



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

PROGRAMA DE MAESTRÍA Y DOCTORADO EN PSICOLOGÍA

PSICOLOGÍA SOCIAL Y AMBIENTAL

**LA TEORÍA DEL APEGO:
ASPECTOS NORMATIVOS Y DIFERENCIAS CULTURALES**

T E S I S

QUE PARA OBTENER EL GRADO DE

DOCTORA EN PSICOLOGÍA

P R E S E N T A

MARÍA TERESA FRÍAS CÁRDENAS

JURADO DE EXAMEN DE GRADO

DIRECTOR: DR. ROLANDO DÍAZ LOVING

COMITÉ: DRA. ISABEL REYES LAGUNES

DRA. CATALINA GONZÁLEZ FORTEZA

DR. LUCY MA. REIDL MARTÍNEZ

DR. ELÍAS GÓNGORA CORONADO

MÉXICO, D.F.

2011



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

AGRADECIMIENTOS

A la Universidad Nacional Autónoma de México
por darme formación académica y una identidad de la que estoy muy orgullosa.

¡¿Cómo no te voy a querer?!

Al Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología
por el apoyo económico para mis estudios de Doctorado.

A los miembros de mi Comité Tutorial
A la Dra. Isabel Reyes Lagunes, Dra. Catalina González Forteza,
Dra. Lucy Reidl Martínez y el Dr. Elías Góngora Coronado
por sus aportaciones a mi trabajo y la calidez que siempre me mostraron.

A la Universidad de California, Davis
por el uso de su plataforma para la recolección de los datos
y al Dr. Phillip R. Shaver por su disponibilidad y todo el tiempo dedicado.

De manera muy especial le agradezco al Dr. Rolando Díaz Loving
por ser una figura de apego académica que me acompañó a entender la teoría,
explotar mis intereses y contener mis dudas.

Esta tesis es tan suya como mía.

ÍNDICE

Lista de cuadros, figuras, tablas y anexos.....	III
Resumen.....	VI
Abstract.....	VII
Capítulo I. Antecedentes.....	2
Teoría del apego.....	2
Enfrentamiento y apego.....	31
Apoyo social y apego.....	52
Cultura y apego.....	64
Capítulo II. Planteamiento.....	78
Capítulo III. Adaptación de la escala bidimensional de apego para su uso en adultos mexicanos.....	80
Estudio 1.....	82
Método.....	82
Resultados.....	84
Discusión.....	88
Capítulo IV. Desarrollo y validación de una escala para medir apoyo social en adultos con perspectiva de apego.....	90
Estudio 2. Manifestaciones culturales del apoyo social en México.....	92
Método.....	92
Resultados.....	93
Discusión.....	97
Estudio 3. Validación psicométrica de la escala.....	98
Método.....	98
Resultados.....	100
Discusión.....	107

Capítulo V. Aspectos normativos y diferencias culturales del apego adulto.....	110
Estudio 4. Diferencias por país.....	111
Método.....	111
Resultados.....	118
Discusión.....	128
Estudio 5. Diferencias por síndrome cultural.....	137
Método.....	138
Resultados.....	143
Discusión.....	157
Discusión general.....	165
Conclusiones.....	170
Referencias.....	172
Anexos.....	182

Lista de cuadros, figuras y tablas

Cuadro

Cuadro 1. Sistemas conductuales relacionados al apego.....	10
Cuadro 2. Variables dependientes asociadas a cada síndrome cultural.....	166
Cuadro 3. Variables dependientes asociadas a las reglas de expresión emocional.....	168

Figuras

Figura 1. Modelo de apego adulto.....	17
Figura 2. Modelo de activación del sistema de apego.....	39
Figura 3. Desarrollo de estrategias de regulación secundarias.....	43
Figura 4. Modelo hipotético de influencia cultural sobre el funcionamiento del sistema de apego.....	78
Figura 5. Modelo de apoyo social con perspectiva de apego.....	91
Figura 6. Análisis de contenido sobre las atribuciones a la conducta de apoyo de los demás.....	94
Figura 7. Análisis de contenido sobre los tipos de ayuda	95
Figura 8. Análisis de contenido sobre la experiencia emocional ante la recepción de apoyo atribuidas al sí mismo y a los demás.....	96
Figura 9. Segundo modelo hipotético de influencia cultural sobre el sistema de apego.....	138
Figura 10. Modelo de atribuciones positivas a la conducta de apoyo de los demás.....	148
Figura 11. Modelo de atribuciones negativas a la conducta de apoyo de los demás.....	149
Figura 12. Modelo de búsqueda de apoyo.....	150
Figura 13. Modelo de percepción de apoyo.....	151
Figura 14. Modelo de emociones positivas ante la recepción de apoyo.....	152

Figura 15. Modelo de emociones negativas ante la recepción de apoyo.....	153
Figura 16. Modelo de enfrentamiento directo-revalorativo.....	154
Figura 17. Modelo de enfrentamiento emocional negativo.....	155
Figura 18. Modelo de enfrentamiento evasivo.....	156

Tablas

Tabla 1. Estadísticos descriptivos de todos los reactivos.....	85
Tabla 2. Cargas factoriales y coeficientes de confiabilidad del factor de ansiedad.....	87
Tabla 3. Cargas factoriales y coeficientes de confiabilidad del factor de evitación.....	88
Tabla 4. Estadísticos descriptivos de todos los reactivos.....	100
Tabla 5. Cargas factoriales y coeficientes de confiabilidad del área de creencias.....	103
Tabla 6. Cargas factoriales y coeficientes de confiabilidad del área de búsqueda.....	104
Tabla 7. Cargas factoriales y coeficientes de confiabilidad del área de percepción.....	105
Tabla 8. Cargas factoriales y coeficientes de confiabilidad del área de emociones.....	106
Tabla 9. Coeficientes de confiabilidad por país de todas las escalas.....	115
Tabla 10. Estadísticos descriptivos por país.....	119
Tabla 11. Diferencias por sexo.....	119
Tabla 12. Matriz de componentes rotados de la escala de apego para la muestra mexicana.....	121
Tabla 13. Matriz de componentes rotados de la escala de apego para la muestra estadounidense.....	122
Tabla 14. Diferencias por país en todos los factores de apego, apoyo y enfrentamiento.....	124
Tabla 15. Distribución de estilos de apego por país.....	125

Tabla 16. Interacción de los coeficientes de regresión entre países de la ansiedad sobre el apoyo y enfrentamiento.....	126
Tabla 17. Interacción de los coeficientes de regresión entre países de la evitación sobre el apoyo y enfrentamiento.....	127
Tabla 18. Coeficientes de confiabilidad por país de todas las escalas.....	142
Tabla 19. Estadísticos descriptivos por síndrome cultural.....	144
Tabla 20. Diferencias por sexo.....	145
Tabla 21. Interacción de los coeficientes de regresión entre síndromes culturales de la ansiedad sobre el apoyo y enfrentamiento.....	146
Tabla 22. Interacción de los coeficientes de regresión entre síndromes culturales de la evitación sobre el enfrentamiento.....	147

RESUMEN

La serie de estudios que aquí se reporta asume que el sistema de apego es un componente genotípico de la naturaleza humana, cuyo funcionamiento muestra variaciones por efecto de la cultura. El objetivo del primer estudio fue adaptar una escala de apego adulto para su uso en adultos mexicanos. La meta del segundo y tercer estudio fue desarrollar y validar una escala de apoyo social con perspectiva de apego. El cuarto estudio se ocupó de las diferencias culturales en las relaciones del apego con el apoyo social y el enfrentamiento entre México y Estados Unidos. Finalmente, en el quinto estudio se exploraron las diferencias culturales en las relaciones del apego con las variables dependientes entre un grupo colectivista y otro individualista. Los resultados confirman que las funciones generales del sistema y las dimensiones de ansiedad y evitación del apego son constantes en todos los seres humanos. Sin embargo, las dinámicas del apego no son inmunes a los efectos de la cultura. La seguridad del apego es promovida por las sociedades igualitarias (horizontales) y la relación cercana entre sus miembros (colectivismo). Futuras investigaciones deberían explorar los efectos negativos del colectivismo extremo, así como las diferencias culturales en otras áreas del sistema de apego.

