



Estudio de la relación existente entre los estilos de apego y la resiliencia

Ana Dolores Pérez Melián

Tutora

María Rosaura González Méndez

Co-tutora

Helena Bonache Recio

Trabajo de Fin de Grado de Psicología

Facultad de Psicología y Logopedia

Universidad de La Laguna

Curso académico 2018-2019

Resumen

La teoría del apego permite entender las actitudes y expectativas que tienen las personas sobre quienes les rodean, así como la visión que mantienen de sí mismas. En este sentido, sirve como un marco de referencia interesante para conocer cómo encajan las personas las adversidades, y explicar las posibles diferencias individuales en la adaptación a eventos vitales traumáticos. Las investigaciones que existen sobre la relación entre apego y resiliencia confirman la relación entre el apego seguro y adaptación positiva. Sin embargo, este estudio se centró en la conexión de los estilos de apego inseguro con la resiliencia. Los resultados indican que, en comparación con el estilo seguro, los estilos de apego inseguro se relacionaron con niveles menores de bienestar subjetivo, pero no se hallaron diferencias significativas en el nivel de crecimiento postraumático. Los participantes con estilo seguro mostraron más fortalezas de afrontamiento, propósito, resistencia y autoeficacia que aquellos con estilo miedoso. No se hallaron diferencias entre las estrategias de los participantes de los estilos de apego inseguro.

Términos clave: Estilos de apego, resiliencia, bienestar, crecimiento postraumático, adversidad, fortalezas.

Abstract

The Attachment Theory allows us to understand the attitudes and expectations people have about others as well as their own self-concept. On this matter, it serves as an interesting framework to understand how people can deal with adversities and to explain the individual differences in the adjustment to traumatic events. Research about attachment and resilience has confirmed the positive relationship between secure attachment and positive adjustment. However, this study focused in the connection of insecure attachment styles and resilience. Results showed that, compared to the secure attachment, insecure attachment was linked to lower levels of well-being, but it wasn't related to lower levels of post-traumatic growth. Secure attachment was related with more coping, purpose, endurance and self-efficacy strengths than fearful attachment. There were no significant differences found in the strengths used by the insecure attachment styles (fearful, preoccupied and dismissive).

Keywords: *Attachment styles, resilience, well-being, post-traumatic growth, adversity, strengths.*

Índice general

1. Introducción teórica	1
1.1. Resiliencia	1
1.2. Teoría del apego	3
1.3. Hipótesis del estudio	4
2. Método	5
2.1. Participantes	5
2.2. Procedimiento	5
2.3. Instrumentos	5
2.4. Análisis de los datos	7
3. Resultados	9
4. Discusión	13
4.1. Limitaciones y futuras líneas de investigación	15
5. Conclusiones	17
Referencias	19

Índice de tablas

3.1. Correlaciones de Pearson entre los factores analizados	9
3.2. Análisis ANOVA y post-hoc comparando las fortalezas según los diferentes estilos de apego	10
3.3. Análisis de regresión lineal múltiple para predecir el crecimiento postraumático	10
3.4. Análisis de regresión lineal múltiple para predecir el bienestar	11

1

Introducción teórica

El estudio de la resiliencia tiene como principal objetivo conocer los factores y procesos que protegen a las personas frente a distintas formas de adversidad. Por su parte, la teoría del apego permite entender las distintas maneras que tienen las personas para afrontar los conflictos y las dificultades. Las investigaciones sobre la relación entre apego y resiliencia han servido para confirmar el papel del apego seguro como fuente de recursos y apoyo (Karreman y Vingerhoets, 2012; Shibue y Kasai, 2014). Sin embargo, no hemos encontrado investigaciones que vinculen los estilos de apego seguro e inseguro con las fortalezas específicas que hacen posible la resiliencia. Este estudio pretende avanzar en esa dirección, partiendo de la idea de que las personas con mayores niveles de ansiedad y/o evitación pueden encontrar otras vías para adaptarse frente a la adversidad.

1.1. Resiliencia

El concepto de resiliencia ha adquirido una gran relevancia, no solo en el ámbito de estudio del bienestar y la salud mental, sino también en la cultura popular. Al ser un concepto transversal a distintas disciplinas, ha resultado difícil consensuar una única definición. Sin embargo, en la mayoría de las definiciones más recientes se detectan como elementos comunes la adversidad y la adaptación positiva (Fletcher y Sarkar, 2013).

El término adversidad hace referencia a sufrimiento asociado a dificultades, mala fortuna o experiencias traumáticas de mayor o menor gravedad (Jackson, Firtko y Edenborough, 2007). Sin embargo, la resiliencia no se muestra únicamente en eventos negativos, sino que interviene en otras experiencias de la vida diaria que requieren un reajuste, como un cambio de trabajo o el matrimonio. (Davis, Luecken y Lemery-Chalfant, 2009). Por lo tanto, se refiere a momentos en los que la persona necesita adaptarse a un cambio de sus condiciones vitales. Esta adaptación positiva a los eventos ha sido definida como “competencia social manifestada a través del comportamiento, o éxito al lidiar con tareas relacionadas con una determinada fase de desarrollo” (Luthar y Cicchetti, 2000, p.858).

