estilo de apego ansioso, tienden a percibir más conflicto en la relación, a generar más estrés y como resultado la calidad de la relación se ve afectada, pues daña la cercanía, la intimidad y la satisfacción. Cuando se presenta una situación conflictiva, el ansioso se

preocupa por el abandono y la pérdida de su pareja, inicia la hipervigilancia y aumenta las conductas interactivas disfuncionales (Campbell, Boldry, Simpson & Kashy, 2005). Los estilos de apego inseguros generan niveles de comunicación afectiva mínimos: los ansiosos se vuelven defensivos y agresivos ante la resolución de conflictos, mientras que los evitantes simplemente evitan resolverlos (Alonso-Arbiol, Balluerka & Shaver, 2007).

De igual manera, los estilos de apego se han vinculado con una variedad de efectos en la salud, el ajuste y el bienestar (Baumeister & Leary, 1995), por ejemplo, se ha observado que el apego inseguro es un mediador entre una baja autoestima, las actitudes disfuncionales y estilos de afrontamiento ineficientes; también entre el estrés psicológico (pena y depresión) e interpersonal (soledad), por ello ha empezado a emplearse para entender procesos individuales en los trabajos terapéuticos. Los terapeutas ven al apego como un mediador entre las formas efectivas de afrontamiento, así como la forma sana de atender y satisfacer las necesidades psicológicas básicas. Los estudios han observado que los apegos inseguros se relacionan con la pena, la ira, narcisismo patológico, depresión, ansiedad, emociones negativas, cansancio emocional, y estrés en general; también con dificultades interpersonales, sentimientos de soledad y hostilidad hacia los demás. Particularmente, los apegos evitantes se relacionan negativamente con la satisfacción de necesidades psicológicas básicas de pertenencia (como la formación de vínculos y relaciones cercanas), y los ansiosos de manera positiva con la vergüenza, la soledad y la depresión. En contraste el apego seguro está asociado positivamente con la satisfacción de necesidades básicas de autonomía,

competencia, y relaciones cercanas, que a su vez se relacionan con una mejor salud y bienestar (Wei, Shaffer, Young & Zakalik, 2005).

### **Aspectos Psicométricos y Clasificación del Apego**

La evaluación de los patrones de apego en los adultos tuvo sus inicios en los años 80s. George, Kaplan y Main (1985) crearon la Entrevista de Apego Adulto (EAA) (Adult Attachment Interview, AAI) para evaluar el estado actual de la mente con respecto al apego, ellos demostraron que la clasificación parental de la EAA (evitante, seguro (libre / autónomo) o preocupado) predecían la calidad del apego mostrada por el niño hacia un padre en particular. Evalúa como las experiencias de la infancia con las figuras de apego están mentalmente organizadas. La EAA ubica a los individuos en una de las tres categorías primarias: evitante, seguro (libre / autónomo) o preocupado.

La categoría “evitante” de la EAA se identifica por esfuerzos para que el bienestar y el apoyo no se vean reflejados en las figuras de apego, la cual se desactiva a través de represión de los recuerdos de vulnerabilidad y de rechazo de las figuras de apego en la infancia; y a través de la negación de la importancia de las relaciones de apego.

La categoría “preocupado” se caracteriza por la incapacidad para lidiar con experiencias adversas respecto a las figuras de apego en la infancia y adolescencia, lo cual algunas veces lleva a implicaciones de por vida, y a menudo a un enojo con los padres y otras figuras de apego profundamente arraigado.

El grupo “seguro” se relaciona a bajos niveles en las dimensiones: ansioso y evitante. Las personas seguras tienen un sentimiento de autonomía personal y habilidad para examinar los problemas de apego del pasado y del presente de manera objetiva; son libres de la represión, del arraigo y de los sentimientos y pensamientos sin resolver. Aunque la mayoría de los individuos seguros tienen relativamente experiencias positivas con las figuras de apego durante la infancia y adolescencia, algunos encuentran maneras para liberarse de los efectos del rechazo, la negligencia e incluso del abuso físico.

Hazan y Shaver (1987) propusieron una teoría de apego romántico y crearon un cuestionario de auto-clasificación donde las preguntas se enfocaban a representar modelos mentales de sí mismos y de su pareja, creencias del amor y recuerdos de las relaciones que tuvieron con sus padres en la infancia.

Armsden y Greenberg (1987) desarrollaron una escala con autoreporte denominada Inventario de Apego Parental y de Pares (Inventory of Parent and Peer Attachment, IPPA) el cual se utilizó para evaluar la seguridad percibida de los adolescentes en sus relaciones con los padres o con pares.

West, Sheldon y Reiffer (1987) crearon una escala multidimensional para analizar clínicamente las relaciones de los adultos con una figura de apego específica. Bartholomew y Horowitz (1991) hicieron mediciones mediante entrevistas para evaluar el apego entre pares y con los padres. Porttharst (1990), creó el Cuestionario de Historia de Apego (Attachment History Questionnaire, AHQ) para evaluar los recuerdos de los adultos respecto a sus experiencias relacionadas

con el apego en la infancia, por ejemplo, la separación con los padres, pérdida de padres y la calidad de las relaciones con los padres o con otras figuras de apego.

Aparte de estas primeras evaluaciones, dos líneas independientes de investigación surgieron. En una de las líneas, basada en la EAA, psicólogos clínicos y del desarrollo demostraron que la clasificación de los padres hecha por la EAA puede predecir la clasificación de los niños. Los investigadores también demostraron que algunas muestras de psicopatología en niños estaban relacionadas con las clasificaciones de la EAA. Cuando este acercamiento de evaluación se extiende al mundo de pareja o marital, surgen las relaciones entre la EAA y la conducta en pareja (Crowell, Fraley, & Shaver, 1998; Crowell, Treboux, & Waters, 2002; Shaver & Mikulincer, 2002; Simpson, Rholes, Orina, & Grich, 2002; Waters, Crowell, Elliot, Corcoran, & Treboux, 2002).

En la segunda línea de la investigación en apego adulto, psicólogos clínicos, de la personalidad y sociales han utilizado como método de evaluación el autoreporte de Hazan y Shaver (1987) en donde se identifica el estilo de apego adulto (seguro, ansioso o evitante) o algunas extensiones o mejoras del mismo instrumento de medición. Algunas mediciones están basadas en una tipología de cuatro categorías de estilo de apego (seguro, preocupado, miedoso y evitante) en vez de los tres propuestos por Hazan y Shaver (Bartholomew & Horowitz, 1991; Collins & Read, 1990; Feeney, Noller, & Hanrahan, 1994; Simpson, 1990).

En 1998, Brennan, Clark y Shaver llevaron a cabo un análisis factorial de todas las evaluaciones dimensionales del estilo de apego existentes en inglés. Siguiendo la línea del modelo de dos dimensiones de Bartholomew y Horowitz

(1991), se concluyó que todas las mediciones podían ser reducidas a dos dimensiones: apego ansioso (miedo a la separación y al abandono) y apego evitante (malestar con la intimidad y la dependencia). El resultado fue la Escala de Experiencias en Relaciones Cercanas (Experiences in Close Relationships, ECR) el cual ha sido utilizado en numerosas investigaciones; se ha encontrado que tiene una alta confiabilidad, gran constructo y validez predictiva (Shaver & Mikulincer, 2002).

Las dos líneas de investigación del apego se han mantenido separadas por las diferentes motivaciones de los investigadores (la transmisión intergeneracional de los patrones de apego versus el cómo las dinámicas socio-cognitivas afectan los sentimiento y las conductas en las relaciones, especialmente las románticas) y la creencia de que la Entrevista de Apego Adulto (EAA) y los autoreportes no están vinculados. Esta creencia está basada en las marcadas diferencias entre una medición y la otra en cuanto a las relaciones (padre-hijo vs. relación adulto-adulto), método (transcripciones e interpretaciones de entrevistas vs. autoreportes) y enfoque analítico (propiedades estructurales de coherencia, credibilidad y narraciones vagas de experiencias de apego en los adultos vs. contenido personal de las percepciones, sentimientos y conductas auto-observadas).

Algunos hallazgos derivados de las mediciones por medio de autoreportes de estilos de apego pueden ser integrados en un modelo teórico de la activación y la dinámica del sistema comportamental de apego en la edad adulta. Este modelo incluye tres componentes principales. El primer elemento incluye el acercamiento y monitoreo de los eventos amenazantes, los cuales pueden llevar a la activación del

sistema de apego. El segundo componente involucra el monitoreo de la disponibilidad y respuesta de la figura de apego en relación con las diferencias individuales en un sentido de apego seguro. El tercer elemento consta del acercamiento y el monitoreo de si es viable la búsqueda de cercanía, como una forma de manejar la inseguridad del apego. Este componente es el responsable de las variaciones individuales en la hiperactividad o desactivación de las estrategias de regulación emocional. El modelo también incluye los circuitos neurológicos excitatorio e inhibitorio que son el resultado del uso recurrente de las estrategias de hiperactividad o desactivación, lo cual termina afectando el monitoreo de las amenazas y si las figuras de apego se encuentran disponibles o no (Shaver & Mikulincer, 2002).

Los investigadores de la teoría del apego, como todos, han variado el enfoque de sus investigaciones. En una amplia revisión sobre la teoría del apego realizada por Brennan, Clark y Shaver (1998), se concluye que existen dos dimensiones básicas vinculadas a la inseguridad las cuales determinan los estilos de apego: el estrés por el abandono y el miedo a la cercanía. A partir de aquí surgen cuatro estilos de apego: seguro, evitante, preocupado y miedoso. La clasificación de cada estilo versa en la combinación de las dos dimensiones, concluyendo que un apego seguro (bajo estrés por abandono/baja evitación a la intimidad) puede generar cercanía emocional en sus relaciones de pareja, no tiene miedo a ser mal correspondido emocionalmente, tiene confianza en el mantenimiento de la relación y no piensa en el abandono. El apego evitante (bajo estrés por abandono/alta evitación a la intimidad) se caracteriza por el afán de evitar la cercanía emocional

con la pareja, muestra preocupación ante la cercanía ya que implica un mayor involucramiento en la relación y no presenta problemas de ansiedad o estrés ya que el abandono de la pareja no le preocupa. Las personas con apego preocupado (alto estrés por abandono/baja evitación a la intimidad) tienden a involucrarse de más en la relación ya que sienten bienestar al estar cerca de su pareja, por otro lado, le genera estrés la posibilidad de que la relación pudiera terminar. Por último, el apego temeroso (alto estrés por abandono/alta evitación a la intimidad) presenta problemas en las dos dimensiones; tienden a evitar el involucramiento emocional y experimentan estrés a causa las ideaciones de abandono de su pareja o de que la relación fracase.

Siguiendo la línea de investigación de Hazan y Shaver (1987) y visualizando las demás investigaciones realizadas se puede concluir que existen tres estilos de apego básicos en los adultos: apego seguro, apego ansioso y apego evitante. Algunos investigadores agregan a esta clasificación un estilo más, resultando de dividir al apego ansioso, obteniendo una propuesta de cuatro estilos de apego que son: apego preocupado, apego temeroso, apego seguro y apego evitante (Bartholomew y Horowitz, 1991; Brennan, Clark y Shaver, 1998). Estas dimensiones consideran las características principales del apego: la confianza personal e interpersonal, la capacidad de dar y recibir apoyo, aspectos derivados de conseguir una base segura para explorar y sentir bien en el ambiente y la sensación de tener un refugio seguro ante aspectos críticos o amenazantes.

A lo largo de los años los autores han clasificado el apego en diferentes estilos, se hablan de tres, cuatro e incluso seis o siete estilos diferentes, pero de

igual manera, la forma de operacionalizar la investigación ha sido distinta. Por ejemplo, la propuesta de tres estilos de apego ha sido abordada con auto-reportes de viñetas usando un sólo reactivo para cada estilo (Hazan & Shaver, 1987), también con auto-reportes que contienen un conjunto de oraciones para cada estilo, agrupado en factores, con respuesta de formato tipo Likert (Simpson, Rholes & Phillips; 1996; Ojeda, 2003), y entrevistas estructuradas que evalúan cualitativamente cada estilo (George, Kaplan & Main, 1996). Quienes han contemplado cuatro estilos de apego también han optado por las viñetas de un sólo reactivo en sus auto-reportes, ya sea evaluadas a nivel nominal (Bartholomew & Horowitz, 1991; Sánchez, 2000), intervalar o ambas (Alonso-Arbiol, 2000, en Yárnoz, Alonso-Arbiol, Plazaola & Sainz de Murieta, 2001); también con autoreportes con varios reactivos por cada estilo de apego con opción de respuesta tipo Likert (Alonso-Arbiol, Balluerka & Shaver, 2007; Brennan, Clark & Shaver, 1998).

Martínez y Santelices (2005) mencionan que después de tantos esfuerzos por establecer una evaluación precisa del apego, hasta el día de hoy existe una gran diversificación en la evaluación del apego adulto. Las investigaciones han surgido desde diferentes ramas de la psicología y se han enfocado en distintas vertientes del apego adulto como lo es la conceptualización, la forma de evaluar, el foco de evaluación, el tipo de instrumentos, etc. Esto tiene como resultado que los investigadores enfocados al estudio del apego en la vida adulta se enfrenten con complicaciones y grandes desafíos.

Sin embargo, Márquez, Rivera y Reyes (2009) elaboran la Escala de Estilos de Apego Adulto para población mexicana, con la finalidad de evaluar el estilo de apego en los adultos mexicanos, ya que no existía una forma de evaluación consistente sobre los estilos de apego esta población.

La escala cuenta con tres factores confirmados que evalúan los tres principales estilos de apego (ansioso, evitante y seguro), lo cual coincide con la propuesta original hecha por Hazan y Shaver (1987). La escala logra evaluar el estilo de apego seguro, que no se había evaluado en ninguno de los intentos antes mencionados.

### **Reacciones conductuales, cognitivas y emocionales del apego**

Uno de los puntos que con más fuerza fundamenta la teoría del apego es la diferenciación en el desarrollo de los aspectos personales. Bowlby propuso que para poder definir la problemática con las variaciones en la adaptación, era necesario definir primero el funcionamiento normal del apego. La ontogénesis del apego fue el primer punto de enfoque de la teoría de Bowlby (1969/1982).

Con la introducción de un paradigma experimental y el descubrimiento de los estilos de apego: seguro, ansioso y evitante (Ainsworth, Blehar, Waters & Wall, 1978), los estudios se enfocaron a las diferencias individuales. Este acercamiento mantiene el interés de los investigadores en el estudio del apego infantil y adulto. Sin embargo, el avance que se ha dado en la investigación de estas diferencias aún es muy escaso (Marvin & Britner, 1999).

El campo de la investigación del apego adulto se expandió gracias a la investigación de Ainsworth. Este apego fue encontrado en los autoreportes y las entrevistas diseñadas especialmente para identificar los patrones adultos de los estilos de apego infantiles (Bartholomew & Horowitz, 1991; Brennan & Shaver, 1995; Collins & Read, 1990; Hazan & Shaver, 1987; Levy & Davis, 1988; Simpson, 1990). Cientos de estudios han documentado la correlación entre los estilos de apego, pero el avance se ve truncado por las diferencias individuales de las personas. Muchas preguntas básicas para poder comprender de mejor manera la teoría del apego siguen sin ser respondidas ni estudiadas (Berlin & Cassidy, 1999; Fraley & Shaver, 2000; Hazan & Zeifman, 1994; Main, 1999).

Ainsworth et al. (1978), al describir los tres patrones del apego infantil enfatizaron el hecho de que las diferencias entre estos se dan en el estilo y no en el grado de apego. Los niños que han desarrollado el estilo de apego ansioso o evitante hacia sus cuidadores están apegados de manera insegura, el que tengan este estilo de apego no significa que no estén apegados. Incluso los bebés que nacen en un ambiente hostil y negligente, se apegan a los adultos con los que conviven (Crittenden, 1995). Se puede definir el apego de una manera en donde se vea reflejada su esencia, así como también las diferencias individuales y la interpretación de las mismas.

Para saber qué es el apego y cómo funciona, sobre todo en el contexto de la adultez, es necesario identificar los indicadores del apego. En cualquier investigación ha sido de suma importancia el poder proveer a los investigadores de estándares objetivos en donde ellos puedan identificar si los participantes están o

no apegados. El encontrar estos indicadores ha ayudado a revelar los procesos básicos de los diferentes estilos de apego. La mayoría de las investigaciones realizadas sobre el apego en la edad adulta se basan en un campo muy general de las relaciones interpersonales.

Hazan, Gur-Yaish y Campa (2004) hacen un análisis de lo que significa estar apegado y llegan a dos importantes suposiciones:

1. El apego es un proceso que evoluciona a lo largo del tiempo, posiblemente en una secuencia de pasos que se pueden identificar.
2. El apego ocurre y se ve manifestado en múltiples niveles incluyendo el comportamiento, cogniciones, fisiología y emociones.