ABSTRACT

The series of studies here reported assumed that attachment system is a genotypic component of the human nature, whose functioning shows variations because culture's influence. The first study was aimed to adapt a scale of adult attachment. The second and third studies were focused on developing and validating a social support scale from an attachment perspective. The fourth study explored cultural differences between México and United States in the relationship of attachment with social support and coping. Finally, the fifth study addressed cultural differences between collectivistic and individualistic groups in the relationship of attachment with dependent variables. Results confirm that general functions of attachment system, anxiety and avoidance dimensions are constant in human beings. However, dynamics of attachment system are not immune to cultural forces. Attachment security is promoted by egalitarian societies (horizontal) and by close relationships between members (collectivism). Future research projects should explore negative effects of extreme collectivism and cultural differences in others areas of attachment system.

ANTECEDENTES

Teoría del apego

Antecedentes de la teoría del apego

La perspectiva evolutiva.

La historia del esfuerzo científico por determinar los orígenes de la conducta puede dividirse en tres etapas. La primera de ellas representa el debate entre herencia/instinto y aprendizaje, durante la cual se consideraba que los instintos tenían la característica de ser innatos, independientes de la experiencia, de tener una función adaptativa o de utilidad y de ser uniformes en su ejecución. Por otro lado, los teóricos del aprendizaje destacarían el papel de la experiencia sobre la conducta y la importancia de las experiencias sensoriales para la obtención del conocimiento (Locke, 1632-1704 como se citó en Hess, 1978).

La segunda etapa representa cierto grado de acuerdo entre las posturas anteriores para reconocer, como lo hizo Morgan (1852-1936 como se citó en Hess, 1978), que los resultados finales del desarrollo individual pueden ser, y sin duda lo son generalmente, de origen dual, en parte instintivos y en parte debidos al aprendizaje.

La tercera etapa está caracterizada por el surgimiento de la epigenética. Esta postura reconoce que, si bien la conducta es resultado de la interacción entre los caracteres heredados y el ambiente en el cual el individuo se desarrolla, añade que para la obtención de un resultado específico no sólo deben conjuntarse ambiente y biología, sino que los estímulos ambientales deben presentarse en etapas determinadas. De esta manera, el mismo estímulo que en una etapa temprana pudo haber causado un fuerte impacto sobre la conducta, de presentarse por primera vez en etapas posteriores podría no generar ningún efecto. Este punto de vista considera como factores primarios a la primacía de la experiencia y a la transferencia de los efectos de la primera experiencia a las subsecuentes: "Cuando los objetos de cierta clase producen en un animal cierto tipo de reacción, a menudo el animal se aficiona al

primer miembro de la especie ante el que reaccionó, y más tarde no reaccionará a ningún otro” (James, 1887-1890 como se citó en Hess, 1978). Muchos instintos maduran a cierta edad y luego se desvanecen, el desarrollo de un hábito asociado a un instinto depende de que se presentan objetos adecuados para excitarlos durante una etapa temprana. Es decir, lo que se hereda no es el carácter mismo sino los márgenes dentro de los cuales puede modificarse (Lorenz, 1956 como se citó en Hess, 1978). La impronta representa un buen ejemplo de lo anterior.

El concepto de impronta.

La impronta es una tendencia de ciertas especies, incluido el ser humano a formar un vínculo con otro organismo como una herramienta de sobrevivencia. Esta tendencia cuenta con las siguientes características principales: a) es un aprendizaje programado genéticamente, b) es una herramienta de sobrevivencia, c) define una preferencia social y sexual hacia un tipo específico de organismos, d) existe una preferencia biológica hacia organismos de la misma especie para su formación, e) se establece durante un periodo crítico, y f) sus efectos son relativamente estables.

La impronta difiere de otras formas de aprendizaje por el hecho de que “no es de carácter asociativo ni requiere esfuerzos, a diferencia de lo que ocurre con el condicionamiento clásico y operante (Hinde, 1970; Sluckin, 1965 como se citó en Hess, 1978), pues la estimulación aversiva (*entendida en este caso como castigo*) ha llegado a fomentar el vínculo, lejos de debilitarlo, durante su formación. Sin embargo, los actos reforzantes como el comer, el calor y el contacto con los padres, pueden desempeñar cierta función en la formación de la improntación social. Si bien es patente que el contacto físico puede desempeñar una importante función en la improntación social (particularmente a través de la intensificación de la estimulación sensorial), no sucede así con el alimento. En este caso es particular la eficacia de la primacía, en contraposición a la recencia, en cuanto a influir en las tendencias conductuales cuando intervienen estímulos de improntación igualmente eficaces (Hess, 1978).

La improntación es un mecanismo determinante de la conducta, del cual dispone la especie gracias a la evolución, para aprender rápidamente algo de vital importancia, pues al organismo le representa una ventaja hacer de antemano la mayoría de los ajustes conductuales necesarios para sobrevivir en su medio. La experiencia de improntación social se encarga de perpetuar la especie mediante la cohesión de todos sus miembros. En tanto que las respuestas provocadas específicamente por la figura preferida pueden ser de muchos tipos, y pueden modificarse a medida que madura el individuo, siempre tienden al acercamiento (aunque ocasionalmente, a pautas de acercamiento y ataque).

La improntación establece ciertas restricciones propias de la especie sobre el tipo de objeto que puede aprenderse con una disposición congénita a apegarse muy rápidamente al objeto materno. De manera que cuanto más se ajuste el objeto a este esquema, tanto más vigorosa será la improntación que ocurra con este objeto. La improntación obedece a un factor evolutivo que mueve a los organismos a aprender el objeto correcto (la madre biológica), en el momento correcto (el primer día de vida).

Existe también un periodo de sensibilidad temprana porque, como ya se mencionó, el organismo mejora sus probabilidades de sobrevivencia en tanto realice los ajustes conductuales necesarios para sobrevivir en su medio (Hess, 1978). La existencia de un periodo crítico para el desarrollo de la improntación también quiere decir que si en ese lapso el organismo no recibe la estimulación necesaria para desarrollarlo ya no podrá hacerlo después, con los consiguientes efectos sobre su conducta social y sexual (H. Harlow & M. Harlow, 1962). Los límites en el periodo de sensibilidad también implican que la improntación social se demora cuando la estimulación que recibe el organismo es inferior a la normal. En el caso de los seres humanos, el momento de mayor sensibilidad puede ser el periodo crítico durante el cual el niño se encuentra en el proceso de establecer relaciones afectivas sólidas, aproximadamente entre los seis meses y los dos años (Yarrow, 1964 como se citó en Hess, 1978). Aunque Lorenz (1935 como se citó en Hess, 1978) señala que los efectos de la improntación son irreversibles, Hess (1978) considera que este principio es bastante relativo.

Aunque la improntación generalmente se concibe erróneamente como la producción de la respuesta de seguimiento o como la adquisición de una respuesta, es un proceso mediante el cual se fija en el organismo una meta u objetivo que funciona como una constelación de estímulos consumatorios para la conducta de búsqueda apetitiva (o como un reductor de la excitación). Los objetos potenciales de improntación pueden considerarse desencadenadores de cierto tipo de conducta. En el caso de la improntación social, los animales buscan una situación en la que todas las conductas ejecutadas normalmente pueden ser desencadenadas en presencia del objeto materno. Así, se ponen en marcha principalmente tres procesos conductuales: la respuesta de aproximación, la respuesta de seguimiento y la formación del apego.

Bowlby (1969, 1982) señaló la gran similitud entre el proceso de improntación social en las aves y el desarrollo del apego social en el hombre. Con base en sus experiencias clínicas indicó que la fase durante la cual tiene lugar la diferenciación entre la madre y las otras personas, y cuando se manifiesta al máximo la respuesta del seguimiento, es crítica para el desarrollo de la reacción del niño ante sus padres, así como para sus respuestas sociales propias de la edad adulta, como las sexuales y las paternas. La sonrisa del bebé, así como la conducta de seguimiento en las aves, se desarrolla durante el periodo de aprendizaje supraindividual de la especie, sin que medie una recompensa convencional como el alimento (Ambrose, 1963 como se citó en Hess, 1978). Parecería que tanto la información sensorial dirigida –donde destaca la vista- como la aproximación dirigida, el seguimiento, o al menos una cierta orientación, deben intervenir en la formación del vínculo de improntación al objeto materno. Además, en los seres humanos también existe una preferencia innata por las características de la madre biológica.