En definitiva, la resiliencia es considerada un proceso dinámico que conlleva la adaptación positiva a contextos de adversidad, y que, por lo tanto, puede variar según el contexto y el momento vital (Luthar y Cicchetti, 2000). Por ejemplo, si una persona supera positivamente una adversidad en un momento de su vida, no significa que reaccione de la misma manera ante la misma adversidad en otro momento vital (Davydov, Stewart, Ritchie y Chaudieu, 2010; Rutter, 2006).

Es preciso destacar que la resiliencia está estrechamente relacionada con otros conceptos como el crecimiento postraumático, pero existen diferencias entre ellos. El crecimiento postraumático se define como un cambio psicológico positivo tras el sufrimiento causado por un evento traumático (Tedeschi y Calhoun, 1995). Sin embargo, como se ha comentado antes, la resiliencia puede darse como respuesta a estresores cotidianos y no únicamente a eventos traumáticos. Además, la resiliencia no conlleva necesariamente un proceso de crecimiento positivo, sino que puede significar volver a un nivel de adaptación previo al que se tenía antes de la adversidad (González-Méndez, Ramírez-Santana y Hamby, 2018).

No debe confundirse tampoco el concepto de resiliencia con el de afrontamiento, pues la resiliencia hace énfasis en la manera de evaluar y encajar la adversidad (Lazarus y Folkman, 1984), y normalmente tiene un impacto positivo en la persona, mientras que el afrontamiento hace más bien referencia a las estrategias usadas después de la valoración del evento estresante y su efectividad puede variar según la adecuación al problema (Skinner y Zimmer-Gembeck, 2007; Van Vliet, 2008).

El *Resilience Portfolio Model* (Grych, Hamby y Banyard, 2015) se presenta como un modelo comprehensivo que permite entender cómo se combinan distintas fortalezas para hacer posible la resiliencia. Según el modelo, cada persona posee un conjunto de fortalezas (capacidades y recursos) disponibles, cuya densidad y diversidad condicionan sus respuestas a las situaciones difíciles. En esta línea, señalan que es la diversidad de fortalezas, y no una en concreto, lo que mejor predice la capacidad de resiliencia. El modelo diferencia entre tres tipos de fortalezas: regulatorias, interpersonales y de significado. Las fortalezas regulatorias comprenden aspectos como la regulación emocional, la autoeficacia, la persistencia en la consecución de metas y la capacidad para experimentar, mantener o generar afectos positivos. Dentro de las fortalezas interpersonales se hallan tanto aspectos intra como interpersonales que contribuyen a mantener o promover relaciones que sirven de apoyo antes las dificultades. Este es el caso de la gratitud, la compasión, la generosidad y el perdón; así como la búsqueda de apoyo social y el apego a figuras significativas. Por último, las fortalezas ligadas a la búsqueda de significado hacen referencia a la capacidad de dar sentido a eventos traumáticos para mejorar la salud mental (Masten, 2007). La capacidad para crear una narrativa y encajar el suceso en la propia identidad se observa en fortalezas como el propósito, el optimismo o las creencias religiosas.

1.2. Teoría del apego

La importancia de la teoría del apego radica en que no es solo una teoría que explica el sistema motivacional que asegura la supervivencia en la infancia, sino que permite entender también la creación y el mantenimiento de las relaciones significativas en la edad adulta, puesto que, a partir de la adolescencia, la figura de apego pasa a ser a la pareja romántica, manteniéndose a lo largo de la vida (Hazan y Shaver, 1987). Asimismo, el apego moldea la visión que tiene la persona de sí misma como merecedora o no de apoyo y amor; así como de su entorno social como merecedor o no de su confianza (Feeney y Trush, 2010). De esta manera, la teoría del apego sirve como un marco de referencia interesante para estudiar cómo las personas enfocan las distintas adversidades que les acontecen y cómo son capaces de encajarlas en su vida.

La manera actual de conceptualizar los estilos de apego adultos deriva del modelo propuesto por Bartholomew y Horowitz (1991). Estos autores consideran que los tipos establecidos no consiguen apresar la diversidad de manifestaciones del apego y proponen establecer diferentes estilos. Partiendo de la premisa de que las personas cuentan con modelos independientes de representaciones mentales sobre sí mismos y sobre los otros, combinaron estos dos modelos representacionales y su valencia positiva o negativa para obtener cuatro estilos de apego: seguro, desinteresado, preocupado y miedoso. Como corroboran estudios recientes (Fraley, Hudson, Heffernan y Segal, 2015), las evidencias apuntan a que no existe un modelo categorial sobre el apego, sino a que las diferencias individuales en cada estilo están distribuidas de manera continua. Así, los estilos mencionados anteriormente pueden ser situados dimensionalmente en continuos de ansiedad y evitación (Brennan, Clark, y Shaver, 1998).