Estas afirmaciones no minimizan la importancia de las diferencias individuales dentro de la teoría del apego pero es importante conocer estas diferencias dentro de un modelo que esté bien estructurado. Si no existiesen significados determinantes de lo que es el apego y de cómo funciona es complicado interpretar el cómo funciona una persona apegada en una relación interpersonal. Además, al conocer cómo los vínculos de apego se forman y se mantienen se incrementa el entendimiento de la formación y desarrollo de los estilos de apego dentro de las relaciones interpersonales.

El apego es el resultado de la interacción con múltiples relaciones inter e intrapersonales las cuales son realizadas a lo largo del tiempo. Lo que necesita ser comprendido de manera específica son los procesos más relevantes dentro de estas relaciones y como éstos se ven modificados con el tiempo.

Bowlby (1982) define el apego en relación a cuatro términos que se encuentran interrelacionados y hacen referencia a la conducta de una persona apegada, estos términos son: mantenimiento de la proximidad, refugio seguro, estrés por separación y base segura. Estos comportamientos pueden ser observados fácilmente en niños de un año relacionados con sus cuidadores primarios (generalmente la madre). El niño está monitoreando continuamente la presencia de su cuidador y realiza los ajustes necesarios para poder cumplir su grado deseado de proximidad. De igual manera busca en su cuidador un refugio donde pueda encontrar seguridad en momentos donde los niños puedan sentirse amenazados. El niño se muestra resistente ante la separación del cuidador y cuando sucede empieza a desarrollar síntomas de estrés. Por último, el niño utiliza al cuidador como una base de seguridad para poder explorar el ambiente que lo rodea. Continuamente los niños dirigen una o más de estos comportamientos a ciertos adultos con los cuales desarrollan apego, lo importante de esto es el observar a quién en específico dirigen todas estas conductas, ya que es esa persona con la que se encuentra apegado.

En teoría, el balance entre el apego y el sistema de comportamiento de exploración es una característica de todos los seres humanos en todas sus etapas de desarrollo, incluyendo la adultez. Sin embargo, con el proceso de maduración, ciertos cambios predecibles ocurren: las separaciones que son de más duración y de mayor distancia no provocan tanto estrés como solían hacerlo; las conductas del mantenimiento de la proximidad y el refugio seguro asumen nuevas y diversas formas de desarrollo. Estos cambios han proporcionado a los investigadores

grandes retos para identificar de manera concreta y específica los indicadores del apego, sobretodo en la edad adulta.

Bowlby (1969/1982) propuso cuatro fases básicas en donde el niño desarrolla el apego, estas fases fueron revisadas por Ainsworth (1972) y las nombró de la siguiente manera:

*Fase de pre apego:* Se desarrolla aproximadamente desde el mes 0 hasta los 2 meses de edad. En esta fase los niños se muestran interesados por el contacto social y responden de manera positiva al mismo. Son relativamente abiertos a cualquier tipo de interacción social, aceptando el cuidado de cualquier persona que se acerque.

*Fase de formación del apego:* Se da de los 2 a los 6 meses de edad. Los niños comienzan a discriminar a los cuidadores, dándoles preferencia a algunos por medio de signos socialmente positivos (sonrisas, llanto, balbuceos) y respondiendo de manera diferente ante las interacciones de ciertos individuos.

*Fase de apego:* Esta fase inicia entre los 6 y los 7 meses. Dentro de este tiempo, los niños hacen evidentes todas las conductas que definen al apego en sí y estas son dirigidas hacía un cuidador específico. El niño demuestra un gran esfuerzo por mantener la cercanía de su cuidador (diferencia en búsqueda de apoyo), lo utiliza como un refugio seguro (diferencia de búsqueda de confort) y una base segura (diferencia en exploración) y se muestra disgustado ante las separaciones de su cuidador (diferencia en estrés).

*Fase de formación de relaciones recíprocas:* Se desarrolla a partir de los 36 meses de edad en donde los niños muestran sus necesidades de proximidad física como menos urgentes y se vuelven capaces de negociar con el cuidador sobre las separaciones y la disponibilidad de los mismos.

El estrés causado por la separación es el punto central de la investigación de la teoría del apego. Alrededor de los años cuarentas y cincuentas, reportes elaborados por investigadores (Burlingham & Freud, 1944) mostraron que los niños que se separaban por periodos de tiempo extensos mostraban una serie de reacciones. En un primer momento, se mostraban resistentes ante la separación llorando, buscando y llamando al cuidador para que pudiera cubrir la necesidad del niño. Posteriormente, la agitación y ansiedad disminuían de manera notoria y se empezaban a desarrollar síntomas de estrés más profundos y persistentes, incluyendo letargo, ánimo depresivo, poco apetito y problemas de sueño. Con el tiempo, ellos parecen recuperarse. Los efectos prolongados causados por el estrés solo se muestran cuando el niño se reúne con su cuidador; estos efectos se demuestran en forma de ansiedad mezclada con aferramiento ansioso o mediante el completo retiro de cualquier emoción. Esta secuencia de reacciones es conocida como protesta, desesperación y desapego. La teoría del apego fue elaborada por la necesidad de explicar por qué, incluso en ambientes familiares, la separación de la figura de apego causaba este tipo de estrés.

El apego adulto difiere en mucho del apego de los niños, en donde ellos se muestran como los buscadores y los adultos los proveedores de seguridad y protección. De acuerdo a Bowlby, el vínculo de pareja – la relación interpersonal

donde los compañeros sexuales funcionan como proveedores y reciben el cuidado – es la instancia donde se muestra el apego adulto. De esta manera, en el transcurso del desarrollo, el apego, los sistemas: parental/proveedores de cuidado y sexual/reproductor se integran (Ainsworth, 1990; Bowlby, 1969/1982; Hazan & Shaver, 1994; Shaver, Hazan, & Bradshaw, 1988).

Aún no se tienen bases para afirmar si el apego adulto se desarrolla de manera paralela al apego que se tenía de niño, pero Zeifman y Hazan (1997) propusieron el modelo de las cuatro fases de Bowlby como una guía de investigación provisional. Ellos compararon la parte equivalente de la fase infantil del pre apego con una fase adulta la cual Eibl-Eibesfeldt (1989) llamó programa de reproducción. Los hombres y las mujeres que encuentran en una edad adecuada para la reproducción, se muestran interesados en interacciones sociales con parejas potenciales y proveen señales de coqueteo de manera indiscriminada. Es como si estos intercambios de juegos sexuales continuaran cuando las parejas se involucran por primera vez y son más característicos de su interacción que el apego en sí. El comportamiento de las parejas en el momento del encaprichamiento romántico muestra varias características similares a la interacción del niño con su cuidador (Shaver & Hazan, 1988), como son las miradas prolongadas, los abrazos continuos, las caricias con los labios y hablar como “bebés”. Zeifman y Hazan (1997) sugirieron que estas muestras de interacción pueden relacionarse con la segunda fase del apego infantil (Fase de formación de apego). Esto coincide con las palabras de Bowlby: *“En términos de la experiencia subjetiva, la formación de un vínculo se describe como enamorarse”* (1979, p.69). El inicio de la tercera fase del apego infantil se caracteriza

por el surgimiento de nuevas conductas de apego y específicamente la dirección de estas hacia un solo cuidador quien se ha convertido en la persona preferida en quien el niño puede confiar y mantener la cercanía y su refugio seguro; de igual manera este adulto estimula la base segura y el estrés por la separación. Zeifman y Hazan (1997) propusieron que la orientación selectiva de estas cuatro conductas de apego hacia una pareja son señales del apego en sí. Los indicadores en el apego infantil de la última fase, la formación de relaciones recíprocas, reflejan cambios en el desarrollo cognitivo durante los 3 primeros años de vida del niño. Zeifman y Hazan (1997) mencionan que existe una fase final en el apego adulto que se puede comparar con la del apego infantil, en la cual muchas de las conductas evidentes de apego se ven disminuidas de manera notoria.

Se mencionaran los procesos más importantes en el desarrollo y el mantenimiento de vínculos de apego adulto como lo son los conductuales, cognitivos y emocionales.

Las parejas remplazan a los padres como las figuras de apego primarias en la edad adulta. En el apego adulto, tal como en el apego infantil, los vínculos de apego tardan cierto tiempo en desarrollarse. Y sirven para recordar que la existencia del apego no se da exclusivamente en el involucramiento romántico.

No se espera que los adultos evitantes compartan sus preocupaciones o pidan un abrazo reconfortante como lo harían los adultos seguros, ni tampoco como los ansiosos quienes exagerarían la necesidad de un refugio seguro (por ejemplo, calmarse al encontrar cercanía con la figura de apego). Los niños evitantes no tratan de alejarse lo más que puedan de su figura de apego, sino que tratan de mantener

una distancia “segura” (Ainsworth et al., 1978). Es sencillo imaginar una situación similar en un adulto, el cual no expresa abiertamente ansiedad o la búsqueda de contacto confortante, sino que practica formas de comunicación más distantes (por ejemplo, estando cerca sin hablar).

Bowlby (1969/1982) enfatiza la importancia de la cercanía física de las figuras de apego. Hace gran énfasis en la evaluación del niño de la disponibilidad de la figura de apego. La idea principal es que los sentimientos de seguridad e inseguridad se derivaban de si ellos creían que el adulto estaba o no disponible. Sin importar si un adulto o un niño se encuentra seguro, ansioso o estresado, esto está determinado por la disponibilidad y la respuesta de su principal figura de apego (Bowlby, 1973). Esta idea fue mencionada también por Sroufe y Waters (1977) en el concepto “sentimiento de seguridad”.

La función de los vínculos de apego, a cualquier edad, es modular las emociones y las reacciones individuales de una manera que pueda conducir al afrontamiento efectivo y una participación completa en la exploración, esto es, reducir la ansiedad y aumentar el sentimiento de seguridad. La primera fuente para sentir seguridad, es la percepción de que las figuras de apego son accesibles, disponibles y responsivas; la primera estrategia para lograrlo es mantener la cercanía a estas figuras. Los investigadores del apego adulto se han enfocado en las regulaciones emocionales como el núcleo de las relaciones románticas (Brennan & Shaver, 1995; Feeney, 1995; Simpson & Rholes, 1994).

En el experimento realizado por Simpson et al. (1992), las mujeres seguras que se comportaban de manera ansiosa ante un estresor inminente, buscaban el

contacto con sus parejas, posiblemente para reducir la ansiedad. En el estudio de Fraley y Shaver (1998), las personas que esperaban la separación de su pareja, lo cual supone ser una situación de ansiedad, buscaban el contacto con las mismas. Las conductas observadas fueron consideradas esfuerzos para modular la ansiedad. En el experimento de Mikulincer et al. (2002), las representaciones de las figuras de apego se volvieron más accesibles al tener una amenaza presente de manera subliminal; esto para reducir la ansiedad. En el estudio de Gump, Polk, Kamarck y Shiffman (2001), la presión sanguínea de los participantes disminuyó durante las interacciones con la pareja, indicando que el contacto con ellos tenía efectos calmantes.

Ya que se ha aclarado lo que es un estilo de apego y su funcionamiento en distintos niveles durante las etapas de la vida, en el siguiente capítulo se aborda la relación existente entre el estrés, las estrategias de afrontamiento y el estilo de apego.

### **Capítulo 3. Estrés y Apego**

En la actualidad el estrés y los estilos de afrontamiento utilizados son temas de investigación constantes que se encuentran presentes en numerosos artículos e investigaciones científicas. A pesar del gran número de investigaciones al respecto, aún existen vacíos en cuanto a cómo la personalidad y el contexto puede afectar el desarrollo y la utilización de los estilos de afrontamiento. Una de las teorías más aceptadas menciona que las diferencias individuales son primordiales en el proceso de afrontamiento al estrés (Kobasa, 1982; Lazarus & Folkman, 1984).

El estilo de apego se ha relacionado con las respuestas ante estresores ambientales, separación de las parejas y síntomas físicos. El estudio sobre las respuestas a los estresores refleja el trabajo teórico en las condiciones para provocar conductas de apego. La idea principal de las investigaciones es que el estilo de apego seguro es el recurso interno que favorece a que la persona perciba las situaciones estresantes de una manera positiva, de esta manera puede enfrentar este tipo de eventos de manera constructiva para mejorar su bienestar y su adaptación. Por otro lado, el apego inseguro, ya sea evitante o ansioso, visualiza las situaciones estresantes como un factor de riesgo, llevando a la persona a un afrontamiento inadecuado (Mikulincer & Florian, 1998).

Bowlby (1984) comprende el sistema de apego como el mantenimiento de un balance entre la búsqueda de cercanía y las conductas de exploración. Cuando la figura de apego se encuentra cerca y el ambiente es familiar, los niños muestran signos de bienestar y de seguridad, y es más fácil activar la exploración. Por el contrario, cuando los niños se encuentran en una situación que consideran extraña o amenazante, las conductas de apego se vuelven evidentes. Las condiciones que activan las conductas de apego son tres: las condiciones ambientales, como pueden ser los eventos amenazantes o el rechazo de los adultos u otros niños; condiciones de la relación de apego, como la ausencia o la negación ante la cercanía de parte del cuidador; y las condiciones del niño, como lo pueden ser el cansancio, hambre, dolor y enfermedad. La premisa de Bowlby (1973, 1988) es que los estilos de apego pueden funcionar como estructuras internas en las cuales la gente organiza sus experiencias y el manejo del estrés.

La teoría del apego fue primeramente formulada para comprender las reacciones animales y humanas ante dos estresores fundamentales de la vida que son la pérdida y la separación. En segundo plano, Bowlby (1973) propuso que el apego entre los niños y sus cuidadores, en una etapa temprana de la interacción, provoca el desarrollo de mecanismos protectores que se activan ante cualquier percepción de peligro. Para esta autor, este sistema de protección es activado cuando los niños experimentan estrés, el objetivo del apego es mantener la proximidad ante un adulto, de quien se espera ayude al infante para manejar el estrés y promueva un sentimiento de bienestar y seguridad. En tercer lugar, la prueba experimental de la teoría del apego llamada "Situación Extraña" (Strange Situation Paradigm) (Ainsworth, Blehar, Waters & Wall, 1978) fue elaborada con la creencia de que los estilos de apego determinan una reacción ante dos estresores básicos (separación de la madre y la presencia de un extraño). Por último, la clasificación que se hace del estilo de apego inseguro (evitante y ansioso) nos muestra que las personas desarrollan, mediante los estilos de apego, estrategias de defensa, las cuales guían a las mismas a afrontar el estrés con esta base (Bowlby, 1988).

Al analizar a profundidad la teoría propuesta por Bowlby, podemos observar la claridad del concepto de seguridad en el apego o apego seguro el cual puede ser considerado con un "recurso interno", y podría formar parte del afrontamiento individual y exitoso ante las adversidades de la vida. La seguridad en el apego se desarrolla a partir de la relación temprana del niño con un adulto quien es empático, sensible y responde de manera adecuada ante las señales de estrés. De igual

manera se espera que el adulto esté disponible cuando el niño lo pueda necesitar. Estas experiencias que son visualizadas como positivas ayudan a desarrollar confianza ante el mundo y de esta manera construir un sentimiento de “base segura” (secure base) (Bowlby, 1973) y a desarrollar percepciones positivas ante al estrés, es decir, a saber que las situaciones estresantes como el dolor son manejables (Bowlby, 1988; Shaver & Hazan, 1993). El apego seguro puede transformarse en apreciaciones positivas, control y autoeficacia en situaciones estresantes y autoconfianza para buscar ayuda cuando la persona lo crea necesario (Bartholomew & Horowitz, 1991; Collins & Read, 1990; Shaver & Hazan, 1993). Cuando todas estas habilidades son adquiridas, la seguridad se vuelve un aspecto estable de la personalidad y un recurso principal que será utilizado por las personas a lo largo de su vida. Todos estos componentes que conforman el apego seguro se pueden interpretar como factores de resiliencia, los cuales pueden promover una apreciación positiva y constructiva de la vida y la eliminación del malestar psicológico.

Bowlby (1973) dentro de su teoría, también propone que el apego inseguro se puede considerar como un factor que riesgo el cual le quita valor a la resiliencia ante situaciones estresantes. La experiencia de apego temprano de las personas inseguras (evitantes y ansiosas) se caracteriza por regulaciones inadecuadas de estrés por parte de los cuidadores inestables y por un sentimiento de ineficiencia personal para mitigar el malestar. Este tipo de experiencias pueden obstaculizar el desarrollo de los recursos internos necesarios para afrontar las situaciones

percibidas como estresantes de manera adecuada y exitosa (Bowlby, 1973; Shaver & Hazan, 1993).