En opinión de Bowlby, todos estos aspectos son análogos al fenómeno de improntación social clásico. Sin embargo, debe hacerse énfasis en que las similitudes indicarían más precisamente que estas conductas constituyen analogías y no homologías, y que surgieron a partir de pautas similares en el proceso evolutivo (Hess, 1978). Las experiencias vividas durante este proceso de formación del apego ejercen una influencia importante en el funcionamiento del individuo durante la edad adulta.

El psicoanálisis.

Bowlby (1969/1982, 1973, 1980) se formó como psiquiatra con enfoque psicoanalítico bajo la dirección de Melanie Klein y aprendió la gran influencia de las experiencias tempranas sobre el desarrollo de la personalidad adulta. A pesar de absorber muchas de las ideas de esta corriente, Bowlby no aceptaba el carácter determinante que se concedía a estas primeras experiencias sobre la personalidad adulta, el nulo interés en las condiciones ambientales, ni el exagerado énfasis en las fantasías y motivaciones sexuales puestas muy por encima de otros tipos de necesidades relacionales (Shaver & Mikulincer, 2005).

Aunque las teorías psicoanalíticas están lejos de ser monolíticas, todas se adhieren a cinco postulados clave (Westen, 1998 como se citó en Shaver & Mikulincer, 2005), también incorporados a la teoría del apego (Shaver & Mikulincer, 2005). El primero de ellos asegura que *las experiencias de la infancia juegan un papel central en la formación de la personalidad adulta*. Según el psicoanálisis, los patrones de relación afectiva de la edad adulta reflejan las experiencias vividas durante la infancia, especialmente con los padres. Aunque Bowlby (1973) reconoció el amplio impacto de estas experiencias, aseguró que su desarrollo no es simple y lineal, pues también reflejan el efecto de un amplio rango de factores contextuales a lo largo de la vida, que moderan y en algunos casos invalidan los efectos de las experiencias infantiles (Bowlby, 1973). Este puede ser el caso de las separaciones y la pérdida de un ser querido (Bowlby, 1973, 1980), o la relativa seguridad sobre la estabilidad de la pareja que viene con el matrimonio (Davila, Karney & Bradbury, 1999).

Con base en estas primeras experiencias, *el individuo desarrolla un conjunto de representaciones mentales del sí mismo y de los demás, que forman parte central de la personalidad y frecuentemente explican la conducta del individuo dentro de ambientes sociales*. Un cuidador sensible cubre las necesidades de protección y apoyo en tiempos de necesidad y alienta al individuo a involucrarse en nuevas actividades cuando éste goza de un estado de confort. Si las experiencias de este tipo son repetidas, se interioriza la creencia de que el mundo es un lugar generalmente seguro y que, aún cuando existen en él estímulos amenazantes, se puede contar con el apoyo de los

seres queridos para enfrentar las amenazas. Basado en esta sensación de seguridad, establece relaciones caracterizadas por la calidez y confianza (Hazan & Shaver, 1987), es capaz de reconocer el estrés cuando se le presenta (Collins, 1996; Fraley & Shaver, 1998), busca el apoyo de sus seres queridos cuando lo necesita (Mikulincer et al., 2003; Shaver & Mikulincer, 2002) y si el otro enfrenta una amenaza es sensible y responsivo a sus necesidades, lo que le permite brindar un tipo de apoyo congruente con las necesidades del receptor (Feeney & Collins, 2001).

Una gran proporción de la vida mental es inconsciente. Bowlby (1969/1982, 1973, 1980) asegura que las experiencias emocionales tempranas ejercen un efecto más poderoso sobre el individuo que las subsecuentes, y a partir de ellas desarrolla un conjunto de creencias y pautas de relación y regulación emocional que guían su conducta, principalmente bajo situaciones de estrés. Según Mikulincer y Shaver (2003), estas creencias pueden activarse automáticamente e influenciar el estado mental y la conducta del individuo, incluso antes de que él reconozca tal activación de manera consciente. Aunque estas creencias pueden ser reconocidas y discutidas en algún grado, con el uso repetido pueden volverse automáticas y algunas veces mantenerse fuera de la consciencia a través de mecanismos defensivos (Bowlby, 1988).

Ya que los procesos afectivos y cognitivos operan en paralelo, *el individuo puede tener motivos, pensamientos y emociones conflictivos hacia la misma persona o situación, y frecuentemente se hace necesaria la activación de defensas psicológicas para lidiar con ellos.* Existe en todos los seres humanos una tendencia a formar un vínculo con otro objeto con el fin de mejorar sus oportunidades de sobrevivencia. Esta relación da lugar a un lazo afectivo que posteriormente tendrá el potencial de aliviar la ansiedad cuando el individuo enfrente una amenaza. La capacidad para cumplir esta función depende de la eficiencia con la que el cuidador haya respondido a las necesidades del individuo durante las primeras etapas de vida. Si este cuidado fue ineficiente, la persona desarrolla estrategias alternativas para resolver su ansiedad, como puede ser la deactivación. Al usar esta estrategia, el individuo niega y/o suprime sus necesidades de afecto y protección, generando un conflicto entre sus necesidades y las estrategias que utiliza para resolverlas, y dando lugar a altos niveles de tensión y

estrés no resuelto que pueden ser observados sólo a nivel inconsciente (Shaver & Mikulincer, 2002).

Estas representaciones mentales y las conductas que derivan de ellas favorecen *el desarrollo saludable de la personalidad, que refleja la transición desde un estado de dependencia social hacia la madurez autónoma*. Cuando el individuo cuenta con esta sensación de seguridad acepta nuevos retos (Mikulincer & Goodman, 2006) y, a través del modelamiento, interioriza las habilidades de regulación que sus seres queridos emplearon para aliviar su estrés, moviéndose con ello hacia la independencia (Mikulincer, Shaver & Pereg, 2003). Sin embargo, la teoría del apego no considera que la independencia total sea el nivel más alto del manejo de las emociones. Por el contrario, asegura que el individuo puede recurrir a la ayuda de sus seres queridos cuando enfrenta una amenaza poderosa y que más bien el balance entre la confianza en el sí mismo y los demás constituye el nivel más elevado en las habilidades de regulación (Mikulincer et al., 2003; Shaver & Mikulincer 2002).

A pesar de compartir estos principios, la teoría del apego guarda dos diferencias fundamentales con el psicoanálisis. La primera de ellas es de carácter teórico y ya ha sido señalada por Bowlby (1969/1982, 1973, 1977, 1980, 1988), quien reconoció la importancia central que juegan las experiencias infantiles sobre el desarrollo de la personalidad adulta. Bowlby también consideró que estas representaciones mentales se actualizan a través de la vida y pueden ser afectadas por un amplio rango de factores contextuales, como las interacciones con las parejas de relación actuales, el estilo de apego de dichas parejas y la situación de vida del individuo. Esto señala una posibilidad de cambio en tales esquemas siempre que el individuo construya eventos de vida que contradigan sus representaciones crónicas. La segunda diferencia es de carácter metodológico, pues la teoría del apego emplea diferentes métodos de investigación tomados de subdisciplinas psicológicas tales como personalidad, psicología social, cognitiva, del desarrollo y clínica; que le permiten crear herramientas de evaluación válidas y confiables para probar sus proposiciones empíricamente. A partir de lo anterior, la teoría del apego surge como una manera de conceptualizar la tendencia de los seres humanos a formar fuertes lazos afectivos con otro u otros

individuos en particular; y de explicar las diferentes formas de sufrimiento emocional y alteraciones de la personalidad, incluyendo ansiedad, ira, depresión y desapego emocional generadas por la separación involuntaria y la pérdida (Bowlby, 1977).