Las personas con apego seguro (baja ansiedad y evitación) son aquellas que establecen vínculos fácilmente, se encuentran cómodas cuando otros dependen de ellas o cuando dependen de los demás y no se preocupan por la aceptación de los otros. Por el contrario, las personas que encajan dentro del tipo preocupado (alta ansiedad y baja evitación) se inquietan por establecer relaciones significativas y se cuestionan continuamente por la valoración de los demás. El tipo miedoso (alta ansiedad y evitación) engloba a las personas que evitan la intimidad por miedo a ser heridos por aquellos en quienes confían, mientras que las personas encuadradas dentro del tipo desinteresado (baja ansiedad y alta evitación) evitan la intimidad porque valoran su independencia y autonomía y no se encuentran cómodas estableciendo relaciones de dependencia emocional. (Gillath, Karantzas, y Fraley, 2016)

A grandes rasgos, la dimensión de ansiedad se caracteriza por una baja autoestima y miedo al abandono y al rechazo. Las personas que puntúan alto en apego ansioso emplean estrategias de apego más activas, siendo más sensibles a los signos de amor y a las amenazas de abandono. Por otro lado, la dimensión de evitación se caracteriza por el malestar hacia la cercanía emocional con otros, una excesiva confianza en sí mismos y desconfianza en los otros para ayudarles a satisfacer sus necesidades. Las personas que puntúan alto en esta dimensión no suelen emplear estrategias de apego y tienden a suprimir asuntos como las emociones, el amor y las relaciones. (Mikulincer y Shaver, 2003, 2007a).

En líneas generales, las personas con un estilo de apego seguro muestran un menor nivel de vulnerabilidad ante el estrés, mayor resiliencia y mejor capacidad de adaptación que las personas con apego inseguro (Seiffge-Krenke, 2006). Por otro lado, aquellos con apego inseguro son más propensos a desarrollar síntomas de estrés postraumático y a ver sus relaciones personales y salud mental deterioradas como consecuencia del uso de estrategias desadaptativas al interactuar con los otros (Hong Lim, Hodges, Lilly, 2018).

1.3. Hipótesis del estudio

De acuerdo con la revisión anterior, se esperaba que las personas con un estilo de apego seguro (baja ansiedad y evitación) obtuvieran puntuaciones mayores en todas las fortalezas y que, asimismo, obtuvieran mayor puntuación en las variables criterio de crecimiento postraumático y bienestar (*Hipótesis 1*).

Por otra parte, se hipotetizaba que los participantes con estilo de apego ansioso obtendrían puntuaciones más altas que aquellos con estilo de apego evitativo en disponibilidad emocional y búsqueda de apoyo social. Asimismo, se esperaba que los participantes con apego evitativo obtuvieran puntuaciones mayores que el grupo ansioso en la fortaleza de autoeficacia (*Hipótesis 2*).

2

Método

2.1. Participantes

En este estudio participaron un total de 145 personas (98 mujeres y 47 hombres) con edades comprendidas entre los 18 y los 64 años ($M = 35.24$; $DT = 14.64$). La mayoría de participantes eran estudiantes a tiempo completo ($N = 68$) o trabajadores ($N = 63$), seguidos de trabajadores en paro ($N = 7$) o jubilados ($N = 6$). Por último, un participante declaró otra ocupación distinta a las anteriores.

2.2. Procedimiento

Se solicitó la participación en un cuestionario online, usando un muestreo de bola de nieve. En primer lugar, se envió el enlace al cuestionario online a una serie de participantes iniciales, a los que se les pidió que lo difundieran a sus compañeros de estudio o de trabajo por medio de la aplicación móvil Whatsapp. Antes de comenzar a responder se solicitó su consentimiento informado a través de esta misma vía. Asimismo, se les informó de la confidencialidad y privacidad de sus respuestas.

2.3. Instrumentos

Apego. Se empleó la versión reducida de la escala Experiences in Close Relationships-Revised (ECR-R) (Fraley, Waller y Brennan, 2000) según su adaptación española (Fernández-Fuertes, Orgaz, Fuertes, Carcedo, 2011). La escala está compuesta por 18 ítems para medir los estilos de apego; nueve relativos a la dimensión de apego ansioso (*Con frecuencia me preocupa que mi pareja no quiera estar conmigo*) y otros nueve a la dimensión de apego evitativo (*Me siento incómodo cuando mi pareja quiere mucha cercanía e implicación emocional*). El rango de las respuestas variaba desde 1 (totalmente en desacuerdo) a 7 (totalmente de acuerdo). Se obtuvieron valores de consistencia interna de .89 para la escala de ansiedad y .88 para la de evitación.

Adversidad. El índice de adversidad se calculó sumando las respuestas afirmativas a un total de siete eventos negativos que los participantes podían haber encontrado a lo largo de su vida: problemas económicos, conflictos en mi familia, divorcio de mis padres, enfermedad o muerte de un familiar cercano, problemas con mi salud, problemas con mi pareja y acoso escolar. También se ofrecían las alternativas: no he vivido ninguna experiencia negativa y otra adversidad (a especificar por la persona). Las opciones de respuesta eran sí o no.

Medidas del *Resilience Measurement Packet*

El cuestionario también incluyó diferentes medidas de crecimiento postraumático, bienestar psicológico y fortalezas reguladoras recogidas en el *Resilience Measurement Packet* (Hamby et al., 2015; Hamby et al., 2018a), según su adaptación al español (González-Méndez et al., 2018). A continuación, describimos dichas medidas:

Crecimiento postraumático. Se empleó una versión resumida del Posttraumatic Growth Inventory, desarrollado por Tedeschi y Calhoun (1996). Consta de nueve ítems que evalúan el impacto positivo de eventos estresantes o negativos (*Descubrí que soy más fuerte de lo que creía*). Las respuestas iban desde 1 (totalmente en desacuerdo) a 4 (totalmente de acuerdo). Se obtuvo una consistencia interna de .88.