Al enfocar la atención en las personas ansiosas, estas experiencias pueden fomentar un modelo de generalización el cual exagera la apreciación de las adversidades como peligrosas, irreversibles e incontrolables. Al encontrarse con este tipo de situaciones, estas personas reaccionan con un malestar emocional muy fuerte, que continúa a pesar de que el evento se haya terminado. Es posible que la inseguridad que generaron de pequeños, la falta de vínculos de apoyo y de apego seguro dañen las habilidades para superar el estrés. En el caso de las personas evitantes, las experiencias tempranas de apego inseguro pueden llevar a la persona a enfatizar en peligro y a desconfiar de las personas importantes ante estas situaciones de estrés. La principal estrategia utilizada por las personas que mantienen este tipo de apego es el mantener la distancia de las figuras de apego y de cualquier persona o relación que pudiera generar algún tipo de estrés, aunque éste sea mínimo (Mikulincer & Florian, 1998).

La base teórica para estas afirmaciones se puede encontrar en estudios que se enfocan en la relación entre los estilos de apego y los aspectos cognitivos y emocionales del mal ajuste ante los eventos estresantes. Las personas con estilos de apego inseguro, ya sea ansioso o evitante, parecen ser más ansiosas y más hostiles que las personas seguras (Kobak & Sceery, 1988) y parecen tener más pensamientos intrusivos y negativos del mundo (Collins & Read, 1990). En las personas ansiosas se encuentra una autopercepción más negativa de la que tienen las personas seguras (Bartholomew & Horowitz, 1991; Collins & Read, 1990;

Mikulincer, 1995), el estrés se ve relacionado con desacuerdos y conflictos que se tienen con las figuras de apego. La gente evitante no utiliza a las figuras de apego como recurso de protección ante las situaciones que puedan causarle ansiedad, (Simpson, Rholes & Nelligan, 1992) generalmente estas personas se alejan psicológicamente de las figuras de apego para disminuir su estrés.

Si comparamos los dos estilos de apego inseguro con el apego seguro, podemos encontrar en los primeros: signos de soledad (Hazan & Shaver, 1987), síntomas físicos, (Hazan & Shaver, 1990), afectos negativos (Simpson, 1990), consumo de alcohol, trastornos alimenticios (Brennan, Shaver & Tobey, 1991), y vergüenza; miedo de las evaluaciones negativas y un narcisismo patológico. Con esto podemos concluir que el apego inseguro en los adultos pone a las personas en riesgo ya que no cuentan con las habilidades adecuadas para afrontar las situaciones estresantes de la mejor manera (Shaver & Hazan, 1993).

Otro punto importante que Bowlby menciona dentro de su teoría, involucra el papel que juegan las figuras de apego para que las personas desarrollen estrategias de afrontamiento efectivas ante el estrés. Estos modelos de trabajo son esquemas cognitivos que proveen guías sobre cómo enfrentar las adversidades. Esto se puede observar de manera clara en los estudios de Ainsworth, donde los niños, al separarse de la madre, adquieren diferentes estrategias para afrontar el estrés (Ainsworth et al., 1978).

Mientras los niños ansiosos tienden a adoptar una actitud de hipervigilancia y de aferramiento a la fuente del estrés, los niños evitantes adoptan una estrategia de desapego de su fuente. Una diferencia muy notoria entre los niños con estilo de

apego inseguro y con seguro es el cómo utilizan a la figura de apego durante las situaciones de estrés. Los niños con estilo de apego seguro tienen a buscar la proximidad de la figura de apego y a depender de esa figura como un recurso de seguridad durante los episodios estresantes, en cambio, los niños inseguros se comportan de manera más renuente para buscar la ayuda y el apoyo de su cuidador o figura de apego. Estas diferencias en el proceso de afrontamiento también se manifiestan en la adultez cada vez que los individuos se enfrentan a situaciones estresantes (Mikulincer & Florian, 1998).

La literatura que maneja la teoría del apego describe a la gente que tiene un estilo de apego seguro como personas que comprenden el estrés, realizan acciones constructivas ante éste y que buscan apoyo emocional en los demás (Bowlby, 1988; Kobak & Sceety, 1988; Shaver & Hazan, 1993). Estas personas son propensas a la tolerancia durante eventos estresantes y se permiten sentir emociones no placenteras, sin abrumarse por el estrés resultante. En los términos de Lazarus y Folkman (1984) parece ser que las personas seguras manejan el estrés principalmente enfocándose al problema y buscando estrategias de apoyo.

Las personas que mantienen un estilo de apego ansioso están propensas a afrontar los eventos estresantes enfocando su atención de manera hipervigilante al estrés ocasionado por el evento y rumiando con pensamientos negativos y recuerdos (Kobak & Sceery, 1988; Mikulincer & Orbach, 1995; Shaver & Hazan, 1993). Main, Kaplan y Cassidy (1985) mencionan que las personas ansiosas tienen un libre acceso a afectos y recuerdos confusos y negativos, los cuales producen altos grados de estrés. Estas personas parecen ser incapaces de reprimir las

emociones y los pensamientos negativos, y de desapegarse del dolor interno y como consecuencia no limitan el esparcimiento del estrés en otras áreas (Mikulincer & Orbach, 1995). Lazarus y Folkman (1984) conciben esto de manera que las personas ansiosas manejan el estrés con estrategias pasivas, rumiantes y enfocadas a las emociones.

En cambio, las personas con estilo de apego evitante manejan los eventos estresantes restringiendo el entendimiento del estrés y adoptando lo que Bowlby (1973) define como “autodependencia compulsiva” (Shaver & Hazan, 1993). Esta estrategia se manifiesta al enfatizar la autonomía y autodependencia, disminuir la importancia de la fuente de estrés y no permitir el mostrar las emociones negativas que se presentan (Bowlby, 1973; Kobak & Sceery, 1988; Main et al., 1985). Mikulincer y Orbach (1995) complementan esto al hacer referencia que las personas evitantes inhiben el acceso a las emociones y pensamientos poco placenteros, construyen barreras contra las fuentes de estrés externas o internas y escapan hacia cualquier dirección ante las adversidades. Esta arma defensiva parece estar acompañada de notable ansiedad que se refleja en el fracaso de obtener una “base segura” con las figuras de apego. Lazarus y Folkman (1984) mencionan que las personas evitantes manejan el estrés mediante el distanciamiento y el retiro de las estrategias.

Las investigaciones enfocadas al apego adulto han medido el vínculo entre el estilo de apego y las evaluaciones globales de la calidad de la relación. La suposición de estas investigaciones es que el estilo de apego influye sobre la conducta en un gran rango de situaciones. Las asociaciones identificadas en estas

investigaciones apuntan hacia las diferencias entre los diferentes grupos de apego. Ya que las conductas de apego se activan particularmente bajo condiciones de estrés crónico y severo, es precisamente bajo estas condiciones que las diferencias individuales sobre el comportamiento de apego deberían ser más notorias (Simpson et al, 1992; Simpson & Rholes, 1994).

La conexión entre el estilo de apego y las respuestas ante el estrés ambiental ha sido estudiada en ambientes “naturales”, involucrando ataques con misiles ocurridos en la Guerra del Golfo. Los grupos de apego seguro, evitante y ansioso, se diferenciaron en sus respuestas emocionales antes los ataques: altos niveles de hostilidad y de síntomas psicósomáticos fueron reportados por los individuos ansiosos y por los evitantes, con el último grupo que también reportó altos niveles de ansiedad y depresión. Más allá, los grupos de apego difieren en las estrategias de afrontamiento para las situaciones estresantes: los individuos seguros fueron más parecidos que los otros grupos de apego para buscar apoyo de parte de los demás. Los individuos evitantes tendieron a distanciarse de la situación (por ejemplo, tratando de olvidarlo) y los individuos ansiosos se enfocaron en sus respuestas emocionales ante la situación (por ejemplo, deseando sentirse diferentes y criticándose). Estos resultados apoyan la propuesta de que el apego seguro facilita las respuestas constructivas ante el estrés, y remarcan el contraste entre los dos grupos de mayor inseguridad (Mikulincer, Florian & Weller, 1993).

La investigación discutida anteriormente hace énfasis en las diferencias ante respuestas de los estresores ambientales de acuerdo al estilo de apego.

Por otro lado, Howard y Medway (2004) realizaron un estudio en donde observaron cómo es que los estudiantes de preparatoria afrontan el estrés en función a su estilo de apego. Aplicaron una serie de instrumentos a 75 adolescentes de entre 14 y 19 años, los cuales medían estilo de apego, estrés y estilos de afrontamiento. Los resultados de esta investigación muestran que las categorías más estresantes para los estudiantes están relacionadas a los ámbitos escolares como lo es mucho estudio (61%), preocupación acerca de la universidad (59%) y dificultades con los exámenes (47%). Un dato interesante es que posterior a los estresores escolares consideraban las relaciones de noviazgo como el área más estresante (39%). Treinta y cuatro de los estudiantes reportaron un nivel de estrés bajo, 33 un nivel de estrés medio y solamente 8 reportaron un nivel alto de estrés.

Los resultados respecto al estilo de apego arrojan un porcentaje de estudiantes con estilo de apego seguro mayor que la media reportada por Brennan, Clark y Shaver en 1998. Esto es 76% en comparación a 45% de la media propuesta. Los adolescentes que tenían niveles altos de estilo de apego seguro utilizaban ciertas técnicas de afrontamiento ante el estrés: uso de la comunicación familiar, bajas o nulas estrategias de evitación y se inclinaron hacia el uso de la evitación positiva. Esto concluye que los adolescentes apegados de una manera segura utilizan menos estrategias negativas o evitantes, como puede ser el alcohol, para resolver sus problemas. El estilo de apego miedoso se relacionó con estrategias negativas de evitación y tuvo relación significativa negativa con las estrategias de evitación positivas. Para concluir la investigación, demuestran en sus resultados

que los niveles de estrés bajo, medio y alto mostraron menor seguridad en el apego y mayor inseguridad en su estilo de apego, ya sea miedoso, preocupado o evitante.

### **Afrontamiento desde la teoría del apego**

Bowlby (1969/1982) menciona que todo mamífero adulto posee un poder de discriminación ante la manifestación de respuestas sociales y mantiene un equilibrio entre ellas, con la finalidad de cumplir un rol de adaptación social. El desarrollo psicológico de los seres humanos se caracteriza por el aumento de consciencia ante las metas prefijadas que se han adoptado, el desarrollo de planes cada vez más elaborados para lograrlas y aumento en su capacidad para integrar los planes, descubrir incompatibilidad entre ellos y ordenarlos prioritariamente. Un ejemplo del uso de estas capacidades es el desarrollo de estrategias de regulación emocional relacionadas con el sistema de apego (Bowlby, 1988) alimentadas por el contenido de los modelos de funcionamiento interno.

Gillath y Shaver (2007) aseguran que, aunque el contexto tiene un efecto importante sobre la conducta en una situación de conflicto, éste no es suficiente para eliminar las diferencias resultantes de la seguridad de apego. Shaver y Mikulincer (2002) propusieron el modelo de activación y dinámicas del sistema de apego. Este modelo incluye tres componentes principales. El primer componente es el monitoreo y evaluación de las señales de amenaza y es el responsable de la activación de la estrategia de apego primaria: búsqueda de la cercanía. El segundo es el monitoreo y evaluación de la disponibilidad de las figuras de apego (ya sea físicamente o en forma de representación mental), el cual se considera responsable de las diferencias individuales respecto a la percepción de seguridad de apego y el

desarrollo de las estrategias basadas en la seguridad. El tercer componente es el monitoreo y evaluación de la viabilidad de la búsqueda de la cercanía como un medio para enfrentar el estrés y la inseguridad de apego. Este componente es el generador de las diferencias individuales en el desarrollo de estrategias secundarias específicas: hiperactivación y desactivación. El modelo incluye pautas que inhiben el uso recurrente de las estrategias secundarias, pautas que afectan el monitoreo de las señales de amenaza y la disponibilidad de las figuras de apego. Estas pautas se desarrollan a partir de historias de apego particulares y tienen efectos sobre el procesamiento cognitivo y emocional ante un evento o situación estresante.

### **Diferencias individuales en afrontamiento**

El reconocimiento y la expresión del estrés, así como la búsqueda de apoyo, funcionan mediante la regulación de las reacciones emocionales para que la solución del problema sea exitosa (Lazarus & Folkman, 1984). Como consecuencias de las buenas experiencias con las figuras de apego, las características del estilo de apego seguro permiten a los individuos enfrentar los problemas con optimismo (Mikulincer, Shaver & Pereg, 2003).

La activación del sistema de apego inicia cuando cierto estímulo es evaluado como una amenaza a la persona, por lo tanto, la seguridad del apego se puede asociar con diferencias en el afrontamiento y éstas, a su vez, podrían ser predictores del bienestar futuro (Ferrero, Toledo & Barreto, 1995).

Cuando los individuos con estilo de apego seguro se enfrentan a un estímulo estresante, le atribuyen causas menos estables y globales, esta atribución parece permitirles la accesibilidad a sus cogniciones positivas acerca de sí mismos y del

mundo que los rodea; de igual manera surge una tendencia habitual a involucrarse en acciones más constructivas dirigidas a balancear el estado emocional. Todas estas conductas no permiten la generación de emociones negativa, por el contrario, activan cogniciones positivas que favorecen la estabilización emocional (Pereg & Mikulincer, 2004).

Cuando las personas con un estilo de apego seguro se enfrentan a una situación amenazante, experimentan menos ansiedad, pero logran expresarla de manera libre (Collins, 1996; Fraley & Shaver, 1998). Estos individuos tienen la habilidad de organizar la experiencia estresante en categorías diferenciadas y no afectivas, de esta manera logran centrar el estrés en el área afectada y previenen la propagación del mismo a otras áreas de su vida (Mikulincer & Orbach, 1995). Durante su infancia, estas personas contaron con un cuidado emotivo y responsivo, creen que la expresión del estrés genera en las otras personas conductas de apoyo que reducen el estrés y eliminan los obstáculos; de igual manera creen que el buscar ayuda en momentos complicados es una estrategia de afrontamiento efectiva (Shaver & Mikulincer, 2002).

Como resultado de estos pensamientos y creencias existe una sensación de seguridad la cual contribuye a que la persona pueda ampliar sus perspectivas y capacidades. Con la confianza que tienen de que el apoyo estará disponible en cualquier momento, pueden tomar riesgos y realizar actividades para promover su autonomía (Shaver & Mikulincer, 2002). La capacidad que han adquirido para reconocer sus fortalezas y debilidades se manifiesta al establecer metas realistas,

ajustarse de manera flexible a la realidad y previenen el sentirse abrumados cuando no logran cumplir sus estándares ideales.

Los estilos de apego ansiosos y evitantes juegan roles muy diferentes en la regulación emocional y conductual ante eventos estresantes. La ansiedad está relacionada con la experiencia subjetiva de ansiedad por separación (observada en el apego infantil), mientras que la evitación regula las estrategias conductuales para mantener la proximidad (Fraley, Davis & Shaver, 1998). Los individuos que tienen un estilo de apego ansioso hacen atribuciones más estables y globales. Tienen una tendencia a permitir que las emociones negativas se propaguen a varias áreas de su vida y fracasan al tratar de controlar el flujo de información negativa; tienen problemas en la regulación de la atención y de la memoria. Estas respuestas cognitivas muestran el desarrollo de estrategias centradas en exagerar los juicios negativos y pesimistas para conseguir el cariño y la compasión de los demás (Pereg & Mikulincer, 2004).

Las personas con estilo de apego ansioso, exageran la debilidad personal y al promover su auto-devaluación pretenden generar en los demás compasión y obtener apoyo. Los estímulos de estrés cotidianos y a las amenazas menores les atribuyen un potencial de mucho daño (Davila, Karney & Bradbury, 1999). Ya que estos individuos hacen un gran énfasis en las experiencias emotivas, utilizan las estrategias de afrontamiento centradas en la emoción, se expresa mucha ansiedad (Collins, 1996; Fraley & Shaver, 1998), depresión, hostilidad y somatización. Debido a las emociones negativas constantes y el deseo de atención y cercanía (Collins,

1996) las personas buscan apoyo constante en los demás para obtener bienestar y alivio (Fraley & Shaver, 1998).

Por otro lado, el estilo de apego evitante ejerce un efecto inhibitorio sobre la activación de las necesidades y las representaciones de las figuras de apego (Collins, 1996; Mikulincer, et al. 2002). Las personas que logran desactivar sus sistemas de apego prefieren distanciarse de los demás y mantienen un deseo de auto visualizarse de forma más positiva que los demás. Pareciera ser que estos individuos no pueden percibir las amenazas pero al enfrentarse ante un evento estresante, muestran altos niveles de hostilidad y de somatización, lo que sugiere que sus estrategias de desactivación no son completamente efectivas. Esto fue explicado por Bowlby (1969/1982) quien menciona que el desapego emocional no tiene que ser necesariamente completo, sino que puede ser parcial. La característica principal del estilo de apego evitante es que al enfrentarse a una situación estresante o amenaza, ellos se alejan de sus figuras de apego y no piden apoyo. Estas actitudes, mejores conocidas como autoconfianza compulsiva, es lo opuesto al estilo de apego ansioso. Generalmente estos individuos evitantes resuelven sus problemas por ellos mismos, sin solicitar ayuda (Fraley & Shaver, 1998).