La teoría del apego

Sistemas conductuales con corrección de objetivos.

Bowlby (1969, 1973, 1980) aseguró que los seres humanos cuentan con una serie de sistemas conductuales, entendidos como una especie de programas neurales universales, que organizan la conducta para incrementar la probabilidad de sobrevivencia y éxito reproductivo ante las demandas del ambiente (Bowlby, 1969/1982). Aunque los sistemas conductuales y las tendencias programadas genéticamente (p.e. impronta) tienen la misma función, mejorar las probabilidades de sobrevivencia, difieren en que para la adquisición de los primeros median la experiencia y demás procesos de aprendizaje.

Existen los sistemas conductuales con corrección de objetivos que se caracterizan por: a) recibir y almacenar instrucciones sobre el objetivo prefijado, y b) permitir cotejar los efectos de la actividad desarrollada con las instrucciones recibidas, y modificar la primera según las últimas, de tal modo que el organismo se vaya acercando progresivamente a un objetivo prefijado (Bowlby, 1969/1982). De acuerdo con esta definición, un objetivo o meta prefijada *no* es un objeto del ambiente, sino una actividad motriz específica, como el logro de una relación específica entre el organismo y determinado elemento del ambiente (Bowlby, 1969/1982). Estas instrucciones se incorporan al sistema como resultado del desarrollo del organismo dentro de un ambiente específico, a través de la interacción entre sus características genéticas y el ambiente que le rodea (Bowlby, 1969/1982). En este proceso, el organismo cuenta con una representación esquemática de su ambiente que le dicta una serie de instrucciones básicas para la consecución de un objetivo prefijado y éstas, a su vez, le permiten orientarse con rapidez y moverse de un punto a otro dentro de su ambiente familiar. Éste es el caso de los sistemas conductuales asociados al apego. Bowlby (1969/1982)

propuso la existencia de cinco sistemas conductuales relacionados al apego con corrección de objetivos: apego, apoyo, exploración, sexo y afiliación (Cuadro 1).

Componentes	Sistema conductual				
	Apego	Apoyo	Exploración	Sexo	Afiliación
Función	Mejorar las probabilidades de sobrevivencia				
	Lograr la sensación de seguridad	Aliviar el estrés y promover el desarrollo del otro	Conocer el ambiente	Transmitir los genes, mantener relaciones románticas	Socializar con otros
Estrategia conductual primaria	Búsqueda de la proximidad	Brindar apoyo sensible y responsivo	Trabajo, juego, creatividad, establecimiento de nuevas relaciones	Contacto sexual	Juegos, alianzas, disputas, nuevas amistades
Estrategia conductual secundaria	Hiperactivación y/o deactivación de la estrategia primaria (p.e. Sensibilidad al rechazo, autoconfianza compulsiva)				

Cuadro 1.

Sistemas conductuales relacionados al apego

El sistema conductual de apego.

Aunque los cinco sistemas conductuales sirven a la misma meta supraordinada, mejorar las oportunidades de sobrevivencia y éxito reproductivo del ser humano como individuo y como especie, cada uno cuenta con un objetivo específico que contribuye a

esta meta superior. La meta específica u objetivo prefijado del sistema de apego es lograr la sensación de seguridad, por lo que alcanzarla determinaría el fin de su activación. Este sistema se activa cuando el individuo percibe algún peligro y se caracteriza por un incremento en el deseo de recibir cuidado y protección (Mikulincer & Goodman, 2006). Desde los estudios de Harlow (1959) con monos rhesus se observó que la capacidad para aliviar el estrés del individuo era tomada en cuenta como un indicador importante de la calidad del vínculo afectivo, además de señalar que, una vez aliviada esta sensación de ansiedad, el individuo puede explorar el ambiente desde la base segura que le brinda la madre.

Este incremento en el deseo de protección usualmente desemboca en la ejecución de la *conducta de apego*, entendida como toda pauta de conducta que da lugar a la proximidad con una figura seleccionada (comúnmente la madre), quien usualmente es concebida como más fuerte y deseable (Bowlby, 1977). Se han propuesto dos explicaciones para el desarrollo del vínculo de apego, la primera surge de la *teoría del impulso secundario*, según la cual el individuo desarrolla el gusto por la compañía de otros miembros de su especie como consecuencia de ser alimentado por ellos. La segunda asegura que esta relación surge más bien en respuesta a necesidades afectivas y fue apoyada por Harlow (1959). Él comparó las respuestas de tres grupos de monos rhesus que habían sido separados de sus madres al nacer y que fueron alimentados por una madre sustituta de alambre, de felpa o ambas. Los monitos que tuvieron acceso a los dos modelos desarrollaron un fuerte apego al sustituto de felpa, y poco o ninguno al de alambre, independientemente de quién los alimentara. Para Harlow (1959) esto significa que el contacto confortable es decisivo en la relación madre-hijo y que la alimentación lo es poco o nada en la formación de este vínculo.

Una vez seleccionada la figura hacia la cual se dirigirá dicha conducta (en adelante llamada *figura de apego*), la preferencia por ella suele ser estable y la transferencia de ese patrón a otro individuo se vuelve cada vez más complicada. Esta tendencia a dirigir la conducta de apego a una persona en particular es llamada *monotropía* (Bowlby, 1969/1982) aunque la conducta de apego todavía puede dirigirse hacia diferentes figuras. De acuerdo con Cassidy (1999 como se citó en Mikulincer &

Shaver, 2007), la monotropía representa dos ventajas adaptativas: 1) incrementa la probabilidad de que la figura de apego principal asuma la responsabilidad primaria por el bienestar del individuo, y 2) permite al individuo ejecutar respuestas de búsqueda de proximidad rápidas y automáticas, sin perder el valioso tiempo que sería dedicado a decidir qué figura de apego sería seleccionada en una situación dada. Cabe mencionar que, cuanto más insegura sea la relación que une al niño con su figura de apego principal, más inhibido estará para desarrollar vínculos parecidos con otras personas y la conducta de apego se dirigirá únicamente al cuidador primario.

El buen funcionamiento del sistema de apego tiene cuatro manifestaciones principales: a) *ansiedad por la separación*, b) *búsqueda de proximidad*, c) *refugio seguro ante amenazas*, y d) *base segura para la exploración* y. Cada una de estas manifestaciones estará influida por los esquemas mentales que el individuo mantiene sobre sí mismo y las personas importantes para él. Dado que la meta supra-ordinada de este sistema es garantizar la sobrevivencia, la conducta de apego se vuelve más intensa cuando el individuo se siente alarmado por dos principales razones: a) percibe algún peligro en su contra o b) la figura de apego se aleja de él (Bowlby, 1969/1982).

Ansiedad por la separación.

Ya que la función principal de la improntación y la relación de apego que se desarrolla a partir de ella es brindar protección al individuo; el temor a la separación se interpreta como una respuesta instintiva, adquirida en el curso de la evolución y que resulta adaptativa para el individuo, pues lo prepara para enfrentar peligros reales. Esta ansiedad retroalimenta al sistema de apego, alertándolo sobre la diferencia entre su objetivo prefijado (mantener la proximidad) y las características del ambiente (separación), permitiéndole hacer los ajustes necesarios a su conducta para conseguir la meta prefijada. El peligro puede dar lugar a dos fuentes distintas de ansiedad: enfrentar una amenaza contra el sí mismo y separarse de la figura de apego. Si el individuo interpreta que un estímulo cuenta con estos dos potenciales sufrirá un efecto

de tensión acumulativa, cuya magnitud será mayor a la suma del temor ocasionado por las causas separadas (Bowlby, 1973).

Bowlby (1973) propone que la conducta ante la separación involuntaria de la figura de apego atraviesa por tres fases. Durante la fase de *protesta* el individuo trata de restablecer la cercanía con su cuidador por todos los medios. Ante la imposibilidad de recuperarlo aparece la *desesperación*, periodo durante el cual sigue preocupado y alerta ante el posible regreso. Finalmente, si la separación es prolongada aparece la fase de *desapego*, durante la cual muestra desinterés por la madre y cuando se reúne con ella exhibe una ausencia casi total de la conducta de apego. Sin embargo, si logra restablecer rápidamente el contacto con su figura de apego esta tercer fase no se presenta.