Bienestar. La escala mide el bienestar subjetivo, entendido como la satisfacción con la propia vida (*En gran parte, mi vida se acerca a mi ideal*). Consta de 13 ítems y las opciones de respuesta iban de de 1 (totalmente en desacuerdo) a 4 (totalmente de acuerdo). Se obtuvo una consistencia interna de .92.

Fortalezas regulatorias

Estrategias de afrontamiento. La escala cuenta con 13 ítems que miden estrategias de afrontamiento cognitivas (*Paso algún tiempo intentando entender lo ocurrido*), emocionales (*Intento ver el lado humorístico del asunto*) y conductuales (*Suelo hacer ejercicio, practicar algún hobby o meditar para ayudarme a pasar los momentos difíciles*), referidas mayoritariamente a situaciones generales y no a problemas específicos. El rango de respuestas iba desde 1 (totalmente en desacuerdo) a 4 (totalmente de acuerdo). Se obtuvo una consistencia interna de .73.

Resistencia. Cuenta con cuatro ítems, con un rango de respuesta desde 1 (totalmente en desacuerdo) a 4 (totalmente de acuerdo). Evalúan la tendencia de la persona a ser una fuente de apoyo para otros en situaciones de necesidad (*Soy el pilar que da fuerza a mi familia*) y a la capacidad de persistir ante las adversidades (*Soy capaz de levantarme rápidamente cuando me siento abatido*). Se obtuvo un coeficiente de Cronbach de .65.

Auto-suficiencia. La escala consta de seis ítems con un rango de respuesta que varía desde 1 (totalmente en desacuerdo) hasta 4 (totalmente de acuerdo). Valora la confianza del individuo en sus propias habilidades y su capacidad para solucionar problemas (*No pido ayuda a menos que realmente la necesite*). La consistencia interna alcanzó un valor de .77.

Fortalezas de significado

Propósito. Esta escala consta de tres ítems que evalúan el grado en el que la persona otorga significado y sentido a su vida (*Tengo claro mi propósito en la vida*). Las opciones de respuesta iban desde 1 (totalmente en desacuerdo) a 4 (totalmente de acuerdo). Se obtuvo una consistencia interna de .79.

Fortalezas interpersonales

Disponibilidad emocional. La escala cuenta con seis ítems que miden el grado en el que la persona valora la opinión de quienes le rodean y el significado que tienen esas relaciones en su vida (*Quiero que la gente que me rodea esté orgullosa de mí*). Las repuestas cuentan con un rango desde 1 (totalmente en desacuerdo) hasta 4 (totalmente de acuerdo). Se encontró una consistencia interna de .87.

Búsqueda de apoyo social. La escala está compuesta por seis ítems que valoran si el individuo recurre a otras personas en momentos difíciles (*Cuando algo me molesta, me ayuda hablar sobre ello con alguien*). Las respuestas iban desde 1 (totalmente en desacuerdo) hasta 4 (totalmente de acuerdo). Se obtuvo una consistencia interna de .89.

2.4. Análisis de los datos

Tras tipificar las puntuaciones de los factores analizados, se calcularon los percentiles 50 de las dimensiones de apego ansioso y apego evitativo. En cada una de las medidas se separó a los participantes en los grupos alto o bajo, según si su puntuación se encontraba por encima o por debajo del percentil 50, respectivamente. Seguidamente, los participantes fueron clasificados en los cuatro estilos de apego, según la combinación percentil en cada una de las dos dimensiones: seguro ($N = 44$), preocupado ($N = 26$), miedoso ($N = 45$) y desinteresado ($N = 31$). Posteriormente, se realizó un ANOVA unifactorial para comparar las distintas medidas en los cuatro estilos.

Asimismo, se llevaron a cabo dos regresiones lineales múltiples paso a paso para determinar la influencia de las fortalezas y las dimensiones de apego en las variables criterio de crecimiento postraumático y bienestar.

3

Resultados

En primer lugar, se realizaron las correlaciones entre los factores de crecimiento postraumático y bienestar, las fortalezas y las dimensiones de apego. Como se observa en la Tabla 3.1, las dos variables criterio (crecimiento postraumático y bienestar) correlacionan positivamente. De la misma manera, ambas variables correlacionan positivamente con las fortalezas, a excepción del bienestar con la búsqueda de apoyo social. Los resultados muestran correlaciones positivas entre todas las fortalezas, menos entre la búsqueda de apoyo social y la autoeficacia.

Con respecto a las dimensiones del apego, las correlaciones con las variables criterio de crecimiento postraumático y bienestar son significativamente negativas. En esta misma línea, el factor de evitación se relacionó significativamente de manera negativa con las fortalezas, a excepción de la autoeficacia, con la que se relacionó de manera positiva, aunque no significativamente. Por otra parte, la dimensión de ansiedad se relaciona también de manera significativamente negativa con la mayoría de fortalezas, salvo con la disponibilidad emocional y la búsqueda de apoyo social.