Algunas estrategias para desactivar el sistema de apego han sido llamadas anticipadas, pues evitan las experiencias de vulnerabilidad y estrés, por ejemplo, la falta de atención motivada; en cambio, aquellas que se enfocan en minimizar las amenazas y vulnerabilidades ya identificadas se llaman posteriores, por ejemplo, la supresión. Estos tipos de estrategias son utilizadas en forma de cadena, se

prefieren las estrategias anticipadas cuando se pueden usar, y si estas llegan a fallar o el sistema defensivo es atacado por sorpresa surgen las estrategias posteriores (Mikulincer, Shaver & Pereg, 2003).

### **Estrés, estrategias de afrontamiento y apego en estudiantes**

La relación entre estas tres variables es novedosa y existen pocas investigaciones que logren explicar la relación entre las mismas. Sin embargo, Howard y Medway (2004) realizan una investigación en estudiantes de preparatoria de Estados Unidos, donde se encontraron relaciones estadísticamente significativas entre los estilos de apego inseguros (ansioso y evitante) y el nivel de estrés de los estudiantes. Este estudio también concluye que de acuerdo al estilo de apego, los niveles de estrés tienden a aumentar o disminuir. Mientras más se mantenga un estilo de apego inseguro, mayor será el nivel de estrés y por el contrario, mientras más se mantenga un estilo de apego seguro, menor será el nivel de estrés. En cuanto a las estrategias de afrontamiento, se encontró que los estudiantes que tuvieron altos niveles de estilo de apego seguro tenían puntuaciones altas en el uso de la comunicación familiar, bajas puntuaciones en estrategias evitantes y tendencia a utilizar la evitación como una estrategia positiva. En cambio quienes mantenían niveles altos en los estilos de apego inseguro utilizaban estrategias de afrontamiento negativas como la evitación.

Otra investigación dentro de este ámbito es la realizada por López, Mauricio, Gormley, Simko y Berger (2001) en estudiantes universitarios de Estados Unidos. Los resultados muestran a los estilos de apego ansioso y evitante relacionados

positivamente con el estrés. Sin embargo, solamente el estilo de apego ansioso obtuvo una relación positiva estadísticamente significativa, aunque el estilo de apego evitante si se relacionó con el estrés, no existió significancia entre estas dos variables. De igual manera hallaron que los estudiantes con orientaciones de apego inseguro tienen problemas con el afrontamiento ante el estrés. Otro hallazgo interesante dentro de la misma investigación fue que las estrategias de afrontamiento que suprimen los sentimientos predecían el estrés en los estudiantes y que el tener problemas en el afrontamiento aumentaba los niveles de estrés en los estudiantes.

## **Justificación**

El estrés es uno de los principales problemas de salud en nuestra sociedad. Es una relación demandante del individuo con su ambiente la cual llega a exceder sus recursos y daña de manera importante su bienestar (Folkman, 1984; Lazarus & Folkman, 1986). El ambiente escolar puede demandarle al estudiante más de lo que sus propios recursos le permiten dar, lo cual pone en riesgo la salud mental de los mismos. Los alumnos universitarios están expuestos a altos niveles de estrés, lo cual se ve reflejado en el rendimiento escolar, en su estado físico, psicológico, económico y social (Barraza, 2008). Los profesionales de la salud han enfocado sus investigaciones en la identificación de niveles de estrés, fuentes de estrés y estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios.

Los estilos de apego y las estrategias de afrontamiento involucran interpretaciones cognitivas de las situaciones estresantes y decisiones como qué tanta confianza se da a sí mismo y a los demás (Ainsworth et al., 1978). Los estilos de apego se han relacionado con las respuestas ante estresores ambientales, como las estrategias de afrontamiento; y con los síntomas físicos (Mikulincer, Florian & Weller, 1993; Mikulincer & Florian, 1998).

Estudios previos han hecho referencia al estilo de apego seguro como el recurso interno que favorece a que la persona perciba las situaciones estresantes de una manera positiva, de esta manera puede enfrentar este tipo de eventos de manera constructiva para mejorar su bienestar y su adaptación (Mikulincer & Florian, 1998; Bartholomew & Horowitz, 1991; Collins & Read, 1990; Shaver & Hazan, 1993). Por otro lado, el apego inseguro, ya sea evitante o ansioso, visualiza las situaciones estresantes como un factor de riesgo, llevando a la persona a un afrontamiento inadecuado (Mikulincer & Florian, 1998; Bowlby, 1973; Shaver & Hazan, 1993; Simpson, 1990; Brennan, Shaver & Tobey, 1991).

A pesar de la relevancia de esta problemática, existen pocos estudios en nuestro país que ayuden a la comprensión de la relación entre estas variables en población estudiantil a nivel universitario, por lo cual el propósito del presente estudio fue identificar la relación existente entre el estrés, las estrategias de afrontamiento y el estilo de apego en estudiantes universitarios.

A partir de estos resultados los estudiantes podrán lograr un mayor entendimiento de su funcionamiento en el apego y como éste influye en su nivel de estrés y las estrategias de afrontamiento que utilizan y de igual manera se podrán

plantear intervenciones cuyo principal objetivo sea la modificación de niveles de estrés en esta población.

## **Método**

### **Pregunta de Investigación**

¿Qué relación existe entre el nivel de estrés percibido, las estrategias de afrontamiento y el estilo de apego en estudiantes de Psicología del Instituto de Ciencias de la Salud?

### **Objetivo General**

Determinar la relación entre el nivel de estrés percibido, las estrategias de afrontamiento y el estilo de apego en estudiantes de Psicología del Instituto de Ciencias de la Salud (ICSa).

### **Objetivos Específicos**

- Determinar el nivel de estrés percibido en los alumnos de psicología del ICSa.
- Determinar las estrategias de afrontamiento en los alumnos de psicología del ICSa.
- Determinar el estilo de apego en los alumnos de psicología del ICSa.
- Determinar la relación entre nivel de estrés percibido y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de Psicología del Instituto de Ciencias de la Salud (ICSa).
- Determinar la relación entre nivel de estrés percibido y el estilo de apego en estudiantes de Psicología del Instituto de Ciencias de la Salud (ICSa).

- Determinar la relación entre las estrategias de afrontamiento y el estilo de apego en en estudiantes de Psicología del Instituto de Ciencias de la Salud (ICSa).

## **Hipótesis**

### **Hipótesis Conceptual**

El nivel de estrés se relaciona con la estrategia de afrontamiento enfocada al problema; es decir, que a mayores niveles de estrés, los estudiantes hacen mayor uso de estrategias enfocadas al problema (Ticona, Paucar & Llerena, 2010)

Los individuos con un mayor nivel de apego seguro reportaran menos niveles de estrés y aquellos con nivel alto en cualquier tipo de apego inseguro (ansioso o evitante) reportaran mayores índices de estrés (Howard & Medway, 2004).

Los individuos con un estilo de apego seguro utilizan menos estrategias de afrontamiento negativas o evitantes tal como el consumo de alcohol. En cambio, los individuos con un estilo de apego inseguro (ya sea ansioso o evitante) utilizan con mayor frecuencia las estrategias de afrontamiento negativas como el enojo (Howard & Medway, 2004).

## **Hipótesis Estadísticas**

H0<sub>1</sub>: No existe relación estadísticamente significativa entre el nivel de estrés percibido y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de Psicología del Instituto de Ciencias de la Salud (ICSa).

H1<sub>1</sub>: Existe relación estadísticamente significativa entre el nivel de estrés percibido y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de Psicología del Instituto de Ciencias de la Salud (ICSa).

H0<sub>2</sub>: No existe relación estadísticamente significativa entre el nivel de estrés percibido y el estilo de apego en estudiantes de Psicología del Instituto de Ciencias de la Salud (ICSa).

H1<sub>2</sub>: Existe relación estadísticamente significativa entre el nivel de estrés percibido y el estilo de apego en estudiantes de Psicología del Instituto de Ciencias de la Salud (ICSa).

H0<sub>3</sub>: No existe relación estadísticamente significativa entre las estrategias de afrontamiento y el estilo de apego en estudiantes de Psicología del Instituto de Ciencias de la Salud (ICSa).

H1<sub>3</sub>: Existe relación estadísticamente significativa entre las estrategias de afrontamiento y el estilo de apego en estudiantes de Psicología del Instituto de Ciencias de la Salud (ICSa).

## Definición de Variables

Variable	Definición Conceptual	Definición Operacional
Nivel de Estrés Percibido	El estrés percibido es el resultado de la relación entre el individuo y el entorno. Evaluado por aquel como amenazante, que desborda sus recursos debido a la presencia de demandas de tareas, roles interpersonales y físicos y pone en peligro su bienestar (Sandín & Chorot, 2003).	Para evaluar el Nivel de Estrés Percibido se utilizará la Escala de Estrés Percibido en su versión de 14 ítems (PSS, Cohen, Kamarak, & Mermelstein, 1983), validada en una población estudiantil mexicana por González y Landero (2007a).
Estrategias de Afrontamiento	Todos aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo (Lazarus & Folkman, 1991).	Para evaluar las estrategias de afrontamiento se utilizará el Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE) validado en una población estudiantil mexicana por González y Landero (2007b). El cual consta de 7 factores los cuales incluyen los estilos básicos de afrontamiento: 1) focalizado en la solución, 2) autofocalización negativa, 3) reevaluación positiva, 4) expresión emocional abierta, 5) evitación, 6) búsqueda de apoyo social y 7) religión.
Estilo de Apego	El estilo de apego ayuda a asegurar el desarrollo de un vínculo duradero que aumenta la supervivencia y la capacidad reproductiva de modo directo e indirecto. Los estilos de apego no son simplemente alianzas mutuamente beneficiosas. Por el contrario, implican una profunda interdependencia psicológica y fisiológica tal, que la ausencia o pérdida de la pareja puede ser literalmente una amenaza para la vida del otro (Hazan & Zeifman, 1999).	Se evaluará el estilo de apego por medio de la Escala de Estilos de Apego Adulto para población mexicana elaborada por Márquez, Rivera y Reyes (2009), la cual está constituida por tres factores: 1) Apego evitante, 2) Apego ansioso y 3) Apego seguro.

## Participantes

Participaron 236 estudiantes de la Licenciatura en Psicología del Instituto de Ciencias de la Salud de la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, seleccionados de manera no probabilística.

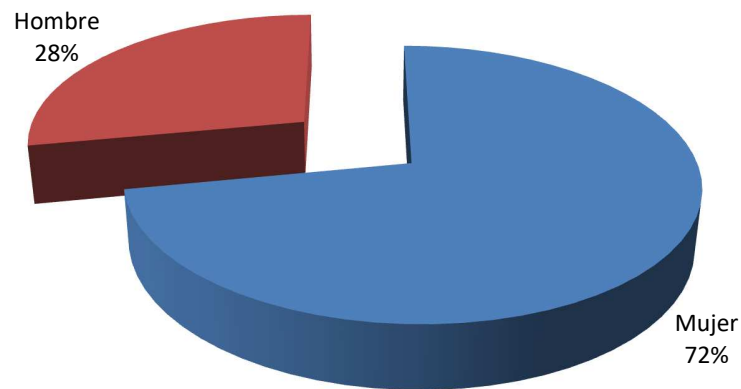


Figura 1. Distribución por Sexo.

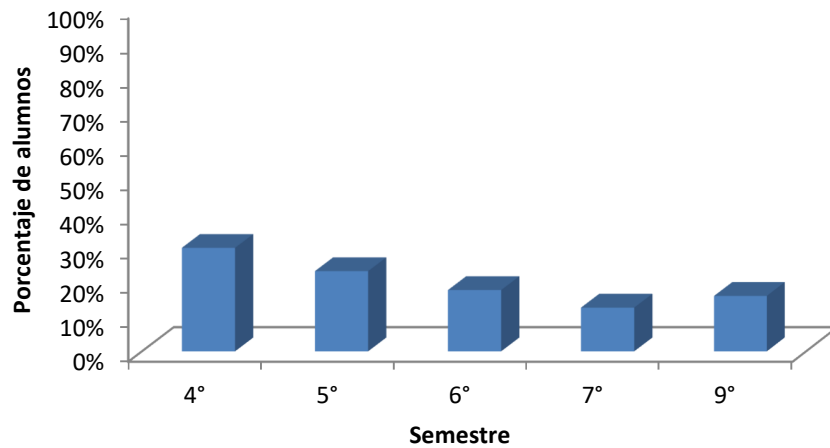


Figura 2. Distribución por semestre.

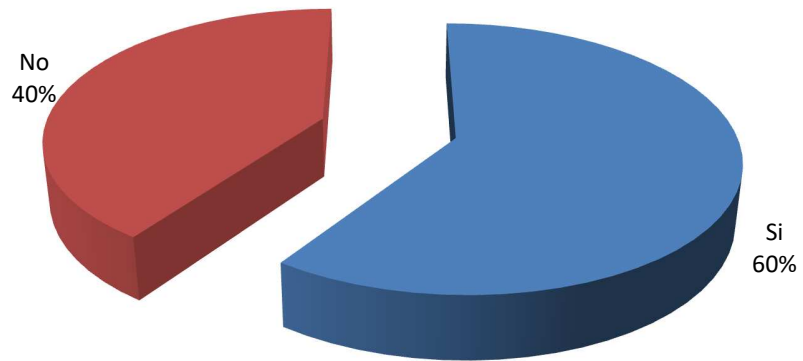


Figura 3. Distribución por relación de pareja.

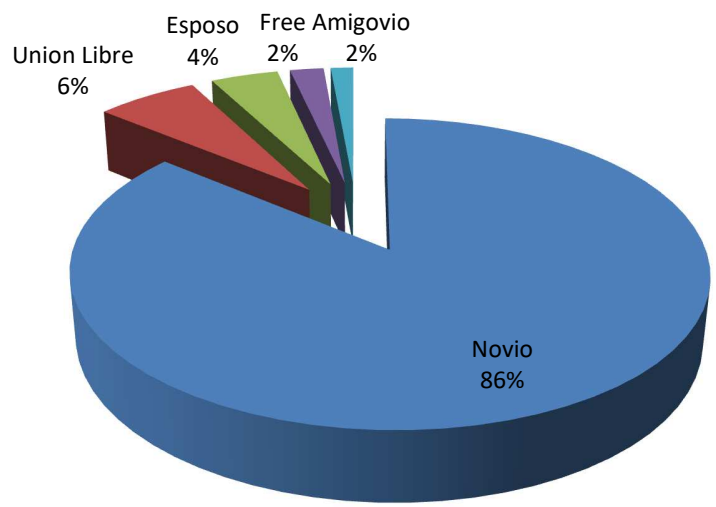


Figura 4. Distribución por tipo de relación de pareja.

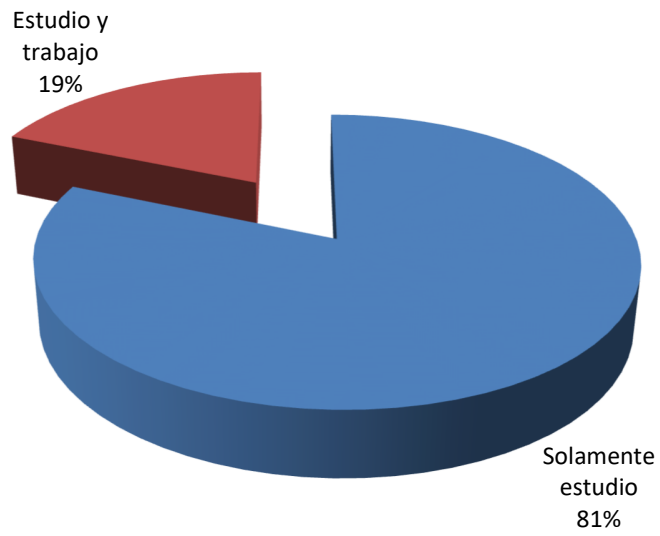


Figura 5. Distribución por ocupación.