Factores como la edad, las normas culturales pueden inhibir la experiencia y expresión de las respuestas de ansiedad ante la separación; sin embargo, la medida en que un estímulo se perciba como más amenazante o la ausencia de la figura de apego como más grave o prolongada, las respuestas de ansiedad serán más intensas y la presencia física de la figura de apego más necesaria para recuperar la sensación de seguridad (Fraley & Shaver, 1998; Parkes & Weiss, 1983; Simpson, Rholes, & Nelligan; 1992).

El apego infantil.

Las historias particulares de relación con las figuras de apego derivan en una pauta habitual de expectativas, emociones y conductas dentro de las relaciones, llamada *estilo de apego* (Bowlby, 1969/1982). Ainsworth, Blehar, Waters et al. (1978), exploraron la forma en que los bebés se servían de su madre como base segura para la exploración, para obtener comodidad de ella y el equilibrio apego-exploración ante una situación de tensión acumulativa. Su estudio generó una clasificación de tres estilos de apego:

- a) *Apego seguro*: Estos niños se caracterizan por mostrar una interacción armoniosa con su madre, parecen confiados de su disponibilidad si la necesitan y la usan como base segura para explorar un ambiente extraño. Después de una separación encuentran rápido alivio en el contacto corporal con ella y son más extrovertidos en presencia de adultos extraños que los otros estilos.
- b) *Apego ansioso*: Los bebés de este grupo lloran y manifiestan más ansiedad por la separación que los niños seguros, por lo que no parece que tengan confianza en la accesibilidad de su madre y no la usan como una base segura desde la cual explorar un ambiente extraño. Experimentan altos niveles de estrés cuando su figura de apego se encuentra ausente y son ambivalentes hacia el contacto con ella cuando regresa.
- c) *Apego evitante*: Los niños de este grupo evitan a su madre y no muestran la conducta de apego típica de otros bebés durante una separación. Esta evitación parece funcionar como una defensa ante el rechazo de sus madres. Ya que este rechazo activa la conducta de apego, estos pequeños experimentan un conflicto de acercamiento-alejamiento y tienden a ser irritables debido a la continua frustración de su conducta de apego. Aunque eviten el contacto con su madre y no cesen sus exploraciones cuando ella está ausente y cuando regresa, se ha demostrado que, igual que los niños de otros grupos, experimentan ansiedad ante la separación (p.e. Sroufe & Waters, 1977 como se citó en Ainsworth et al., 1978). Este grupo muestra poca conducta de exploración, cooperatividad y dificultades en el manejo de la agresión y de relación con otros adultos.

Dada la dependencia del bebé sobre su madre, durante los primeros dos años la estabilidad de su estilo de apego es una propiedad de la pareja, más que una organización interna del niño. Con el paso del tiempo este patrón se vuelve cada vez más estable y tiende a persistir en los años siguientes. Lo anterior ocurre parcialmente como una *profecía auto-cumplida*, según la cual, cuando las personas tenemos una expectativa nos comportamos de forma que ésta se cumpla (Merton, 1948 como se citó en Hess, 1978). Gracias a esta tendencia a mantenerse estable y confirmarse a través de nuevas interacciones, el estilo de interacción se prolonga hacia la vida adulta y la teoría del apego puede explicar también las relaciones románticas.

El apego adulto.

Modelos de funcionamiento interno en la edad adulta.

La eficacia con que la figura de apego resolvió las necesidades del individuo durante sus primeros meses y años de vida da lugar a la formación de las instrucciones básicas para el logro de la sensación de seguridad, objetivo prefijado del sistema, llamadas *modelos de funcionamiento interno*. Según Bowlby (1973), estos modelos son un conjunto de creencias que guían las conductas, afectos y percepciones de los individuos en sus relaciones emocionales a lo largo de la vida, convirtiéndose en componentes centrales de la personalidad. Existen dos tipos de modelos de funcionamiento interno: a) *el modelo del sí mismo*, contiene las creencias del individuo sobre sí mismo como una persona valiosa y merecedora del cuidado de los demás; y b) *el modelo de los otros*, que juzga si las figuras de apego son personas confiables que responderán a las peticiones de apoyo y protección. Estos modelos de funcionamiento interno representan un tipo de *axioma social*, entendidos como creencias generalizadas sobre el sí mismo, el ambiente físico y social o el mundo espiritual, que se manifiestan como afirmaciones sobre la relación entre dos entidades o conceptos y cuya función principal es guiar la conducta (Leung et al., 2002). Estos modelos permiten o limitan el acceso a la información relevante para el apego, adquiriendo así una naturaleza auto-preservativa. Ya que estos modelos son representaciones mentales, pueden ser evaluados fuera de una interacción real (p.e. recuerdos) (Main, Kaplan & Cassidy, 1985).

Gracias al desarrollo cognoscitivo y la independencia adquiridas, en la edad adulta se desarrollan otras formas de lograr la proximidad con la figura de apego además del acercamiento físico, como pueden ser las representaciones mentales (pensamientos, recuerdos e imágenes conscientes e inconscientes) que funcionan como fuentes internas de protección, apoyo y motivación (Mikulincer & Shaver, 2009). Aunque la probabilidad de que este sistema se active disminuye a medida que el individuo se desarrolla, la conducta de apego puede ser observada en los adultos que enfrentan situaciones muy estresantes, (Mikulincer & Goodman, 2006) y está íntimamente relacionada a las experiencias de apego tempranas, incluso más que a las

experiencias de las etapas inmediatas a la madurez (Simpson, Collins, Tran, & Haydon, 2007).

Hazan y Shaver (1987) fueron los primeros en proponer que las relaciones románticas también podían ser entendidas como relaciones de apego. Ellos relacionaron los tres estilos propuestos por Ainsworth et al. (1978) con una constelación de emociones vividas dentro de las relaciones románticas con el contenido de los modelos de funcionamiento interno. Los participantes con un estilo de apego seguro describían sus relaciones como amigables, felices y confiables. Se describían a sí mismos como personas fáciles de conocer y agradables para la mayoría de la gente, y aseguraban que las demás personas generalmente son bien-intencionadas y de buen corazón. Creían que el amor romántico tiene altas y bajas, aunque a veces alcanza la intensidad que se experimenta al inicio del romance, y que en algunas relaciones el amor nunca se apaga. Por otro lado, los apegados ansiosos-ambivalentes indicaban la presencia de celos, labilidad emocional y deseo de reciprocidad en sus relaciones. Ellos sostenían más dudas sobre sí mismos y consideraban a los demás menos dispuestos y capaces a comprometerse con ellos en una relación. Creían que es fácil enamorarse y decían que ellos frecuentemente sentían que empezaban a hacerlo, aunque rara vez vivían eso que suele llamarse un amor real. Por el contrario, los de estilo evitante reportaban miedo a la cercanía en sus relaciones, aseguraban que pueden arreglárselas solos bastante bien y creían que el amor romántico ideal no existe en la vida real, que pocas veces dura y que es difícil encontrar a alguien de quien poder enamorarse realmente.

Feeney y Noller (1990), basados en la propuesta de Hazan y Shaver (1987), relacionaron los estilos de apego en la edad adulta con historias de apego y modelos de funcionamiento interno. Los adultos seguros reportaron haber tenido relaciones positivas con sus padres y expresaban actitudes de confianza hacia sí mismos y hacia los demás. Los ansiosos-ambivalentes tendían más a percibir falta de apoyo de sus padres en el pasado y expresaban alta dependencia y un fuerte deseo de compromiso en sus relaciones. Las personas del grupo evitante reportaron más desconfianza y distanciamiento de los demás. Como Hazan y Shaver (1987) habían

probado, las relaciones románticas de los seguros tendían a ser más largas, mientras que las de los ansiosos-ambivalentes fueron las menos duraderas.