Tabla 3.1: Correlaciones de Pearson entre los factores analizados

Factor	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. Crecimiento postraumático									
2. Bienestar	.42**								
3. Afrontamiento	.34**	.52**							
4. Resistencia	.43**	.57**	.46**						
5. Propósito	.36**	.70**	.45**	.53*					
6. Disponibilidad emocional	.23**	.23**	.24**	.24**	.22**				
7. Búsqueda de apoyo social	.26**	.16	.24**	.26**	.16*	.26**			
8. Autoeficacia	.43**	.47**	.39**	.33**	.35**	-.29**	.03		
9. Evitación	-.17*	-.30**	-.32**	-.28**	-.30**	-.23**	-.20*	-.16	
10. Ansiedad	-.16*	-.16**	-.22**	-.23**	-.31**	.10	.08	-.21*	-.21**

Nota: * $p < .05$; ** $p < .01$

Para comprobar las hipótesis se llevó a cabo un análisis ANOVA de un factor. En concreto se compararon las medias de las fortalezas y de los indicadores de bienestar y crecimiento postraumático en los cuatro estilos de apego. Se observó que los participantes con apego seguro obtienen puntuaciones en bienestar significativamente mayores que aquellos con apego desinteresado, preocupado y miedoso. No obstante, los resultados (Tabla 3.2) no muestran diferencias entre los estilos en los factores de crecimiento postraumático.

Las diferencias más importantes entre los estilos de apego se encuentran entre los grupos extremos de apego seguro y miedoso. Las personas con apego seguro puntúan más alto en los factores de afrontamiento, resistencia, propósito y autoeficacia.

Tabla 3.2: Análisis ANOVA y post-hoc comparando las fortalezas según los diferentes estilos de apego

Factor	Seguro (S)	Desinteresado (D)	Preocupado (P)	Miedoso (M)	<i>F</i>	μp^2	Post-hoc					
	<i>M (DT)</i>	<i>M (DT)</i>	<i>M (DT)</i>	<i>M (DT)</i>			S-D	S-P	S-M	D-P	D-M	P-M
Crecim. postraum.	.24 (.93)	-.12 (1.18)	.00 (.95)	-.15 (.94)	1.33	.03	.36	.23	.39	-1.12	.03	.15
Bienestar	.63 (.96)	-1.0 (.91)	-.12 (.73)	-.32 (.98)	11.41***	.19	.74**	.75*	1.1***	.01	.36	.35
Afrontamiento	.42 (.84)	-.01 (1.22)	-.11 (.83)	-.34 (.94)	4.76**	.09	.43	.53	.76**	.10	.32	.23
Adversidad	-.09 (1.0)	-.09 (.88)	.43 (1.12)	-.10 (.97)	2.05	.04	.01	-.52	.02	-.53	.01	.54
Resistencia	.33 (1.03)	-.08 (.88)	.07 (1.04)	-.31 (.95)	3.32*	.07	.41	.26	.64*	-.15	.23	.38
Propósito	.48 (.96)	-.00 (.85)	.07 (.96)	-.51 (.94)	8.63***	.16	.49	.42	1.0***	.07	.51	.58
D. emocional	.10 (.82)	-.33 (1.2)	.26 (1.0)	-.03 (.97)	1.98	.04	.44	-.16	.14	-.60	-.30	.30
Búsq. apoyo social	.04 (.95)	-.13 (.97)	.08 (1.04)	.00 (1.06)	.255	.01	.17	-.04	.04	-.21	-.13	.08
Autoeficacia	.40 (.89)	-.15 (1.16)	-.08 (.96)	-.23 (.91)	3.67*	.07	.56	.49	.63*	-.07	.07	.14

Nota: * $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$

Finalmente, se llevaron a cabo dos regresiones lineales paso a paso para predecir los niveles de crecimiento postraumático (Tabla 3.3) y bienestar subjetivo (Tabla 3.4).

En el caso del crecimiento postraumático como variable criterio, se obtuvo un coeficiente de determinación ajustado de $R^2 = 0.30$ ($F = 21.48$ (1, 144) $p < 0.01$). Los factores que más contribuyeron a predecir el bienestar fueron la resistencia, la autoeficacia y la búsqueda de apoyo social.

Tabla 3.3: Análisis de regresión lineal múltiple para predecir el crecimiento postraumático

	<i>B</i>	<i>ET</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>
Resistencia	.28	.08	.28	3.62	.00
Autoeficacia	.34	.07	.35	4.53	.00
Búsqueda de apoyo social	.18	.07	.18	2.53	.01

R^2 ajustado = 0.30

Por otro lado, el modelo de la regresión lineal con el bienestar como variable criterio ($F = 45.9$ (1, 144) $p < 0.01$) consiguió un coeficiente de determinación ajustado de $R^2 = 0.61$. El modelo incluye a los factores de resistencia, autoeficacia, propósito, ansiedad y afrontamiento. Específicamente, la puntuación negativa de la ansiedad en el modelo indica que mayores puntuaciones en este factor predicen menores niveles de bienestar.