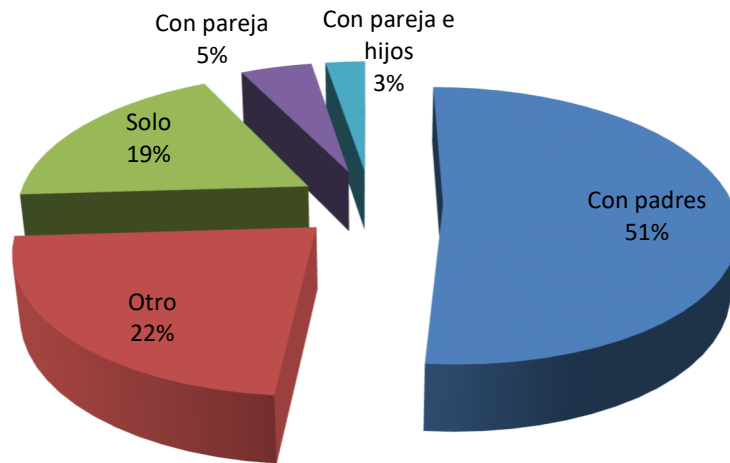


Figura 6. Distribución por compañeros de vivienda entre semana.

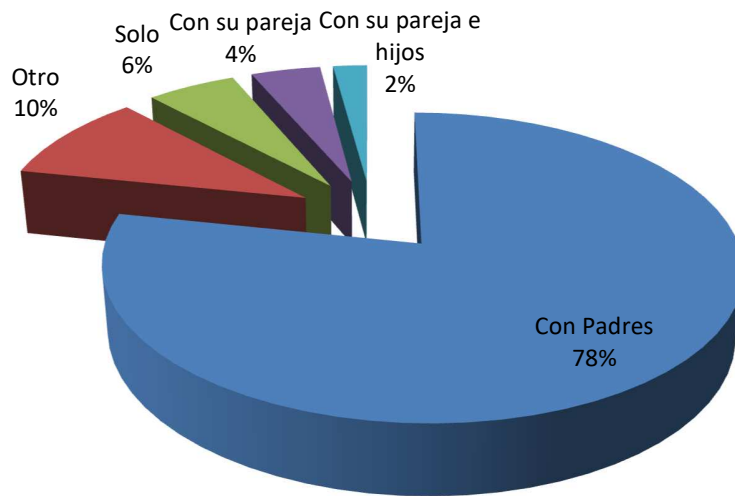


Figura 7. Distribución por compañeros de vivienda en fines de semana.

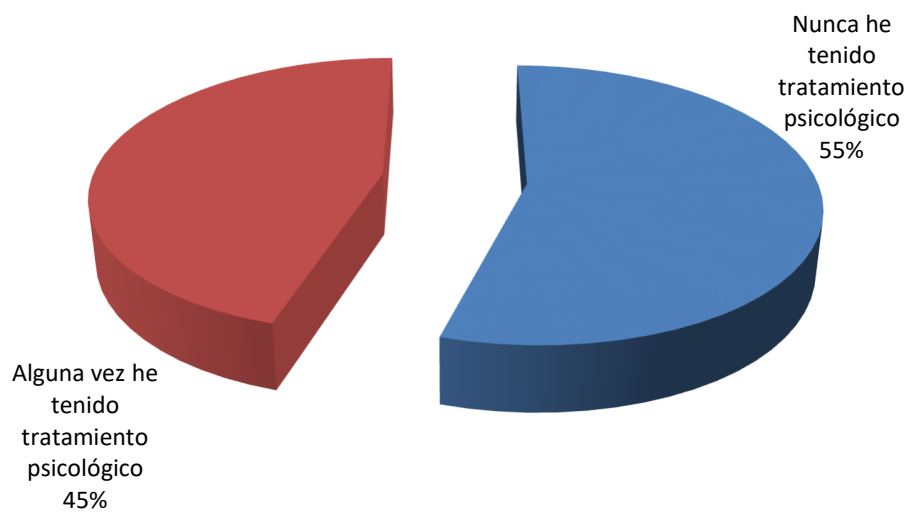


Figura 8. Distribución por tratamiento psicológico.

## **Tipo de Diseño y Estudio**

Se llevó a cabo un diseño no experimental, transversal, correlacional.

## **Instrumentos**

### **Estrés percibido**

Para medir esta variable se utilizó la Escala de Estrés Percibido EEP (PSS Perceived Stress Scale), la cual fue diseñada originalmente por Cohen, Kamarak y Mermelstein (1983) con la finalidad de evaluar la percepción de las situaciones estresantes. Este instrumento fue realizado bajo la definición de estrés psicológico proporcionada por Lazarus y Folkman (1984).

Existen diferentes versiones de la misma prueba, que pueden contar con 4, 10 o 14 ítems, todas con formato de respuesta tipo Likert que va del 0 (Nunca) al 4 (Muy a menudo). A continuación se menciona la adaptación a la lengua española de la escala de 14 ítems, que es la utilizada en el estudio.

La primera versión en español fue realizada por Remor y Carrobles (2001) quienes realizaron una traducción de acercamiento al idioma con una muestra de España. Posteriormente González (2006), realiza un análisis factorial exploratorio y confirmatorio de la misma versión en una muestra mexicana de 283 mujeres. El factor coincide con el reportado por Cohen y Williamson (1988). Al hacer referencia sobre la consistencia interna de la EEP, Remor y Carrobles (2001) obtuvieron un alpha de Cronbach de 0.67.

Cuando esta versión fue utilizada en población mexicana, el ítem 12 no tuvo un buen desempeño, pues resultó tener una correlación negativa con el resto de la escala ( $r = -.05$ ) (Landeró & González, 2004). En vista del pobre desempeño del ítem 12, éste fue eliminado de los análisis para mejorar la evaluación del estrés en el estudio de González (2006).

Tomando esto en consideración, González y Landeró (2007a), consideraron la posibilidad de que el ítem 12 no fuera entendido completamente por la población mexicana, ya que la traducción realizada solo fue en virtud de un acercamiento al idioma español, por lo que realizan un factor estructural de la escala.

Ya que el ítem 12 no había sido comprendido por la población mexicana, cuestionaron a dos grupos de aproximadamente 30 estudiantes de psicología cada uno en donde se les preguntaba acerca del significado del ítem (“How often have you found your self thinking about things that you have to accomplish?”; en español: “¿Con que frecuencia has pensado en las cosas que tienes que lograr?”). Ellos respondieron que la pregunta hacía referencia a las metas. Por lo tanto, el ítem 12 fue modificado (“¿Con qué frecuencia has pensado sobre las cosas que no has terminado [pendientes de hacer]? También se evaluó la comprensión de la escala completa y en comparación con la versión en inglés, se concluyó que los ítems sobrantes eran adecuados.

Para validar esta nueva versión, se aplicó la escala a una muestra de 365 estudiantes de psicología de una universidad, los cuales fueron seleccionados al azar, tomando en cuenta la distribución por sexo y horario escolar.

Como resultado se obtuvo una consistencia interna con un alpha de Cronbach de 0.83, la correlación de los ítems con la escala total fue adecuada, con la menor correlación representada en el ítem 12 ( $r = .25$ ). El análisis mostró que el hecho de eliminar ítems no mejoraba el alpha de Cronbach.

### **Estilos de Apego**

Para medir los estilos de apego en los estudiantes, se utilizó la Escala de Estilos de Apego Adulto (EEAA) para población mexicana elaborada por Márquez, Rivera y Reyes (2009), con la finalidad de evaluar el estilo de apego en los adultos mexicanos. Utilizaron una muestra de 611 adultos entre 18 y 71 años; en la cual el 53.7% tenía estudios de licenciatura.

El formato de respuesta de la escala es de tipo Likert con siete opciones que va de “totalmente de acuerdo” a “totalmente en desacuerdo”. Para poder evaluar los tres estilos de apego (evitante, ansioso y seguro), se desarrollaron ítems para evaluar cada uno de ellos, por lo que dentro de la escala se consideran tres factores:

*Apego Evitante:* Caracterizado por el conflicto que les genera la cercanía e intimidad emocional con la pareja, tienen una probabilidad significativa de manejarse con esquemas negativos para la relación y/o con la pareja, lo cual lleva a desarrollar la premisa de que en algún momento, sea con la pareja o la relación, algo estará mal, por lo cual prefieren no involucrarse emocionalmente y tomar precauciones para mantenerse a sí mismos, como

a la pareja, con cierta distancia afectiva. Cuenta con 7 reactivos dentro de la escala y un alpha de Cronbach de 0.888.

*Apego Ansioso:* Caracterizado por experimentar la ansiedad por el abandono de su pareja, este estilo de apego presentan esquemas negativos para la relación que le llevan a percibir regularmente una posibilidad significativa de ruptura o conflicto, aunado a autoesquemas negativos que le llevan a subvalorarse y sentir que serán abandonados al no ser meritorios de su compañero, por ello suelen requerir y enfatizar recurrentemente confirmaciones de afecto y compromiso. Cuenta con 8 reactivos dentro de la escala y un alpha de Cronbach de 0.865.

*Apego Seguro:* Se caracteriza por esquemas positivos personales, con el compañero, y para la relación, que se expresan en la tranquilidad, seguridad, cercanía y apertura con la pareja, así como una mayor confianza y desarrollo de intimidad emocional, lo que genera un sentimiento de satisfacción e interacciones positivas. Cuenta con 6 reactivos dentro de la escala y un alpha de Cronbach de 0.813.

La configuración teórica obtenida en esta escala coincide con la propuesta por Hazan y Shaver (1987), en donde ellos proponen los tres estilos de apego anteriores.

### **Afrontamiento al Estrés**

Para medir el afrontamiento al estrés se utilizó el Cuestionario de Afrontamiento al Estrés (CAE), el cual fue diseñado por Sandín y Chorot (1993) con

la finalidad de evaluar los estilos básicos de afrontamiento. Este instrumento fue basado en la Escala de Estrategias de Coping y la Escala de Estrategias de Coping Revisada (Chorot y Sandín, 1987).

La Escala de Estrategias de Coping-R constaba de 54 ítems y 9 dimensiones básicas, las cuales constaban de 6 ítems cada una: 1) focalizado en la situación o problema, 2) autofocalización negativa, 3) autocontrol, 4) reestructuración cognitiva, 5) expresión emocional abierta, 6) evitación, 7) búsqueda de apoyo social, 8) religión y 9) búsqueda de apoyo profesional. En el proceso de revisión y depuración de la escala se eliminaron los ítems que en el análisis factorial realizado resultaron ser complejos, se redefinieron ciertos reactivos para eliminar la ambigüedad y se incluyeron nuevos ítems (Sandín, Valiente & Chorot, 1999).

El objetivo principal del estudio donde se desarrollo el CAE, era analizar la estructura factorial de la EEC-R, donde los autores realizaron una hipótesis de nueve dimensiones de afrontamiento, las cuales deberían coincidir con las 9 sub escalas de la prueba.

Para poder lograr esto se realizó la aplicación de la escala a una muestra de 592 estudiantes universitarios de Madrid. Los sujetos debían indicar la frecuencia con que utilizaron cada una de las 54 formas de afrontamiento indicadas, según una escala tipo Likert que va del 0 (Nunca) al 4 (Casi siempre).

Al realizar los análisis correspondientes se obtuvieron una serie de ítems complejos que tuvieron que ser eliminados del instrumento. De igual manera se tuvieron que eliminar un par de dimensiones, ya que las puntuaciones obtenidas en las mismas fueron muy bajas. Como resultado se obtuvo una escala con 42

reactivos y 7 dimensiones: 1) búsqueda de apoyo social (BAS), 2) expresión emocional abierta (EEA), 3) religión (RLG), 4) focalizado en la solución de problemas (FSP), 5) evitación (EVT), 6) autofocalización negativa (AFN) y 7) re-evaluación positiva (REP). Este cuestionario resultante fue denominado Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE).

Para validar el Cuestionario de Afrontamiento del Estrés en México, González y Landero (2007b), realizaron una aplicación a 365 estudiantes universitarios seleccionados aleatoriamente. Como resultado se confirmaron los siete factores originales del cuestionario, con leves diferencias en los ítems agrupados en cada factor.

Los factores quedaron agrupados de la siguiente manera: 1) Búsqueda de apoyo social (BAS) con un alpha de Cronbach de 0.91, 2) Expresión emocional abierta (EEA) con un alpha de Cronbach de 0.79, 3) Religión (RLG) con un alpha de Cronbach de 0.87, 4) Focalizado en la solución del problema (FSP) con un alpha de Cronbach de 0.83, 5) Evitación (EVT) con un alpha de Cronbach de 0.68, 6) Autofocalización negativa (AFN) con un alpha de Cronbach de 0.66 y 7) Reevaluación positiva (REP) con un alpha de Cronbach de 0.67.

## **Procedimiento**

Se solicitó un permiso a la jefatura del Área Académica de Psicología de la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo para realizar la aplicación de los tres instrumentos. Posteriormente fueron seleccionados 14 grupos de diferentes semestres de la Licenciatura en Psicología desde cuarto hasta noveno semestre,

considerando el tiempo de la aplicación. Al tener a los grupos, se les explicó a los estudiantes la finalidad del estudio y sus objetivos, solicitándoles su participación al contestar los instrumentos. Se realizó la aplicación de los instrumentos, se les leyeron las instrucciones y se les solicitó llenar todos y cada uno de los ítems de las diferentes escalas. Posteriormente se capturaron los datos en un programa de análisis estadístico (SPSS) y se realizó una Correlación de Pearson para el análisis de los datos.

## Resultados

El objetivo general del estudio fue determinar la relación existente entre el nivel de estrés percibido, las estrategias de afrontamiento y el estilo de apego en estudiantes de psicología de la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo. Los primeros tres objetivos específicos fueron determinar el nivel de estrés percibido, las estrategias de afrontamiento y el estilo de apego. En la Tabla 1 se describen los resultados de medias y desviaciones estándar de dichas variables:

*Tabla 1. Medidas de tendencia central y dispersión de las variables estrés percibido, estrategias de afrontamiento y estilo de apego.*

Variable	Rango teórico	Media $\bar{X}$	Desviación estándar
<b>Estrés percibido</b>	0-56	22.11	10.74
<b>Estrategias de Afrontamiento</b>			
Búsqueda de Apoyo Social	0-24	12.77	6.36
Expresión Emocional Abierta	0-24	8.95	5.05
Religión	0-24	3.20	4.57
Focalizado en la Solución del Problema	0-24	14.20	4.52
Evitación	0-24	10.95	4.49
Autofocalización Negativa	0-24	6.50	3.62
Reevaluación Positiva	0-24	14.82	3.95
<b>Estilos de Apego</b>			
Evitante	7-49	13.97	6.90
Ansioso	8-56	21.81	9.67
Seguro	6-42	33.58	7.47

La Tabla 1 muestra los datos reportados en cuanto a la variable estrés percibido, en donde la media fue de 22.11, indicando que los estudiantes presentan niveles moderados de estrés percibido, ya que la media se encuentra ligeramente debajo de la media teórica (28).

De igual manera se muestran los datos reportados en cada uno de los siete factores que conforman el Cuestionario de Estrategias de Afrontamiento, los cuales se describen a continuación:

La estrategia de búsqueda de apoyo social cuenta con una media de 12.77 y una desviación estándar de 6.36, indicando que los estudiantes utilizan en promedio la búsqueda de apoyo social como una estrategia de afrontamiento, ya que los datos se encuentran dentro de la media teórica (12).

La estrategia de expresión emocional abierta cuenta con una media de 8.95 y una desviación estándar de 5.05, indicando que los estudiantes utilizan poco la expresión emocional abierta como una estrategia de afrontamiento, ya que los datos se encuentran por debajo de la media teórica (12).

La estrategia de religión cuenta con una media de 3.20 y una desviación estándar de 4.57, indicando que los estudiantes no utilizan la religión como una estrategia de afrontamiento, ya que los datos se encuentran por debajo de la media teórica (12).

La estrategia focalizado en la solución del problema cuenta con una media de 14.20 y una desviación estándar de 4.52, indicando que los estudiantes utilizan

la focalización en la solución del problema como una estrategia de afrontamiento, ya que los datos se encuentran por encima de la media teórica (12).

La estrategia de evitación cuenta con una media de 10.95 y una desviación estándar de 4.49, indicando que los estudiantes utilizan moderadamente la evitación como una estrategia de afrontamiento, ya que los datos se encuentran debajo de la media teórica (12).

La estrategia de autofocalización negativa cuenta con una media de 6.50 y una desviación estándar de 3.62, indicando que los estudiantes utilizan poco la autofocalización negativa como una estrategia de afrontamiento, ya que los datos se encuentran por debajo de la media teórica (12).