Mientras que los modelos de funcionamiento interno son la herencia cognoscitiva de una historia particular de experiencias emocionales con la(s) figura(s) de apego, los *estilos de apego* son las pautas habituales de emociones y conductas que resultan de tales experiencias (Bowlby, 1969/1982, 1973; Fraley & Shaver, 1998). Bajo este supuesto Bartholomew y Horowitz (1991) sugieren que el modelo del sí mismo y el modelo de los demás propuestos por Bowlby (1973, 1980) pueden combinarse para describir cuatro formas prototípicas de apego en la edad adulta (figura 1). La celda 1 representa un sentido de valoración personal combinado con la expectativa de que los otros son personas confiables y responsivas. Ésta corresponde a la categoría que ha sido definida como estilo de apego *seguro*.

		Modelo de sí mismo	
		Positivo (Bajo)	Negativo (Alto)
		(Ansiedad)	
		Seguro	Preocupado
	Positivo (Bajo)	Se siente cómodo con la intimidad y la autonomía	Está preocupado con las relaciones interpersonales
Modelo del otro	(Evitación)	Evitante	Temeroso
	Negativo (Alto)	Rechaza la intimidad y la dependencia	Es temeroso de la intimidad y socialmente evitante

Figura 1.

Modelo de apego adulto.

La celda 2 indica un sentido de poca valoración personal junto a una evaluación positiva de los otros, lo que dirige al individuo a una lucha por la auto-aceptación y la aceptación de los otros, corresponde a lo que Hazan y Shaver (1987) describieron

como estilo ansioso/ambivalente, y en este caso se le nombró *preocupado*. La celda 3 combina un sentido de poca valoración personal junto con la expectativa de que los otros serán poco confiables y rechazantes, por lo cual el individuo se protege a sí mismo evitando la cercanía emocional con ellos. Este estilo fue nombrado *temeroso*. Finalmente, la celda 4 indica un sentido de alta valoración personal combinada con una disposición negativa hacia los demás. Ellos también se protegen del rechazo y además de evitar la cercanía emocional, mantienen un alto sentido de independencia e invulnerabilidad, y fueron llamadas *evitantes*.

Según Collins (1996), cada estilo se asocia con diferentes resultados sobre el éxito de las relaciones. Los adultos con un estilo seguro muestran mayor confianza en su relación y el amor de sus parejas, es menos probable que atribuyan intención de rechazo a la conducta del otro y tienden a minimizar la importancia de los eventos asociados con la relación por el bien de la estabilidad. Por el contrario, los de estilo preocupado perciben que sus parejas no son responsivas a sus necesidades, poco confiables y renuentes a la cercanía emocional; y reflejan un bajo sentido de valoración personal y confianza en sí mismos.

Aunque la tipología de cuatro estilos de apego propuesta por Bartholomew y Horowitz (1991) fue bien recibida, hoy se considera que es más conveniente analizar los resultados en función de las dimensiones de ansiedad y evitación, ya que las medidas intervalares permiten otro tipo de análisis estadísticos para la prueba de hipótesis. Este tema se analiza con más detalle en el estudio 1. Fueron los mismos Bartholomew y Horowitz (1991) quienes sugirieron que estas dimensiones también pueden ser conceptualizadas en términos de dependencia (modelo del sí mismo) y evitación a la intimidad (modelo de los otros). La *dependencia* puede ir desde baja (se establece una valoración personal positiva que no requiere validación externa) hasta alta (el sentido de valor personal sólo puede mantenerse a través de la aceptación de los demás). Esta dimensión también ha sido llamada ansiedad, pues refleja el nivel de preocupación de las personas sobre su relación con los demás (Brennan, Clark & Shaver, 1998).

Por otro lado, la *evitación* a la intimidad refleja el grado en que las personas evaden el contacto con los demás gracias a las expectativas negativas que sostienen de la intimidad emocional. Dado que comparten los mismos niveles en una dimensión, las celdas ubicadas en cuadrantes adyacentes son conceptualmente más parecidas a las ubicadas en cuadrantes opuestos. Los estilos evitante y temeroso coinciden en que ambos sostienen un alto nivel de evitación a la intimidad, pero difieren en su necesidad de aceptación por parte de los otros para mantener una auto-estima positiva. De manera similar, los estilos preocupado y temeroso exhiben una alta dependencia de los otros para mantener una auto-estima favorable, pero difieren en la facilidad para establecer relaciones cercanas con los demás. Mientras que la dimensión de ansiedad implica una búsqueda constante de los otros en el intento de satisfacer sus necesidades de dependencia, la dimensión de evitación implica obstaculizar la cercanía para disminuir la probabilidad de una decepción. Aunque la estructura del modelo sugiere que las dimensiones del sí mismo y los demás se evalúan de manera independiente para dar lugar a los cuatro estilos, Bowlby (1973) asegura que los modelos de funcionamiento interno tienden a ser complementarios y a confirmarse mutuamente. Por lo tanto, se esperaría que existiera por lo menos una relación baja entre ambas dimensiones.

Mikulincer (1995) sugiere que los modelos de funcionamiento interno en la edad adulta son mucho más complejos que la simple evaluación positiva o negativa de sí mismo y los otros, sino que difieren en su estructura. La representación mental del sí mismo de aquellos con seguridad del apego (bajos niveles de ansiedad y evitación) es positiva, coherente y bien organizada. Aunque se define positivamente, reconoce sus atributos negativos y muestra un esquema integrado y altamente diferenciado, así como pocas discrepancias entre su opinión y las de los demás sobre el sí mismo. Esta representación pudo ser favorecida por figuras de apego que fungieron como una base segura, proveedoras de apoyo y aceptación, dando lugar a un autoconcepto balanceado que pone énfasis en los aspectos positivos del sí mismo y tolera sus debilidades, pues considera que cumple con las expectativas positivas que otros mantienen de él.

Los altos niveles de evitación también se asocian con una visión de sí mismo altamente positiva y una estructura diferenciada; sin embargo esta visión incluye baja accesibilidad a los aspectos negativos que lo componen. Altos niveles en esta dimensión reflejan una falta de integración, balance y coherencia interna entre los diferentes aspectos del sí mismo, además de grandes discrepancias entre la opinión del individuo y la de los demás sobre el sí mismo. Este patrón pudo originarse por una relación con figuras de apego rechazantes que generaron en el individuo la sensación de no ser lo que deberían ser o lo que se esperaba de ellos. De ahí la baja accesibilidad a sus atributos negativos y su inhabilidad para integrar los diferentes aspectos del sí mismo. Esto, contrario a representar una alta auto-estima real, puede reflejar una tan baja y frágil que no puede tolerar descubrir el más ligero defecto (también Mikulincer, 1998). Esto significa que la alta diferenciación de su auto-concepto refleja represión, pues la información del sí mismo que no es aceptada se disocia de los aspectos positivos.

Finalmente, altos niveles de ansiedad se asocian con una estructura del sí mismo negativa, simple y poco integrada; donde los aspectos negativos son predominantes, existe poca diferenciación e integración entre sus componentes y grandes discrepancias entre su autoconcepto y la opinión que otros tienen del sí mismo. Esta pauta parece reflejar una inseguridad básica surgida de una historia de rechazo con sus figuras de apego que se refleja en la internalización de una visión negativa de sí mismo, alejada de lo que ellos y los demás creen que deberían ser.

Basados en la creencia de que las pautas de apego son influenciadas por una combinación de factores genéticos y experiencias sociales (Fonagy, 2001 como se citó en Gillath et al., 2008), Gillath et al. (2008) condujeron un estudio para identificar los genes específicos asociados con la seguridad e inseguridad del apego adulto, basados en la idea de que poseer un gen específico o un polimorfismo genético específico en un gene particular podría estar asociado con el desarrollo de un estilo de apego particular dentro de un ambiente social determinado. Puede haber genes o polimorfismos genéticos que predisponen a una persona a un tipo de inseguridad del apego, más que a otra. La ansiedad del apego se asoció con la presencia de dos copias del alelo A1 del

gen receptor de la dopamina, de modo que los participantes con dos genes receptores de dopamina mostraron calificaciones más altas en ansiedad del apego que quienes contaban sólo con una o ninguna copia. Por otro lado, el patrón TT de alelos sobre el receptor de la serotonina se asoció con evitación del apego, siendo que los participantes con dos copias del alelo T mostraron calificaciones más altas de evitación que aquellos que contaban con sólo una o ninguna copia. Lo anterior implica que en presencia de pautas de crianza inadecuadas, el tipo particular de inseguridad del apego puede ser influenciado por las tendencias genéticas. El sistema conductual de apego es una mezcla de fuerzas innatas y provenientes de la experiencia que determinan cómo el sistema de apego va a desarrollarse. Es probable que para lograr un óptimo desarrollo sea necesario un estilo de crianza ajustado a las propensiones de cada niño, en vez de un solo estilo generalizado.