Tabla 3.4: Análisis de regresión lineal múltiple para predecir el bienestar

	<i>B</i>	<i>ET</i>	β	t	p
Resistencia	.18	.07	.18	2.79	.01
Autoeficacia	.17	.06	.17	2.89	.00
Propósito	.43	.07	.17	2.89	.00
Ansiedad	-.16	.06	-.16	-2.95	.00
Afrontamiento	.14	.06	.14	2.19	.03

*R*²*ajustado* = 0.61

4

Discusión

El objetivo del presente estudio era examinar las relaciones existentes entre el apego y la resiliencia, con especial énfasis en las posibles diferencias en la manera de afrontar las adversidades entre los estilos de apego seguro e inseguro.

En primer lugar, se esperaba que las personas con apego seguro (baja ansiedad y evitación) obtuviesen mayor puntuación en crecimiento postraumático, bienestar y en otras fortalezas que el resto de participantes. Los resultados confirmaron el mayor nivel de bienestar subjetivo del grupo de apego seguro frente al grupo de apego inseguro. Asimismo, se observaron diferencias entre los grupos extremos de apego seguro y miedoso en afrontamiento, resistencia, propósito y autoeficacia. Sin embargo, los resultados no apuntaron a diferencias en el crecimiento postraumático de los diferentes estilos.

El mayor nivel de bienestar del grupo de apego seguro resulta consecuente con las investigaciones que apuntan a la influencia del apego en el bienestar subjetivo (Wei, Liao, Ku y Shaffer, 2011; Karreman y Vingerhoets, 2012). Por otro lado, algunas de las fortalezas mencionadas anteriormente también ayudarían a explicar las diferencias en el nivel de bienestar, puesto que también aparecen en el modelo predictivo de esta variable.

El afrontamiento hace referencia a los recursos con los que cuenta la persona para hacer frente a la adversidad e intentar solucionar los problemas. Los resultados muestran cómo los participantes del grupo de apego seguro emplean estrategias más eficaces para afrontar la adversidad que aquellos con apego inseguro. Por otro lado, el factor de resistencia pertenece a las fortalezas regulatorias, que se encuentran relacionadas con aspectos del autocontrol. La resistencia hace referencia a la habilidad de la persona para perseverar en sus esfuerzos a pesar de encontrarse con dificultades, y predice mayores niveles de crecimiento postraumático y bienestar (Grych, Banyard, Hamby 2018). En lo referente al factor de propósito, López-Fuentes y Calvete (2016) encontraron que el propósito, conceptualizado en su estudio como el establecimiento y proyección de proyectos y metas consecuentes con los valores de la persona, correlacionó negativamente con la depresión y el estrés postraumático, y positivamente con la autoestima.

En cuanto a la autoeficacia, Bandura (1997) define las expectativas de autoeficacia como creencias que sostienen los individuos sobre su habilidad para llevar a cabo ciertas actividades que tienen un objetivo concreto. Estas expectativas se crean a través de la integración cognitiva de los resultados y la actuación previa del individuo. Se ha constatado que los participantes con una puntuación alta en un estilo de apego ansioso ambivalente (alta ansiedad y evitación) tenían menos creencias positivas sobre su autoeficacia académica, y adoptaban un modelo de infravaloración maladaptativo en lo referente a sus posibles logros en comparación con aquellos con apego seguro o evitativo (Kogut y Kogut, 2013). Además, el apego seguro está asociado con una mayor autoeficacia, y la autoeficacia predice mayores índices de resiliencia (Collishaw et al, 2016). Por lo tanto, es posible que las personas con un estilo de apego seguro tengan más confianza en sus habilidades para afrontar los problemas porque han adoptado actitudes que promueven estas habilidades; e inversamente la resiliencia hace que sientan que tienen más capacidad de acción sobre su ambiente (Bender e Ingram, 2018).

Los resultados también apuntan a que puntuaciones más altas en la dimensión de ansiedad del apego predican un menor nivel de bienestar. En este sentido, Lilly y Lim (2013) hallaron en un estudio con estudiantes universitarios víctimas de violencia de pareja y expuestos a alguna situación traumática, que la dimensión de ansiedad se relacionó con dificultades, como síntomas de estrés postraumático y depresivos o somatización.

Por otro lado, la ausencia de diferencias entre los grupos de apego en la variable de crecimiento postraumático puede explicarse por el hecho de que la resiliencia no implica necesariamente una mejora del estado de la persona, sino que la adaptación positiva que conlleva puede significar volver a un nivel de funcionamiento normal tras la adversidad. Los factores que aparecen como predictores del crecimiento postraumático son la resistencia, la autoeficacia y la búsqueda de apoyo social.

En segundo lugar, esperábamos que los participantes con apego predominantemente ansioso emplearan más estrategias de apoyo social que aquellos con estilo evitativo y que, inversamente, los participantes con estilo evitativo confiaran más en sus propias habilidades para hacer frente a los problemas que el grupo de apego ansioso. Aunque en lo referente a las fortalezas de apoyo social se observa una tendencia del grupo desinteresado a usar menos estas estrategias que el grupo ansioso, no llegan a ser diferencias significativas. Tampoco se encontraron diferencias significativas entre los estilos evitativo y ansioso en el nivel de autoeficacia, aunque, como comentamos antes, sí que las personas con estilo seguro muestran más confianza en su capacidad que aquellos con apego inseguro.