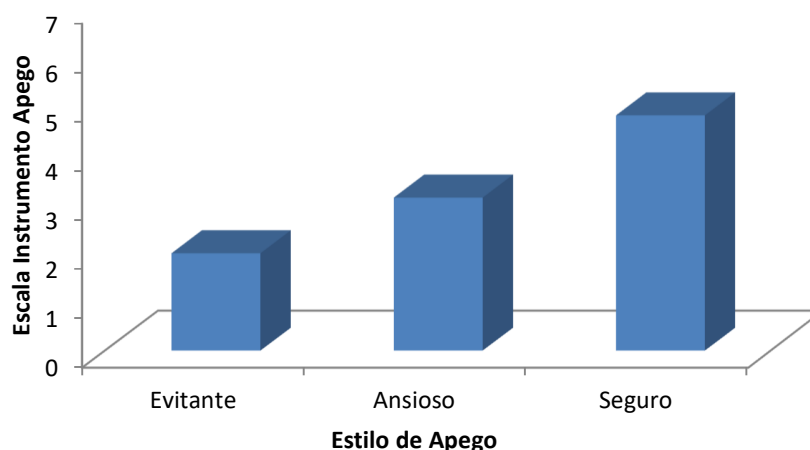
La estrategia de reevaluación positiva cuenta con una media de 14.82 y una desviación estándar de 3.95, indicando que los estudiantes utilizan la reevaluación positiva como una estrategia de afrontamiento, ya que los datos se encuentran por encima de la media teórica (12).

En la Tabla 1 también se presentan los datos reportados de los tres estilos de apego incluidos en la Escala de Estilo de Apego Adulto, los cuales se describen a continuación:

El estilo de apego evitante cuenta con una media de 13.97 y una desviación estándar de 6.90, indicando que los estudiantes presentan niveles bajos de apego evitante, ya que los datos se encuentran por debajo de la media teórica (28).

El estilo de apego ansioso cuenta con una media de 21.81 y una desviación estándar de 9.67, indicando que los estudiantes niveles moderados de apego ansioso, ya que los datos se encuentran por debajo de la media teórica (32).

El estilo de apego seguro cuenta con una media de 33.58 y una desviación estándar de 7.47, indicando que los estudiantes presentan altos niveles de apego seguro, ya que los datos se encuentran por encima de la media teórica (24).

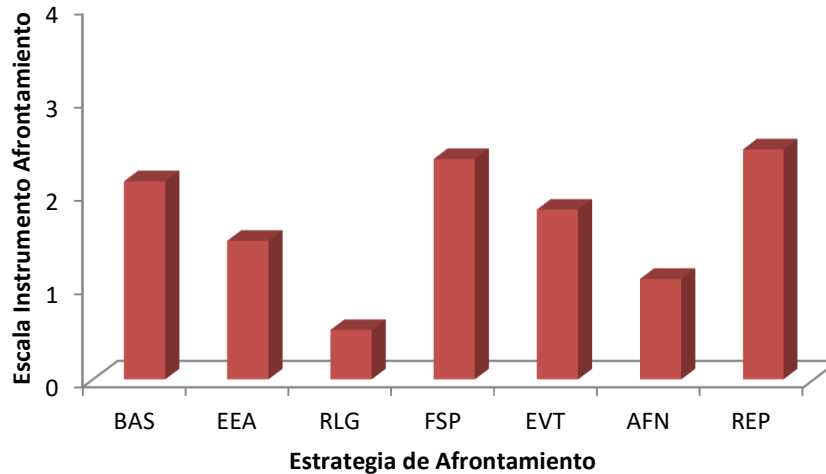


*Figura 9. Medias transformadas de cada uno de los estilos de apego en la Escala de Estilos de Apego Adulto.*

La figura 9 muestra las medias transformadas de cada uno de los estilos de apego abarcados por la Escala de Estilos de Apego Adulto. Para poder hacer la comparación de cada uno de los estilos, se tomo en cuenta el número de reactivos que evalúan cada uno de ellos.

Como se puede observar los estudiantes tienen una inclinación notoria hacia el estilo de apego seguro, en comparación del estilo de apego ansioso y el evitante.

Lo que quiere decir que predominan los estudiantes con estilo de apego seguro en la muestra.



*Figura 10. Medias transformadas de cada una de las estrategias de afrontamiento del Cuestionario de Afrontamiento al Estrés.*

La figura 10 muestra las medias transformadas de cada una de las estrategias de afrontamiento incluidos en el Cuestionario de Afrontamiento al Estrés. Para poder hacer la comparación de cada una de las estrategias se tomó en cuenta el número de reactivos que evalúan cada una de ellas.

Como se puede observar, las estrategias de afrontamiento al estrés más utilizadas son: la Reevaluación Positiva, la Focalización en la Solución del Problema y la Búsqueda de Apoyo Social. Las estrategias de afrontamiento menos utilizadas son la Religión y la Autofocalización Negativa.

El cuarto objetivo específico fue determinar la relación existente entre el nivel de estrés percibido y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de psicología

del Instituto de Ciencias de la Salud de la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo. Para determinar la relación entre estas variables se utilizó el Coeficiente de Correlación de Pearson, dichos resultados se presentan en la Tabla 2.

*Tabla 2. Relación entre las estrategias de afrontamiento y el estrés percibido.*

	<b>Estrés Percibido</b>
<b>Estrategias de Afrontamiento</b>	
Búsqueda de Apoyo Social	.014
Expresión Emocional Abierta	.325**
Religión	.128
Focalizado en la Solución del Problema	-.452**
Evitación	.089
Autofocalización Negativa	.491**
Reevaluación Positiva	-.281**

\*p<.05 \*\*p<.01

Se encontraron relaciones estadísticamente significativas entre el nivel de estrés percibido con la expresión emocional abierta ( $r = .325$ ) y la autofocalización negativa ( $r = .491$ ). Lo cual indica que a mayor nivel de estrés percibido, mayor será la expresión emocional abierta y la autofocalización negativa ante una situación estresante.

Se encontraron relaciones negativas estadísticamente significativas entre el nivel de estrés percibido con la focalización en la solución del problema ( $r = -.452$ ) y la reevaluación positiva ( $r = -.281$ ), lo cual indica que a mayor nivel de estrés percibido, menor será la focalización en la solución del problema y menor será la reevaluación positiva ante una situación estresante.

El quinto objetivo específico fue determinar la relación existente entre el nivel de estrés percibido y el estilo de apego en estudiantes de psicología del Instituto de Ciencias de la Salud de la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo. De igual manera, se utilizó el Coeficiente de Correlación de Pearson para determinar la relación entre estas variables, dichos resultados se presentan en la Tabla 3.

*Tabla 3. Relación entre el estrés percibido y el estilo de apego.*

	<b>Estilo de Apego</b>		
	Evitante	Ansioso	Seguro
<b>Estrés Percibido</b>	.247**	.369**	-.247**

\* $p < .05$  \*\* $p < .01$

En cuanto a la relación entre los estilos de apego y el nivel de estrés percibido, se encontraron relaciones positivas estadísticamente significativas entre los estilos de apego ansioso ( $r = .369$ ) y evitante ( $r = .247$ ) y el nivel de estrés percibido. Lo cual indica que a mayores índices de apego ansioso o evitante, mayor es el nivel de estrés percibido.

Por el contrario, se encontró relación negativa estadísticamente significativa entre el estilo de apego seguro y el nivel de estrés percibido ( $r = -.247$ ). Lo cual indica que a mayores índices de estilo de apego seguro, menor es el nivel de estrés percibido.

El sexto y último objetivo específico de la presente investigación fue determinar la relación existente entre los estilos de apego y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de psicología del Instituto de Ciencias de la Salud de la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo. Se utilizó por última vez el Coeficiente de Correlación de Pearson para determinar la relación entre estas variables, dichos resultados se presentan en la Tabla 4.

*Tabla 4. Relación entre el estilo de apego y las estrategias de afrontamiento.*

<b>Estrategias de Afrontamiento</b>	<b>Estilo de Apego</b>		
	Evitante	Ansioso	Seguro
Búsqueda de Apoyo Social	-.043	.159*	-.034
Expresión Emocional Abierta	.103	.197**	-.065
Religión	.036	.089	-.066
Focalizado en la Solución del Problema	-.216**	-.077	.190*
Evitación	.027	.127	-.065
Autofocalización Negativa	.103	.271**	-.110
Reevaluación Positiva	-.105	-.095	.132*

\* $p < .05$  \*\* $p < .01$

Se encontró una relación negativa estadísticamente significativa entre el estilo de apego evitante y la estrategia de afrontamiento: focalizado en la solución del problema, la correlación es de  $r = -.216$  lo que indica que a mayor estilo de apego evitante, menor será la focalización en la solución del problema ante una situación estresante.

De igual manera se encontró relaciones positivas estadísticamente significativas entre el estilo de apego ansioso y las estrategias de afrontamiento de: búsqueda de apoyo social ( $r = .159$ ), expresión emocional abierta ( $r = .197$ ) y autofocalización negativa ( $r = .271$ ). Lo que indica que a mayor índice de apego ansioso, mayor será la búsqueda de apoyo social, la expresión emocional abierta y la autofocalización negativa ante una situación estresante.

También se encontraron relaciones positivas estadísticamente significativas entre el estilo de apego seguro y las estrategias de afrontamiento: focalizado en la solución del problema ( $r = .190$ ) y reevaluación positiva ( $r = .132$ ). Lo cual indica que a mayor índice de apego seguro, mayor será la focalización en la solución del problema y la reevaluación positiva ante una situación estresante.

## **Discusión y Conclusiones**

El propósito de la presente investigación fue determinar la relación entre el nivel de estrés percibido, las estrategias de afrontamiento y los estilos de apego en estudiantes de la licenciatura en Psicología del Instituto de Ciencias de la Salud de la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo.

El primer objetivo específico fue determinar el nivel de estrés percibido en estudiantes, los resultados arrojan que los estudiantes presentan niveles moderados de estrés percibido. Estos resultados son consistentes con el estudio realizado por Howard y Medway (2004) en donde evaluaron el nivel de estrés en estudiantes de preparatoria de Estados Unidos. Los hallazgos muestran 34 alumnos con estrés bajo, 33 alumnos con estrés moderado y solamente 8 alumnos con estrés alto. La mayoría de los alumnos en esta investigación se ubican en los niveles de estrés bajo y moderado, coincidiendo con los resultados de ésta investigación, donde los alumnos se ubican en niveles moderados de estrés percibido.

Esto se puede deber a la percepción que los estudiantes tienen sobre un suceso estresante y las habilidades con las que cuentan para superar las exigencias del suceso (Lazarus, 2006). Los estudiantes en estas muestras pueden percibir las situaciones estresantes como un desafío o reto en su evaluación primaria teniendo como consecuencia emociones positivas y en la evaluación secundaria pueden visualizar como disponibles sus habilidades y recursos físicos, sociales, psicológicos y materiales para el afrontamiento (Folkman, 1984; Lazarus & Cohen, 1977).

De igual manera los resultados difieren de los hallazgos de Lo (2002) quien realiza una investigación sobre estrés percibido en estudiantes de enfermería Australianos. Los resultados arrojan un menor nivel de estrés en estudiantes de primer año, en comparación de los de segundo grado; pero siempre se mantiene un nivel de estrés percibido elevado. Los estresores encontrados más comunes en los estudiantes fueron la escuela, las finanzas, la familia y la salud. Esta diferencia puede deberse a la población que fue estudiada ya que las carreras universitarias tienen distintos niveles de demanda y esto puede generar una influencia en el nivel de estrés percibido de los estudiantes en las diferentes carreras universitarias. Esto puede ser debido a que se ha descubierto que algunos tipos de eventos tienen más posibilidades de generar una respuesta de estrés que otros, de acuerdo a la evaluación que se haga del evento (Del Castillo et al., 2012).

También es posible que estos alumnos hagan una evaluación negativa del evento que se presenta; estos estudiantes durante la evaluación primaria pueden percibir los eventos como una amenaza o un daño a su persona, y durante la evaluación secundaria podrían percibir que sus habilidades o recursos para lograr un afrontamiento adecuado no están disponibles durante la duración del evento estresante y como consecuencia sus niveles de estrés aumentan (Folkman, 1984; Lazarus & Cohen, 1977).

El segundo objetivo específico fue determinar las estrategias de afrontamiento en estudiantes, los resultados arrojan que los estudiantes utilizan frecuentemente la focalización en la solución del problema y la reevaluación positiva, utilizan en promedio la búsqueda de apoyo social, utilizan de forma

moderada la evitación, utilizan poco la expresión emocional abierta y la autofocalización negativa y no utilizan la religión como estrategias de afrontamiento.

Estos resultados son consistentes con el estudio realizado por González (2011) en estudiantes universitarios de México quienes presentan ciertas estrategias de afrontamiento de tres diferentes estilos como las más frecuentes. Del estilo “Resolución del problema” las estrategias de afrontamiento más utilizadas por los estudiantes son: esforzarse y tener éxito, concentrarse en resolver el problema, y apoyo social. Del segundo estilo “Relación con los demás”, las estrategias más utilizadas por los estudiantes son: diversiones relajantes, fijarse en lo positivo, distracciones físicas e invertir en amigos íntimos. Las estrategias menos utilizadas dentro de este estilo son el buscar pertenencia y el apoyo espiritual. En el tercer estilo “Afrontamiento Improductivo” la estrategia más utilizada es el preocuparse.

De igual manera los resultados son consistentes con el estudio realizado por Moreno (2010) quien encontró resultados similares en estudiantes universitarios de México. Se utilizó el mismo instrumento que en la investigación redactada anteriormente y se encontró que dentro del estilo “resolución del problema” la estrategia esforzarse y tener éxito es la más utilizada por los estudiantes. Posteriormente se encuentran como las más frecuencias concentrarse en resolver el problema y apoyo social. Al estilo de afrontamiento improductivo le corresponden como estrategias más utilizada el reservarse para sí y autoinculparse. En el último estilo “relación con los demás”, la estrategia más utilizada es fijarse en lo positivo. Posteriormente se utiliza la búsqueda de relaciones personales íntimas. Las estrategias menos utilizadas son el apoyo espiritual y hacerse ilusiones.

Estas similitudes pueden ser debido a la funcionalidad del afrontamiento focalizado en la solución de los problemas ya que brinda un panorama más completo en comparación de los otros estilos de afrontamiento, ya que éste toma en cuenta la percepción sobre el suceso el cual, depende de la persona y no solo de, si ocurre o no una situación que resulte estresante (Lazarus, 2006).

El tercer objetivo específico fue determinar los estilos de apego en estudiantes, los resultados arrojan niveles bajos de estilo de apego evitante, niveles moderados de estilo de apego ansioso y niveles altos de estilo de apego seguro. Estos resultados son consistentes con el estudio realizado por Howard y Medway (2004) en donde encuentran índices mayores en estilo de apego seguro en estudiantes de preparatoria. Esto indica que las personas obtienen la cercanía de los demás muy fácilmente, no manifiestan incomodidad al depender de alguien o que alguien dependa de ellos y no se preocupan por el posible abandono o la cercanía por parte de la figura de apego (Hazan & Shaver, 1987).

De igual manera son consistentes con el estudio realizado por Martínez, Castañeiras y Posada (2011) en estudiantes adolescentes de Argentina quienes presentaron mayores niveles de estilo de apego seguro, sobre los estilos de apego inseguro, esto puede ser debido al buen funcionamiento de los sistemas de apego en los estudiantes lo cual aporta más estabilidad y satisfacción en las relaciones personales (Mikulincer & Shaver, 2007). Este buen funcionamiento se puede deber a las relaciones que los estudiantes tuvieron durante la infancia, ya que los cuidadores que fomentan seguridad tienden a identificar las fuentes de estrés de sus niños con más precisión y encuentran formas efectivas de fomentar el bienestar

en ellos. Conforme las personas crecen y maduran, desarrollan una orientación hacia las figuras de apego como una función única de su historia con las figuras de apego en su infancia, es posible que a causa de sus experiencias de apego en la infancia, mantengan un estilo de apego definido y lo desarrollen a lo largo de la vida adulta (Bartholomew y Horowitz, 1991; Ainsworth, et al., 1978).

El cuarto objetivo específico fue determinar la relación entre el nivel de estrés percibido y las estrategias de afrontamiento en estudiantes, los resultados arrojan que los estudiantes con niveles más altos de estrés percibido utilizan la expresión emocional abierta y la autofocalización negativa como estrategias de afrontamiento. Estos resultados son consistentes con el estudio realizado por López, Mauricio, Gormley, Simko y Berger (2001) quienes concluyen que las estrategias de afrontamiento que suprimen los sentimientos predicen el estrés en los estudiantes y que el tener problemas en el afrontamiento aumenta los niveles de estrés en los estudiantes.

Esto puede deberse a la efectividad de los esfuerzos dirigidos hacia la solución del problema ya que depende del éxito de las estrategias utilizadas para controlar la emoción, pues las emociones abrumadoras pueden interferir con la actividad cognitiva necesaria para el enfrentamiento enfocado en el problema. Mientras mayor sea la amenaza y las emociones involucradas, se tendrá que realizar un mayor esfuerzo para regular las emociones (Frías, 2011).