Consecuencias de los modelos de funcionamiento sobre las relaciones.

Bowlby (1969/1982) asegura que es necesaria una moderada activación del sistema de apego para lograr la formación de una relación íntima satisfactoria. Igual que en el apego infantil, éste es un proceso gradual que depende del grado en que el otro sea: a) una figura para la *búsqueda de proximidad*; b) que funcione como un *refugio seguro* que brinda protección, confort, apoyo y alivio en tiempos de necesidad y c) como una *base segura* para la exploración, motivando la persecución de metas personales en un ambiente seguro (Hazan & Shaver, 2004 como se citó en Mikulincer & Goodman, 2006). Sin embargo, los vínculos de apego conformados en la edad adulta son más recíprocos, pues ambos miembros de la pareja pueden fungir como una figura de apego (Shaver, Hazan & Bradshaw, 1988 como se citó en Fraley & Shaver, 1998).

Las relaciones de intimidad emocional durante la vida adulta son afectadas por los modelos de funcionamiento interno, no sólo porque reflejan las creencias básicas sobre los costos y beneficios de ellas (Feeney & Noller, 1990), sino también porque influyen su realidad (Downey, Freitas, Michaelis & Khouri, 1998). Ya que la activación del sistema de apego inhibe el funcionamiento de otros sistemas

conductuales (Bowlby, 1969/1982), sólo cuando el individuo mantiene una sensación de seguridad puede dirigir su atención a otros sistemas como el de apoyo y exploración (Feeney & Collins, 2001). Los individuos que muestran seguridad del apego seleccionan parejas y circunstancias que fortalecen el compromiso y cuidado mutuo en sus relaciones (Cooper et al., 2006), por lo tanto sus relaciones tienden a ser más duraderas y se sienten seguros y confiados en ellas (Feeney & Noller, 1990). Su estado de confort con la intimidad y cercanía les permite mostrar altos niveles de auto-divulgación y sentirse cómodos interactuando con parejas altamente divulgadoras (Mikulincer & Nachson, 1991). Gracias a que sus necesidades de apego están resueltas (Bowlby, 1969/1982), pueden centrarse en las necesidades del otro (Collins et al., 2006; Feeney & Collins, 2001). Lo anterior les brinda ciertas habilidades y recursos para proveer a sus seres queridos de un cuidado efectivo (Kim & Carver, 2007), alineado con sus necesidades (Mikulincer & Nachson, 1991), les permite mostrar más flexibilidad y reciprocidad tónica durante una conversación (Mikulincer & Nachson, 1991) y mostrarles mayor compasión y disposición a ayudar (Mikulincer et al., 2005). Ellos suelen tener sexo por razones de intimidad (Brennan et al., 1998; Copper, Shaver & Collins, 1998; Paul, McManus & Hayes, 2000), es menos probable que mantengan un encuentro casual o con un extraño comparados con sus pares ansiosos y evitantes (Brennan et al., 1998; Copper, Shaver & Collins, 1998; Paul, McManus & Hayes, 2000) y experimentan más emociones positivas y menos negativas después del encuentro (Brennan et al., 1998).

En general, ellos muestran una vida interpersonal diversa y balanceada, pues su disponibilidad para transportarse de un sistema a otro les permite satisfacer una amplia variedad de necesidades dentro de las relaciones interpersonales (Cassidy & Shaver, 2008), generándose el contexto para desempeñar tareas normativas del desarrollo, como explorar relaciones e identidades alternativas y satisfacer las necesidades de intimidad (Cooper et al., 2006; Shaver & Mikulincer, 2002). Este sentido de seguridad se asocia con mayor equilibrio entre las conductas de apego y exploración y con pautas de exploración más saludables (Mikulincer & Goodman, 2006), que les permiten involucrarse en actividades de afiliación, recurrir a los otros cuando surge el estrés y volver a la afiliación una vez que la seguridad es restaurada (Cassidy & Shaver, 2008).

Consecuencias asociadas a la dimensión de ansiedad.

Por otro lado, los altos niveles de ansiedad se asocian con relaciones más cortas, caracterizadas por dependencia y un fuerte deseo de compromiso (Feeney & Noller, 1990). Como una manifestación de sus necesidades de apego compulsivas, muestran altos niveles de auto-divulgación y se sienten cómodos al interactuar con parejas altamente divulgadoras; pero contrario a lo que sucede con los seguros, ellos están constantemente centrados en sus necesidades por lo que muestran una falta de flexibilidad tópica en sus conversaciones (Mikulincer & Nachson, 1991). Ellos tienen dificultades para perdonar cuando enfrentan conflictos dentro de sus relaciones, principalmente porque les falta la confianza en que surgirán buenos resultados si disculpan las ofensas del otro (Finkel, Burnette & Scissors, 2007).

Aunque las personas con altos niveles de ansiedad poseen algunas de las habilidades necesarias para brindar apoyo efectivo (gusto por el compromiso y la cercanía con los demás), cuentan con otras que se conflictúan (activación constante de su sistema de apego). Ante el sufrimiento de sus seres queridos, sus modelos de funcionamiento interno negativos favorecen la evaluación exagerada de las señales de amenaza y otros signos de necesidad del receptor, provocando altos niveles de estrés personal ante el sufrimiento del otro y dudas sobre la eficacia del sí mismo como un buen cuidador (Feeney & Collins, 2001; Mikulincer et al., 2005; Westmaas & Cohen, 2001) sin traducirse en conducta de apoyo (Mikulincer et al., 2005).

Su postura hipervigilante hacia las figuras de apego les permite responder a sus necesidades con poca dificultad, sin embargo, la percepción de tales necesidades puede ser imprecisa, ejecutando conductas que satisfagan sus necesidades de apego, más que las del receptor (Kim & Carver; 2007). Su alta necesidad de intimidad se asocia con motivaciones de ayuda egoístas (Collins et al., 2006; Feeney & Collins, 2001) y genera intentos intrusivos y abrumantes de convencer al sí mismo y a sus figuras de apego de que el individuo es un cuidador efectivo. De manera contraproducente, esto genera el rechazo del otro, incrementa la tensión en la relación y acelera las respuestas de cuidado disfuncionales; todos activadores del sistema de apego (Mikulincer, 2006).

Su falta de habilidad para proveer de un apoyo efectivo también se debe a que sus figuras de apego son su fuente fundamental de seguridad, y por lo tanto se sienten frustrados o amenazados cuando perciben que esas figuras no son suficientemente fuertes (Collins, Ford, Guichard & Feeney, 2005 como se citó en Collins et al., 2006), aunque en ocasiones ellos parecen muy felices al jugar el rol de proveedor de apoyo, quizá porque esta situación les provee una forma de cercanía, que es exactamente lo que están buscando (Finkel, Burnette & Scissors, 2007). Todo lo anterior genera un pauta de cuidado inconsistente (Feeney & Collins, 2001) caracterizada por bajos niveles de sensibilidad y cooperación (Collins & Feeney, 2000; Kuncze & Shaver, 2004 como se citó en Collins et al., 2006), alto apoyo emocional independientemente del nivel de estrés de sus parejas (Feeney & Collins, 2001) y conductas de apoyo más negativas. Además, es raro que las personas con altos niveles de ansiedad del apego apoyen las actividades de exploración si sienten que éstas amenazan la relación (Collins et al., 2006).