La evidencia empírica muestra que las personas con un estilo de apego predominantemente desinteresado pueden tener menores niveles de bienestar, pero llegan a adaptarse mejor que las personas con estilo miedoso o preocupado, a pesar de adoptar estrategias aparentemente negativas, como distanciarse de la situación, emociones y pensamientos, denegar el malestar que les causa la adversidad o minimizar su impacto (Ferreira, Badoud y Oliveira, 2015). En esta línea, Woodhouse, Ayers y Field (2015) sugieren que la dimensión de evitación no predice tan consistentemente como la dimensión de ansiedad el estrés postraumático u otros resultados como depresión o ansiedad tras un evento traumático.

La falta de diferencias significativas en el presente estudio entre los grupos de apego inseguro parece indicar que las personas pueden desarrollar otras fortalezas compensatorias, o que sus vulnerabilidades se muestran de manera más acusada en situaciones estresantes que amenacen específicamente sus modelos mentales. Por ejemplo, las personas dentro del estilo desinteresado son capaces de dar respuesta de manera efectiva a desajustes cotidianos, pero no se adaptarán tan positivamente si la adversidad a la que deban dar respuesta es extrema y conlleva presión para compartir sus emociones e intimidad con otra persona (Simpson y Rholes, 2017). Además, puede ser efectivo en momentos puntuales, pero generar un riesgo de dificultades a largo plazo (Murphy, Elklit, Hyland y Shelvin, 2016).

4.1. Limitaciones y futuras líneas de investigación

El estudio se ha encontrado con diversas limitaciones, como el tamaño de la muestra y su carácter de conveniencia, que dificultan la generalización de los resultados. Al tratarse de un estudio transversal tampoco podemos establecer un orden definitivo en las relaciones entre las variables. Por otra parte, para indagar más en la falta de hallazgos de diferencias significativas entre las estrategias empleadas por las personas que muestran apego inseguro sería adecuado incluir en futuras investigaciones una medida más detallada sobre la centralidad o el tipo de adversidad al que hacen referencia al contestar sobre su manera de afrontar los problemas. También se podrían incluir distintas medidas relacionadas con las fortalezas, para comprobar en qué factores se observan diferencias entre el apego seguro e inseguro.

En definitiva, los resultados del estudio han permitido profundizar en el conocimiento del apego y su relación con la resiliencia y, especialmente con el bienestar. Así, se abre la oportunidad de trabajar con personas con un estilo de apego inseguro para promover el establecimiento de vínculos más seguros. También resultaría interesante seguir investigando en esta línea para conocer mejor qué fortalezas pueden promoverse para lograr una mejor capacidad de resiliencia y cómo interaccionan con los estilos de apego.

5

Conclusiones

Los resultados del estudio confirman la relación positiva entre el apego seguro y el bienestar. Asimismo, se han registrado diferencias entre los grupos de apego seguro y miedoso en el uso de las fortalezas de afrontamiento, resistencia, propósito y autoeficacia. Estas fortalezas y una baja puntuación en la dimensión de apego predicen mayores niveles de bienestar subjetivo.

Sin embargo, no podemos concluir que exista una relación significativa entre el apego y el crecimiento postraumático, aunque sí cabe señalar que los factores que mejor lo predicen son la resistencia, la autoeficacia y la búsqueda de apoyo social. Tampoco se han podido determinar diferencias destacables en las fortalezas usadas entre los grupos de apego inseguro.

Referencias

- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. Macmillan.
- Bartholomew, K. y Horowitz, L. (1991). Attachment styles among young adults: a test of a four category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 226–244.
- Bender, A. e Ingram, R. (2018). Connecting attachment style to resilience: Contributions of self-care and self-efficacy. *Personality and Individual Differences*, 130, 18-20.
- Brennan, K. A., Clark, C. L. y Shaver, P. R. (1998). Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview. En J. A. Simpson y W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (pp. 46-76). Nueva York, Estados Unidos: Guilford Press.
- Collishaw, S., Hammerton, G., Mahedy, L., Sellers, R., Owen, M. J., Craddock, N., ... y Thapar, A. (2016). Mental health resilience in the adolescent offspring of parents with depression: a prospective longitudinal study. *The Lancet Psychiatry*, 3, 49-57.
- Davis, M. C., Luecken, L. y Lemery-Chalfant, K. (2009). Resilience in common life: introduction to the special issue. *Journal of personality*, 77, 1637-1644.
- Davydov, D. M., Stewart, R., Ritchie, K., & Chaudieu, I. (2010). Resilience and mental health. *Clinical psychology review*, 30, 479-495.
- Feeney, B. C. y Thrush, R. L. (2010). Relationship influences on exploration in adulthood: the characteristics and function of a secure base. *Journal of Personality and Social Psychology*, 98, 57–76.
- Ferrajão, P. C., Badoud, D., Oliveira, R. A. (2017). Mental strategies as mediators of the link between attachment and PTSD. *Psychological trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 9, 731–740.
- Fletcher, D., y Sarkar, M. (2013). Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts, and theory. *European psychologist*, 18, 12.