Los resultados también son consistentes con un estudio realizado en estudiantes de enfermería de Brasil por Ticona, Paucar y Llerena (2010) en donde el nivel de estrés se relacionó de manera significativa con la estrategia de

afrontamiento enfocada al problema; es decir, que a mayores niveles de estrés, los estudiantes hacen mayor uso de estrategias enfocadas al problema, las cuales son adecuadas y consideradas como exitosas ya que trabajan directamente con la situación estresante de modo que ésta se reduzca o desaparezca.

Esto puede ser debido a que los estudiantes utilizan las estrategias focalizadas en la solución de problemas las cuales están compuestas por estrategias encaminadas a la solución del problema en cuestión, en la búsqueda de soluciones alternativas al problema, en el análisis de dichas alternativas tomando en cuenta el costo y beneficio y en su aplicación encaminada a la solución del mismo (Lazarus & Folkman, 1991).

El quinto objetivo específico fue determinar la relación entre el nivel de estrés percibido y el estilo de apego en estudiantes, los resultados arrojan una relación negativa estadísticamente significativa entre el estilo de apego seguro y el nivel de estrés percibido y relaciones positivas estadísticamente significativas entre los estilos de apego evitante y ansioso y el nivel de estrés percibido.

Estos resultados son consistentes con el estudio realizado por López, et al. (2001) en estudiantes universitarios de Estados Unidos. Los investigadores encuentran los estilos de apego ansioso y evitante relacionados positivamente con el estrés. Sin embargo, solamente el estilo de apego ansioso obtuvo una relación positiva estadísticamente significativa, aunque el estilo de apego evitante si se relacionó con el estrés, no existió significancia entre estas dos variables.

Esto puede deberse a que el apego seguro puede transformarse en apreciaciones positivas, control y autoeficacia en situaciones estresantes y

autoconfianza para buscar ayuda cuando la persona lo crea necesario, lo que estos estudiantes no tienen, por el contrario al tener un estilo de apego inseguro, el nivel de estrés aumenta por la apreciación negativa que pueden tener de ellos y de sus recursos (Bartholomew & Horowitz, 1991; Collins & Read, 1990; Shaver & Hazan, 1993).

De igual manera, estos resultados son consistentes con el estudio realizado por Howard y Medway (2004) en estudiantes de preparatoria de Estados Unidos, donde se encontraron relaciones estadísticamente significativas entre los estilos de apego inseguros (ansioso y evitante) y el nivel de estrés de los estudiantes. Este estudio también concluye que de acuerdo al estilo de apego, los niveles de estrés tienden a aumentar o disminuir. Mientras más se mantenga un estilo de apego inseguro, mayor será el nivel de estrés y por el contrario, mientras más se mantenga un estilo de apego seguro, menor será el nivel de estrés.

Esto puede ser debido a que la gente que tiene un estilo de apego seguro son personas que comprenden el estrés, realizan acciones constructivas ante éste y que buscan apoyo emocional en los demás (Bowlby, 1988; Kobak & Sceety, 1988; Shaver & Hazan, 1993). Estas personas son propensas a la tolerancia durante eventos estresantes y se permiten sentir emociones no placenteras, sin abrumarse por el estrés resultante. En cambio, las personas ansiosas tienen un libre acceso a afectos y recuerdos confusos y negativos, los cuales producen altos grados de estrés. Estas personas parecen ser incapaces de reprimir las emociones y los pensamientos negativos, y de desapegarse del dolor interno y como consecuencia

no limitan el esparcimiento del estrés en otras áreas (Main et al., 1985; Mikulincer & Orbach, 1995).

El sexto y último objetivo específico fue determinar la relación entre las estrategias de afrontamiento y el estilo de apego en estudiantes, se pudo determinar que los estudiantes con un estilo de apego seguro tienen una tendencia a utilizar las estrategias de afrontamiento como la solución del problema y la reevaluación positiva; en cambio, los estudiantes con estilo de apego inseguro (evitante o ansioso) tienen una tendencia a utilizar las estrategias de afrontamiento como la autofocalización negativa. Los estudiantes con niveles más altos de estrés percibido utilizan la expresión emocional abierta y la autofocalización negativa como estrategias de afrontamiento. Estos resultados son consistentes con el estudio realizado por López, et al. (2001) en estudiantes universitarios de Estados Unidos, quienes mencionan que los estudiantes con orientaciones de apego inseguro tienen problemas con el afrontamiento ante el estrés.

Esto puede deberse a la inseguridad que generaron los estudiantes de pequeños, la falta de vínculos de apoyo y de apego seguro, ya que estos dañan las habilidades para superar o afrontar el estrés (Mikulincer & Florian, 1998).

De igual manera, estos resultados son consistentes con el estudio realizado por Howard y Medway (2004) en estudiantes de preparatoria de Estados Unidos, en donde se encontró que los estudiantes que tuvieron altos niveles de estilo de apego seguro tenían puntuaciones altas en el uso de la comunicación familiar, bajas puntuaciones en estrategias evitantes y tendencia a utilizar la evitación como una

estrategia positiva. En cambio quienes mantenían niveles altos en los estilos de apego inseguro utilizaban estrategias de afrontamiento negativas como la evitación.

Esto puede ser debido a que el estilo de apego seguro es el recurso interno que favorece a que la persona perciba las situaciones estresantes de una manera positiva, de esta manera puede enfrentar este tipo de eventos de manera constructiva para mejorar su bienestar y su adaptación. Por otro lado, el apego inseguro, ya sea evitante o ansioso, visualiza las situaciones estresantes como un factor de riesgo, llevando a la persona a un afrontamiento inadecuado (Mikulincer & Florian, 1998).

Como conclusión de esta investigación se puede observar la corroboración de investigaciones similares, las cuales encuentran una relación entre el nivel de estrés, las estrategias de afrontamiento y los estilos de apego, no solamente en estudiantes, si no en diferentes poblaciones. Según la información obtenida los estudiantes que mantienen un estilo de apego ya sea evitante o ansioso presentan un nivel de estrés percibido alto, en cambio los alumnos con un estilo de apego seguro mantienen niveles bajos de estrés percibido. Al hablar de las estrategias de afrontamiento relacionadas con el estrés, podemos observar que a mayores niveles de estrés, mayor es la utilización de estrategias focalizadas en la emoción y se utilizan en menor medida las estrategias focalizadas en el problema. Por último la relación entre los estilos de apego y las estrategias de afrontamiento nos muestra que a mayor estilo de apego seguro, se utilizan a mayor medida las estrategias focalizadas en el problema; a mayor estilo de apego ansioso, mayor la utilización de estrategias focalizadas en la emoción y a mayor estilo de apego evitante, menor la

utilización de estrategias focalizadas en el problema. Existe una relación significativa entre las tres variables, lo que nos puede proporcionar bases para una mayor comprensión del nivel de estrés y el uso de las diferentes estrategias de afrontamiento en los estudiantes.

### **Sugerencias y limitaciones**

En cuanto a las limitaciones del estudio se puede observar la falta de equivalencia entre el sexo de los participantes. En futuras investigaciones se sugiere realizar una equivalencia entre el número de mujeres y hombres participantes para poder realizar una diferencia por sexo, de esta manera se puede ampliar el conocimiento del tema.

Otra de las limitaciones de la investigación fue la población utilizada, se sugiere ampliar la muestra a otras licenciaturas en futuras investigaciones para poder generalizar los resultados a diferentes poblaciones de estudiantes universitarios.

Se sugiere ampliar la relación de las variables, incluyendo en las futuras investigaciones otras variables que pudieran tener relación con el estrés, las estrategias de afrontamiento y los estilos de apego, con la finalidad de ampliar la teoría y poder explicar los modelos existentes.

Por último se sugiere evaluar las diferentes variables con otros instrumentos para poder hacer una comparación de los resultados, ampliar la teoría y visualizar

las diferentes perspectivas desde donde pueden ser abordados el estrés, las estrategias de afrontamiento y los estilos de apego.

## Referencias

- Ainsworth, M.D.S. (1972). Attachment and dependency: A comparison. En J. L. Gewirtz (Ed.), *Attachment and dependency* (pp. 97–137). Washington, DC: Winston.
- Ainsworth, M.D.S. (1989). Attachments beyond infancy. *American Psychologist*, *44*, 709-716.
- Ainsworth, M.D.S. (1990). Some considerations regarding theory and assessment relevant to attachments beyond infancy. En M. T. Greenberg, D. Cicchetti, & E. M. Cummings (Eds.), *Attachment in the preschool years: Theory, research, and intervention* (pp. 463–488). Chicago: University of Chicago Press.
- Ainsworth, M.D.S., Blehar, M.C., Waters, E. & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the Strange Situation*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Alonso-Arbiol, I., Balluerka, N. & Shaver, P. (2007). A spanish version of the Experiences in Close Relationships (ECR) adult attachment questionnaire. *Personal Relationships*, *14*, 45–63.
- Andersen, S.M. & Berk, M.S. (1998). The social-cognitive model of transference: Experiencing past relationships in the present. *Current Directions in Psychological Science*, *7*, 109–115.
- Armsden, G.C. & Greenberg, M.T. (1987). The Inventory of Parent and Peer Attachment: Relationships to well-being in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, *16*, 427–454.

- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191-215.
- Barraza, A. (2008). El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 6, (2), 270-289.
- Bartholomew, K. & Horowitz, L. (1991). Attachment styles among young adults: a test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, (2), 226-244.
- Baumeister, R. & Leary, M. (1995). The need to belong: desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117, (3), 497-529.
- Berlin, L.J. & Cassidy, J. (1999). Relations among relationships: Contributions from attachment theory and research. En J. Cassidy & P.R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (pp. 688–712). New York: Guilford Press.
- Bowlby, J. (1969/1982). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment* (2nd ed.). New York: Basic Books. (Original edition Published 1969).
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss: Vol. 2. Separation: Anxiety and anger*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1979). *The making and breaking of affectional bonds*. London: Tavistock.
- Bowlby, J. (1988). *A secure base: Clinical applications of attachment theory*. London: Routledge.
- Brennan, K.A., Clark, C.L. & Shaver, P.R. (1998). Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview. En J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.),

- Attachment theory and close relationships* (pp. 46–76). New York: Guilford Press.
- Brennan, K.A. & Shaver, P.R. (1995). Dimensions of adult attachment, affect regulation, and romantic relationship functioning. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21, 267–283.
- Brennan, K.A., Shaver, P.R. & Tobey, A.E. (1991). Attachment styles, gender, and parental problem drinking. *Journal of Social and Personal Relationships*, 8, 451-466.
- Burlingham, D. & Freud, A. (1944). *Young children in wartime*. London: Allen & Unwin.
- Campbell, L., Boldry, J., Simpson, J. & Kashy, D. (2005). Perceptions of conflict and support in romantic relationships: the role of attachment anxiety. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88, (3), 510–531.
- Cannon, W. B. (1932). *The wisdom of the body*. Nueva York: Norton.
- Casals, P. (2005). *Taller de memoria: ejercicios prácticos*. Madrid: Horsí.
- Cassidy, J. (2008). The nature of the child's ties. En J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (2nd ed.) (pp. 3-22). Nueva York: The Guilford Press.
- Chico, E.L. (2002). Optimismo disposicional como predictor de estrategias de afrontamiento. *Psicothema*, 14, (3), 544-550.
- Chorot, P. & Sandín, B. (1987). *Escala de Estrategias de Coping (EEC)*. Madrid: Universidad Nacional de Educación a Distancia.
- Cohen, S., Kamarak, T. & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behaviour*, 24, 385-396.

- Cohen, F. & Lazarus R.S. (1979). Coping with the stress of illness. En G.C. Stone, F. Cohen y N.E. Adler (Eds.), *Health psychology: A handbook*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Cohen, S. & Williamson, G. (1988). Perceived stress in a probability sample of the U.S. In S. Spacapan & S. Oskamp (Eds.), *The social psychology of health: Claremont Symposium on Applied Social Psychology* (pp. 31-67). Newbury Park, CA: Sage.
- Collins, N. (1996). Working models of attachment: implications for explanation, emotion and behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, (4), 810-832.
- Collins, N. & Read, S. (1990). Adult Attachment, Working Models, and Relationship Quality in Dating Couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, (4), 644-663.
- Crittenden, P.M. (1995). Attachment and psychopathology. En S. Goldberg, R. Muir, & J. Kerr (Eds.), *Attachment theory: Social, developmental, and clinical perspectives* (pp. 367–406). Hillsdale, NJ: Analytic Press.
- Crowell, J.A., Fraley, R.C. & Shaver, P.R. (1999). Measurement of adult attachment. En J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (pp. 434–465). New York: The Guilford Press.
- Crowell, J.A., Treboux, D. & Waters, E. (1999). The Adult Attachment Interview and the Relationship Questionnaire: Relations to reports of mothers and partners. *Personal Relationships*, 6, 1–18.

- Davila, J., Karney, B. & Bradbury, T. (1999). Attachment change processes in the early years of marriage. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, (5), 783-802.
- Day, T.A. (2005). Defining stress as a prelude to mapping its neurocircuitry: no help from allostasis. *Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry*, 29, 1195-1200. doi:10.1016/j.pnpbp.2005.08.005
- Del Castillo, A., Martinez, C., García, M. & Guzmán, R. (2012). Intervención Cognitivo conductual para modificar el nivel de distress en pacientes con diabetes tipo 2. En S. Galan & E. Camacho (Eds.). *Estrés y Salud*. México: Manual Moderno.
- DeLongis, A., Coyne, J. C., Decor, G., Folkman, S. & Lazarus, R. S. (1982). Relationship of daily hassles, uplifts, and major life events to health status. *Health Psychology*, 1, 119-136.
- Díaz-Loving, R. & Armenta Hurtarte, C. (2006). Efectos de la cultura, los miembros de la pareja y la interacción sobre la satisfacción marital. *La psicología social en México*, 11, 897-903.
- Eibl-Eibesfeldt, I. (1989). *Human ethology: Foundations of human behavior*. Hawthorne, Nueva York: Aldine de Gruyter.
- Everly, G. (1989). *A clinical guide to the treatment of the human stress response*. Nueva York: Plenum Press.
- Feeney, J. A. (1995). Adult attachment and emotional control. *Personal Relationships*, 2, 143–159.

- Feeney, J.A., Noller, P. & Hanrahan, M. (1994). Assessing adult attachment. En M.B. Sperling & W.H. Berman (Eds.), *Attachment in adults: Clinical and developmental perspectives* (pp. 128–152). Nueva York: The Guilford Press.
- Ferrero, J., Toledo, M. & Barreto, P. (1995). Evaluación cognitiva y afrontamiento como predictores del bienestar futuro de las pacientes con cáncer de mama. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 27, (1), 87-102.
- Folkman, S. (1984). Personal control and stress and coping processes: a theoretical analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, (4), 839-852.
- Folkman, S. & Moskowitz, J. T. (2000). Positive affect and the other side of coping. *American Psychologist*, 55, (6), 647-654. doi:10.1037/0003-066X.55.6.647
- Folkman, S. & Moskowitz, J. T. (2004). Coping: Pitfalls and promises. *Annual review of Psychology*, 55, 745-774. doi:10.1146/annurev.psych.55.090902.141456
- Fraley, R.C., Davis, K. & Shaver, P.R. (1998). Dismissing avoidance and the defensive organization of emotion, cognition and behavior. En J. Simpson & S. Rholes (Eds.), *Attachment Theory and Close Relationships* (pp. 249-279). Nueva York: The Guilford Press.
- Fraley, R.C. & Shaver, P.R. (1998). Airport separations: a naturalistic study of adult attachment dynamics in separating couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, (5), 1198-1212.
- Fraley, R.C. & Shaver, P.R. (2000). Adult romantic attachment: Theoretical developments, emerging controversies, and unanswered questions. *Review of General Psychology*, 4, 132–154.
- Frías, M. (2011). *La Teoría del Apego: Aspectos normativos y Diferencias Culturales*. Tesis de doctorado. Universidad Nacional Autónoma de México.

- Frydenberg, E. & Lewis, R. (1996). *Manual: ACS. Escalas de Afrontamiento para Adolescentes*. Adaptado por J. Pereña & N. Seisdedos. Madrid. TEA (Orig. 1993).
- Gard, T. L. (1999). *The importance of intimacy and use of avoidance coping in predicting depression among HIV + individuals*. Tesis doctoral. State University of New York at Albany. UMI.
- George, C., Kaplan, N. & Main, M. (1985). *The Adult Attachment Interview* (2nd ed.). Manuscrito sin publicar. Universidad de California, Berkeley.
- George, C., Kaplan, N. & Main, M. (1996). *Adult attachment interview* (3rd ed.). Manuscrito sin publicar. Department of Psychology, University of California, Berkeley.
- Gillath, O. & Shaver, P. (2007). Effects of attachment style and relationship context on selection among relational strategies. *Journal of Research in Personality*, 41, 968–976.
- González, M. (2006). *Confirmación de un modelo predictivo para la salud, a través de ecuaciones estructurales*. Research obtain the Diploma of Advanced Studies (DEA). Madrid: Universidad Nacional de Educación a Distancia (UNED).
- González, A. (2011). *Estrategias de Afrontamiento al Estrés en Estudiantes Universitarios*. Tesis de Licenciatura. Universidad Nacional Autónoma de México.
- González, B. & Escobar, A. (2006). Estrés y sistema inmune. *Revista mexicana de neurociencias*, 1, 30-38.