- Fraley, R. C., Hudson, N. W., Heffernan, M. E. y Segal, N. (2015). Are adult attachment styles categorical or dimensional? A taxometric analysis of general and relationship-specific attachment orientations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 109, 354–368.
- Fraley, R. C., Waller, N. G., Brennan, K. A. (2000). An item response theory analysis of self-report measures of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 350.
- Fuertes, A. A. F., Orgaz, B., Fuertes, A., Carcedo, R. (2011). La evaluación del apego romántico en adolescentes españoles: validación de la versión reducida del Experiences in Close Relationships-Revised (ECR-R). *Anales de Psicología*, 27, 827-833.
- Gillath, O., Karantzas, G. C., y Fraley, R. C. (2016). *Adult attachment: A concise introduction to theory and research*. Cambridge, Estados Unidos: Academic Press.
- Gonzalez-Mendez, R., Ramírez-Santana, G. y Hamby, S. (2018). Analyzing Spanish adolescents through the lens of the Resilience Portfolio Model. *Journal of interpersonal violence*, doi: 0886260518790600.
- Grych, J., Hamby, S. y Banyard, V. (2015). The resilience portfolio model: Understanding healthy adaptation in victims of violence. *Psychology of violence*, 5, 343.
- Hamby, S., Grych, J. y Banyard, V. (2018). Resilience portfolios and poly-strengths: Identifying protective factors associated with thriving after adversity. *Psychology of violence*, 8, 172.
- Hazan, C. y Shaver, P. R. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 511–524.
- Jackson, D., Firtko, A. y Edenborough, M. (2007). Personal resilience as a strategy for surviving and thriving in the face of workplace adversity: A literature review. *Journal of Advanced Nursing*, 60, 1–9.
- Karreman, A. y Vingerhoets, A. J. (2012). Attachment and well-being: The mediating role of emotion regulation and resilience. *Personality and Individual Differences*, 53(7), 821-826.
- Kogut, T. y Kogut, E. (2013). Exploring the relationship between adult attachment style and the identifiable victim effect in helping behavior. *Journal of Experimental Social Psychology*, 49, 651–660.
- Lazarus, R. S. y Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Nueva York, Estados Unidos: Springer Publishing Company.

- Lilly, M. M., Lim, B. H. P. (2013). Shared pathogeneses of posttraumapathologies: Attachment, emotion regulation, and cognitions. *Journal of Clinical Psychology*, 69, 737–748.
- Lim, B. H., Hodges, M. A., Lilly, M. M. (2019). The differential effects of insecure attachment on post-traumatic stress: a systematic review of extant findings and explanatory mechanisms. *Trauma, Violence, Abuse*, doi: 1524838018815136.
- López-Fuentes, I. y Calvete, E. (2016). Desarrollo del inventario de factores de resiliencia ante la adversidad. *Ansiedad y Estrés*, 22(2-3), 110-117.
- Luthar, S. S. y Cicchetti, D. (2000). The construct of resilience: Implications for interventions and social policies. *Development and Psychopathology*, 12, 857–885.
- Masten, A. S. (2007). Resilience in developing systems: Progress and promise as the fourth wave rises. *Development and psychopathology*, 19, 921-930.
- Mikulincer, M. y Shaver, P. R. (2003). The attachment behavioral system in adulthood: activation, psychodynamics, and interpersonal processes. In M. P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (pp. 53–152). New York, NY: Academic Press.
- Mikulincer, M. y Shaver, P. R. (2007a). *Attachment patterns in adulthood: Structure, dynamics and change*. Nueva York, Estados Unidos: Guilford Press.
- Murphy, S., Elklit, A., Hyland, P., Shevlin, M. (2016). Insecure attachment orientations and posttraumatic stress in a female treatment-seeking sample of survivors of childhood sexual abuse: A cross-lagged panel study. *Traumatology*, 22, 48–55.
- Rutter, M. (2006). Implications of resilience concepts for scientific understanding. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094, 1-12.
- Seiffge-Krenke, I. (2006). Coping with relationship stressors: The impact of different working models of attachment and links to adaptation. *Journal of Youth and Adolescence*, 35, 25–39.
- Shibue, Y. y Kasai, M. (2014). Relations between attachment, resilience, and Earned Security in Japanese University students. *Psychological reports*, 115, 279-295.
- Simpson, J. A. y Rholes, W. S. (2017). Adult attachment, stress, and romantic relationships. *Current opinion in psychology*, 13, 19-24.
- Skinner, E. A. y Zimmer-Gembeck, M. J. (2007). The development of coping. *Annual Review of Psychology*, 58, 119–144.
- Tedeschi R. G., Calhoun L. G. (1995), *Trauma and transformation: Growing in the aftermath of suffering*, SAGE Publications, CA, USA.

- Tedeschi, R. G. y Calhoun, L. G. (1996). The posttraumatic growth inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9, 455-471.
- Van Vliet, K. J. (2008). Shame and resilience in adulthood: A grounded theory study. *Journal of Counseling Psychology*, 55, 233-245.
- Wei, M., Liao, K., Ku, Y. y Shaffer, P. A. (2011). Attachment, self-compassion, empathy, and subjective well-being among college students and community adults. *Journal of Personality*, 79, 191-221.
- Woodhouse, S., Ayers, S., Field, A. P. (2015). The relationship between adult attachment style and posttraumatic stress symptoms: A meta-analysis. *Journal of Anxiety Disorder*, 35, 103-117.