- González, M. & Landero, R. (2007a). Factor Structure of the Perceived Stress Scale (PSS) in a Sample from Mexico. *The Spanish Journal of Psychology*, 10, (1), 199-206.
- González, M. & Landero, R. (2007b). Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE): Validación en una muestra mexicana. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 12, (2), 189-198.
- Grau, J., Hernández, E. & Vera, P. (2005). Estrés, Salutogénesis y vulnerabilidad. En E. Hernández & J. Grau (comp.). *Psicología de la salud, Fundamentos y aplicaciones*. México: Universidad de Guadalajara.
- Gross, J., & Thompson, R. (2007). Emotion Regulation: Conceptual Foundations. En J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3-26). Nueva York: The Guilford Press.
- Gump, B.B., Polk, D.E., Kamarck, T.W. & Shiffman, S.M. (2001). Partner interactions are associated with reduced blood pressure in the natural environment: Ambulatory monitoring evidence from a healthy, multiethnic adult sample. *Psychosomatic Medicine*, 63, 423–433.
- Hatfield, E., Singelis, T., Levine T., Bachman G., Muto, K. & Choo, P. (2007) Love schemas, preferences in romantic partners, and reactions to commitment. *Interpersona*, 1, (1).
- Hazan, C., Gur-Yaish, N. & Campa, M. (2004). What does it mean to be attached? En W.S. Rholes & J.A. Simpson (Eds.), *Adult attachment: Theory, research, and clinical implications* (pp. 55-85). Nueva York: The Guilford Press.
- Hazan C. & Shaver, P.R. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, (3), 511-524.

- Hazan, C. & Shaver, P.R. (1990). Love and work: An attachment theoretical perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 270-280.
- Hazan, C. & Shaver, P.R. (1994). Attachment as an organization framework for research on close relationships. *Psychological Inquiry*, 5, 1–22.
- Hazan, C. & Zeifman, D. (1994). Sex and the psychological tether. En K. Bartholomew & D. Perlman (Eds.), *Advances in personal relationships: Vol. 5. Attachment processes in adulthood* (pp. 151–177). London: Kingsley.
- Heckman, T. J., Kochman, A., Sikema, K. J., Kalichman, S. C., Masten, J., Bergholte, J., & Catz, S. (2001). A pilot coping improvement for middle-age and older adults living with HIV/AIDS in the USA. *Aids Care*, 13, (1), 129-139.
- Hinkle, L. E. (1973). The concept of stress in the biological and social sciences. *Science, Medicine and Man*, 1, 31-48.
- Hinkle, L. E. (1977). The concept of stress in the biological and social sciences. En Z. J. Lipowski, D. R. Lipsitt & P. C. Whybrow (Eds.), *Psychosomatic medicine: Current trends and clinical implications*. Nueva York: Oxford University Press.
- Holmes, T. H., & Rahe, R. H. (1967). The social readjustment rating scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 11, 213-218.
- Howard, M. & Medway, F. (2004). Adolescents' Attachment and Coping with Stress. *Psychology in the Schools*, 41, (3), 391-402.
- Janis, I. L. & Mann, L. (1977). *Decision making*. New York: Free Press.
- Johnson, E. O., Kamilaris, T. C., Chrousos, G. P. & Gold, P. W. (1992). Mechanisms of stress: a dynamic overview of hormonal and behavioral homeostasis. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 16, 115–130.

- Kimble, C., Hirt, E., Díaz-Loving, R., Hosch, H., William, G. & Zárate, M. (2002). *Psicología Social de las Américas*. México: Prentice Hall.
- Kobak, R. & Sceery, A. (1988). Attachment in late adolescence: Working models, affect regulation, and representations of self and others. *Child Development*, 59, 135-146.
- Kobasa, S.C. (1982). The hardy personality: Toward a social psychology of stress and health. En G.S. Sanders y J. Sals (Eds.), *Social psychology of health and illness* (pp. 3-32). Hillsdales, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Landero, R. & González, M. (2004). Variables psicosociales como predictoras de la salud en mujeres. *Revista de Psicología Social*, 19, 255-264.
- Lazarus, R.S. (1966). *Psychological stress and the coping process*. New York: McGraw Hill.
- Lazarus, R. (2006). *Stress and emotion*. New York: Springer Publishing Company.
- Lazarus, R.S. & Cohen, J.B. (1977). Environmental stress. En I. Altman & J. F. Wohwill (Eds.). *Human behavior and the environment: Current theory and research*. Nueva York: Plenum.
- Lazarus, R.S. & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Nueva York: Springer.
- Lazarus, R.S. & Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1991). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Ediciones Roca.

- Levy, M.B. & Davis, K.E. (1988). Lovestyles and attachment styles compared: Their relations to each other and to various relationship characteristics. *Journal of Social and Personal Relationships*, 5, 439–471.
- Lewis, S., Heitkemper, M. & Dirsken, S. (2004). *Enfermería medicoquirúrgica: Valoración y cuidados de problemas clínicos*. Madrid: Elsevier España.
- Lo, R. (2002). A longitudinal study of perceived level stress, coping and self-esteem of undergraduate nursing students: an Australian case study. *Journal of Advanced Nursing*, 39, (2), 119-126.
- López, F.G., Mauricio, A.M., Gormley, B., Simko, T. & Berger, E. (2001). Adult Attachment Orientations and College Students Distress: The Mediating Role of Problem Coping Styles. *Journal of Counseling & Development*, 79, 459-464.
- Lyon, B. (2012). Stress, Coping and Health: A conceptual overview. En Hill, V. (Ed.), *Handbook of Stress, Coping and Health* (2da. Ed.) (pp. 2-21). Oaks, California: Sage Publications.
- Main, M. (1999). Epilogue: Attachment theory: Eighteen points with suggestions for future studies. En J. Cassidy & P.R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (pp. 845–887). Nueva York: The Guilford Press.
- Main, M., Kaplan, N. & Cassidy, J. (1985). Security in infancy, childhood, and adulthood: A move to the level of representation. En I. Bretherton & E. Waters (Eds.), *Growing points in attachment theory and research. Monographs of the Society for Research in Child Development*, 50, 66-106.

- Markenson, D. (2007). *Asistencia pediátrica preshospitalaria*. Madrid: Elsevier España.
- Marks, D.F., Murray, M., Evans, B., Willing, C., Woodall, C. & Skyes, C. M. (2008). *Psicología de la salud: Teoría, investigación y práctica*. México: Manual Moderno.
- Márquez, J.F., Rivera, S., & Reyes, I. (2009). Desarrollo de una escala de estilos de apego adulto para población mexicana. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica*, 28, (2), 9-30.
- Martínez, V.S., Castañeras, C.E. & Posada, M.C. (2011). Estilos de apego y autoconcepto: Bases para una adolescencia positiva. *Psicología, Cultura y Sociedad*, 11, (1), 27-42.
- Martínez, C. & Santelices, M. (2005). Evaluación del apego en el adulto: Una revisión. *Psykhé*, 14, 181-191.
- Marvin, R.S. & Britner, P.A. (1999). Normative development: The ontogeny of attachment. En J. Cassidy & P.R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (pp. 44–67). Nueva York: The Guilford Press.
- Mason J.W. (1971). A re-evaluation of the concept of non-specificity in stress theory. *Journal of Psychiatric Research*, 8, 323-333.
- Mayseless, O. & Scharf, M. (2007). Adolescents' Attachment Representations and Their Capacity for Intimacy in Close Relationships. *Journal of Research on Adolescence*, 17, (1), 23–50.
- McEwen, B.S. (2005). Stressed or stressed out: what is the difference. *Journal of Psychiatry and Neuroscience*, 30, 315-318.

- Mechanic, D. (1974). Social structure and personal adaptation: Some neglected dimensions. En G. V. Coelho, D. A. Hamburg & J. E. Adams (Eds.), *Coping and adaptation*. Nueva York: Basic Books.
- Mikulincer, M. (1995). Attachment style and the mental representation of the self. *Journal of Personality and Social Psychology*, *69*, 1203-1215.
- Mikulincer, M. (1998). Adult attachment style and individual differences in functional versus dysfunctional experiences of anger. *Journal of Personality and Social Psychology*, *74*, 513–524.
- Mikulincer, M. & Florian, V. (1998). The relationship between adult attachment styles and emotional and cognitive reactions to stressful events. En J. Simpson & W. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (pp. 143-165). Nueva York: The Guilford Press.
- Mikulincer, M., Florian, V. & Weller, A. (1993). Attachment styles, coping strategies, and post-traumatic psychological distress: The impact of the Gulf War in Israel. *Journal of Personality and Social Psychology*, *64*, 817-826.
- Mikulincer, M. & Orbach, I. (1995). Attachment styles and repressive defensiveness: The accessibility and architecture of affective memories. *Journal of Personality and Social Psychology*, *68*, 917-925.
- Mikulincer, M. & Shaver, P.R. (2007). *Attachment in adulthood, structure, dynamics and change*. Nueva York: The Guilford Press.
- 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*, (2), 77-102.

- Moreno, G. (2010). *Estilos de Afrontamiento y Rendimiento Escolar en Estudiantes Universitarios*. Tesis de Licenciatura. Universidad Nacional Autónoma de México.
- Morris, P. (1982). Attachment and society. En C.M. Parkes & J. Stevenson-Hinde (Eds.), *The place of attachment in human behavior* (pp. 185-201). Nueva York: Basic Books.
- Moscoso, M.S. (1998). Estrés salud y emociones: estudio de la ansiedad, cólera y hostilidad. *Revista de Psicología*, 3, 9-17.
- Ogden, J. (2004). *Health psychology: a textbook*. New York: McGraw-Hill.
- Ojeda, A. (2003). *Consecuencias de los estilos de apego en la pareja: prediciendo la satisfacción marital*. Tesis de doctorado en psicología. Universidad Autónoma Nacional de México.
- Pereg, D. & Mikulincer, M. (2004). Attachment style and the regulation of negative affect: Exploring individual differences in mood congruency effects on memory and judgment. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30, (1), 67-80.
- Remor, E. & Carrobes, J. (2001). Versión Española de la escala de estrés percibido (PSS-14): Estudio psicométrico en una muestra VIH+. *Ansiedad y Estrés*, 7, 195-201.
- Rholes, W.S. & Simpson, J.A. (2004). Attachment theory: Basic concepts and contemporary questions. En W.S. Rholes & J.A. Simpson (Eds.), *Adult attachment: Theory, research, and clinical implications* (pp. 3-14). Nueva York: The Guilford Press.

- Ross, S., Niebling, B. & Heckert, T. (1999). Sources of stress among college students. *College Student Journal*, 33, (2), 312-318.
- Rotter, J.B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 43, 56-57.
- Sánchez, R. (2000). *Validación empírica de la teoría bio-psico-socio-cultural de la relación de pareja*. Tesis de doctorado en Psicología. Universidad Nacional Autónoma de México.
- Sandín, B. (2003). El estrés un análisis basado en el papel de los factores sociales. *Revista Internacional de psicología clínica y de salud*, 1, 141-157.
- Sandín, B. & Chorot, P. (1993). Stress and anxiety: Diagnosis validity of anxiety disorders according to life events stress, ways of coping and physical symptoms. *Psiquis*, 14, 178-184.
- Sandín, B. & Chorot, P. (2003). Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE): Desarrollo y validación preliminar. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 8, (1), 39-54.
- Sandín, B., Valiente, R.M. & Chorot, R. (1999). Evaluación del estrés psicosocial. En B. Sandín (Ed.), *El estrés psicosocial: Conceptos y consecuencias clínicas* (pp. 245-316). Madrid: UNED-FUE.
- Selye, H. (1956). *The stress of life*. New York: McGraw-Hill.
- Shaver, P.R. & Hazan, C. (1988). A biased overview of the study of love. *Journal of Social and Personal Relationships*, 5, 473–501.
- Shaver, P.R. & Hazan, C. (1993). Adult romantic attachment: Theory and evidence. En D. Perlman & W. Jones (Eds.), *Advances in personal relationships* (Vol. 4, pp. 29-70). London: Jessica Kingsley.

- Shaver, P.R. & Mikulincer, M. (2002). Attachment-related psychodynamics. *Attachment and Human Development, 4*, 133–161.
- Shaver, P. & Mikulincer, M. (2007). Adult attachment strategies and the regulation of emotion. En J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 446-465). New York: The Guilford Press.
- Simpson, J. (1990). Influence of attachment style on romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology, 59*, (5), 971-980.
- Simpson, J.A. & Rholes, W.S. (1994). Stress and secure base relationships in adulthood. En K. Bartholomew & D. Perlman (Eds.), *Advances in personal relationships: Vol. 5. Attachment processes in adulthood* (pp. 181–204). London: Kingsley.
- Simpson, J.A., Rholes, W.S. & Nelligan, J.S. (1992). Support seeking and support giving within couples in an anxiety-provoking situation: The role of attachment styles. *Journal of Personality and Social Psychology, 62*, 434–446.
- Simpson, J.A., Rholes, W.S. & Phillips, D. (1996). Conflict in close relationships: An attachment perspective. *Journal of Personality and Social Psychology, 71*, 899–914.
- Simpson, J.A., Rholes, W.S., Orina, M.M. & Grich, J. (2002). Working models of attachment, support giving, and support seeking in a stressful situation. *Personality and Social Psychology Bulletin, 28*, 598–608.
- Solís, M.C. & Vidal, M.A. (1999). Estilos y estrategias de afrontamiento en adolescentes. *Revista de psiquiatría y salud mental Hermilio Valdizan, 7*, 33-39.

- Sroufe, L.A. & Waters, E. (1977). Attachment as an organizational construct. *Child Development, 48*, 1184–1199.
- Strickland, B.R. (1978). Internal-external expectancies and health-related behaviors. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 46*, 1192-1211.
- Surbey, M.K. (1990). Family composition, stress, and the timing of human menarche. En T.E. Ziegler & F.B. Bercovitch (Eds.), *Monographs in primatology: Vol. 13. Socioendocrinology of primate reproduction* (pp. 11–32). Nueva York: Wiley-Liss.
- Ticona, S.B., Paucar, G. & Llerena G. (2010) Nivel de estrés y estrategias de afrontamiento en estudiantes de la facultad de enfermería – UNSA Arequipa. *Enfermería Global, 19*.
- Waters, E., Crowell, J.A., Elliott, M., Corcoran, D. & Treboux, D. (2002). Bowlby's secure base theory and the social/personality psychology of attachment styles: Work(s) in progress. *Attachment and Human Development, 4*, 230–242.
- Wei, M., Shaffer, P., Young, S. & Zakalik, R. (2005). Adult attachment, shame, depression, and loneliness: the mediation role of basic psychological needs satisfaction. *Journal of Counseling Psychology, 52*, (4), 591–601.
- Weiss, R.S. (1982). Attachment in adult life. En C.M. Parkes & J. Stevenson-Hinde (Eds.), *The place of attachment in human behavior* (pp. 111-184). Nueva York: Wiley.
- Weiss, R.S. (1986). Continuities and transformations in social relationships from childhood to adulthood. En W.W. Hartup & Z. Rubin (Eds.), *On relationships and development* (pp. 95-110). Hillsdale, NJ: Erlbaum.

- Weiss, R.S. (1991). The attachment bond in childhood and adulthood. En C.M. Parkes, J. Stevenson-Hinde, & P. Marris (Eds.), *Attachment across the life cycle* (pp. 66-76). Londres: Routledge.
- West, M.L., Sheldon, A.E.R. & Reiffer, L. (1987). An approach to the delineation of adult attachment: Scale development and reliability. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 175, 738–741.
- White, R. (1974). Strategies of adaptation: An attempt at systematic description. En G. Coelho, D. Hamburg & J. Adams, (Eds.). *Coping and adaptation*. Nueva York: Basic Books.
- Yáñez, S., Alonso-Arbiol, I., Plazaola, M. & Sainz de Murieta, L.M. (2001). Apego en adultos y percepción de los otros. *Anales de psicología*, 17, 2, 159-170.
- Zeifman, D. & Hazan, C. (1997). A process model of adult attachment formation. En S. Duck (Ed.), *Handbook of personal relationships (2nd ed.)* (pp. 179–195). Chichester, UK: Wiley.