Las personas con altos niveles de ansiedad se esfuerzan mucho por persuadir a la pareja de tener un encuentro sexual, llegando a ser intrusivos. Ya que dependen de la aprobación de los demás para sostener su autoestima, se preocupan mucho por su atractivo sexual y la capacidad para satisfacer a su pareja. Ellos adoptan una postura hipervigilante hacia las señales de activación sexual de sus compañeros y tienden a tener sexo para evitar el rechazo, enfrentar emociones negativas y confirmar a sí mismos su valor personal (Cooper et al., 2006). Este esquema motiva las respuestas intrusivas y agresivas, desencadenando el rechazo y la exacerbación de la disfunción del sistema sexual (Cooper et al., 2006). Cuando establecen un intercambio sexual muestran más conductas afectivas, pero después de él experimentan más emociones negativas que los seguros (Brennan et al., 1998).

Consecuencias asociadas a la dimensión de evitación.

Por otro lado, quienes sostienen altos niveles de evitación tienen relaciones caracterizadas por la evitación de la intimidad (Feeney & Noller, 1990). Ellos ponen en

marcha un proceso cognoscitivo que inhibe la empatía y compasión, y luchan constantemente por mantener la distancia emocional. Dado el énfasis que le otorgan a la distancia y desapego de las relaciones sociales, muestran bajos niveles de autodivulgación y disgusto por una pareja de interacción altamente divulgadora (Mikulincer & Nachson, 1991; Shaver & Hazan, 1988).

Estas estrategias interfieren con la sensibilidad y responsividad a las necesidades de los demás, dando como resultado un cuidado poco efectivo (Mikulincer, 2006). Aunque de manera general las expresiones de estrés de un individuo se asocian con mayor cuidado por parte de sus figuras de apego, las personas con altos niveles de evitación muestran poca compasión y disposición a ayudar, y ofrecen poco apoyo emocional y confort físico a pesar de estos signos (Feeney & Collins, 2001; Mikulincer et al., 2005). Ellos muestran dificultad para brindar apoyo emocional, pues hacerlo conlleva el riesgo psicológico de involucrarse total y abiertamente con el otro y, para evitarlo, niegan las necesidades de apego propias y de sus figuras de apego (Kim & Carver, 2007). También muestran bajos niveles de calidez, así como apoyo verbal y no verbal, incluso con desconocidos (Finkel et al., 2007; Westmaas & Cohen, 2001).

Las personas con altos niveles de evitación tienden a minimizar las necesidades y expresión de estrés de sus seres queridos a fin de mantener apagado su propio sistema de apego. Su falta de empatía genera un cuidado poco sensible y responsivo, pues parte de las necesidades del proveedor y no del receptor, obligando a éste último a encontrar formas alternativas de enfrentamiento. Su falta de orientación pro-social y el fracaso en desarrollar un profundo sentido de cercanía, compromiso y confianza en una relación se debe a que ellos mismos recibieron poco apoyo de pequeños y no contaron con el modelamiento necesario para incluir estas habilidades en su repertorio (Feeney & Collins, 2001). Por otro lado, pueden proporcionar apoyo instrumental más fácilmente, ya que requiere de un mínimo involucramiento emocional y conlleva un mínimo riesgo de conflicto o decepción (Kim & Carver, 2007).

Es muy importante señalar que los estereotipos tradicionales afectan las manifestaciones de la evitación del apego. Los hombres evitantes brindan menos

apoyo conforme su nivel de ansiedad se incrementa, pues en ellos se promueven la independencia y el control emocional, mientras que la expresión emocional y vulnerabilidad son vistos como signos de debilidad. Por el contrario, los efectos de la evitación entre las mujeres pueden ser, al menos en parte, neutralizados por el estereotipo femenino que motiva la expresividad emocional y calidez como rasgos deseables (Cooper et al., 2006).

La evitación del apego también afecta el balance apego-exploración, pues reduce la conducta de apego y evita el paso flexible entre las actividades de cada sistema (Shaver & Hazan, 2003 como se citó en Mikulincer & Selinger, 2001). Dado su énfasis en la auto-confianza (Bowlby, 1988) y sus creencias negativas sobre los demás (Collins, 1996) también inhiben las conductas de afiliación. Ellos se distancian de los dos tipos de actividades, prefiriendo hacer cosas solos, evitando los proyectos conjuntos y las alianzas con otros. Alternativamente, Weiss (1998) sugiere que pueden mostrar una preferencia indiferenciada por las conductas de afiliación, pues no demandan una fuerte inversión emocional y pueden llevarse acabo sin estrés. Aunque no se descarta esta explicación, los pocos estudios empíricos al respecto, muestran bajos niveles de apego y afiliación en las personas evitantes (Mikulincer & Selinger, 2001).

Como un medio para mantener la distancia con los demás muestran inhibición del deseo sexual y una actitud erotofóbica o evitante hacia el sexo, que incluye desprecio de la pareja cuando ésta expresa su interés sexual, supresión de los pensamientos y fantasías relacionados, represión de los recuerdos relacionados al sexo e inhibición de la activación y el placer sexual. Cuando mantienen un encuentro sexual éste suele ser de un tipo superficial que no incluye elementos tales como amabilidad e intimidad (Fraleley, Davis & Shaver, 1998; Mikulincer, 2006) y sostienen fantasías sexuales con personas diferentes a su pareja primaria, como una estrategia de distanciamiento (Mikulincer & Shaver, 2007). Es más probable que los evitantes, quienes muestran autoconceptos aparentemente positivos y son poco tolerantes a sus defectos, sostengan intercambios sexuales para afirmar su deseabilidad y atractivo físico, enfrentar emociones negativas y evitar la desaprobación de su pareja (Cooper et

al., 2006). Al parecer, sus estrategias no generan los resultados que esperan, pues ellos generalmente experimentan más emociones negativas después del sexo que los bajos en ansiedad (Brennan et al., 1998).

Ya que el encuentro sexual involucra el contacto físico cercano, amenaza fundamental para el evitante, éste tiene menor probabilidad de haber tenido un intercambio sexual comparado con sus pares seguros o ansiosos cuando está en la adolescencia (Copper, Shaver & Collins, 1998), pero una vez que debuta muestran la misma frecuencia de encuentros sexuales que los otros estilos (Fraley, Davis & Shaver, 1998) y mantienen sexo casual más frecuentemente que los seguros (Brennan et al., 1998; Cooper et al., 2006). Esto significa que ellos no evitan el intercambio sexual en sí mismo, pero sí las conductas que facilitan la intimidad emocional durante el intercambio, como abrazarse y otras formas de expresar afecto (Fraley et al., 1998). Todo lo anterior indica que las necesidades y motivaciones relacionadas con el sistema de apego influyen el sistema sexual (también García, 2007).

Es necesario señalar que, aunque la teoría del apego se propuso como un marco conceptual para entender las relaciones de intimidad, estudios recientes sugieren que los modelos de funcionamiento afectan también las etapas tempranas de una relación a manera de heurísticos, haciendo innecesaria la construcción de un nuevo conjunto de expectativas para cada nueva situación y guiando la conducta del individuo hacia personas desconocidas (Feeney, Cassidy & Ramos-Marcuse, 2008) y durante la iniciación de las relaciones, activando del sistema de apego.

Estabilidad y cambio en los modelos de funcionamiento interno.

Los modelos de funcionamiento interno, al ser esquemas sobre el sí mismo, los demás y la forma en que funcionan las relaciones, están influidos por la situación actual de estas tres entidades (Bowlby, 1973). Aunque basados en la historia individual, estos modelos acomodan y asimilan la nueva información, generando cambios que pueden ser entendidos como una reacción normal a los eventos de vida; como miedo a la separación, rechazos, pérdidas, mecanismos de defensa y regulación emocional

(Bowlby 1973/1980; Mikulincer & Shaver, 2003). Dada su naturaleza de corrección de objetivos y orientada a la meta del sistema de apego, los modelos de funcionamiento interno son un reflejo tolerablemente preciso de lo que realmente pasa, pues de lo contrario el individuo no sería capaz de planear su conducta efectivamente y lograr sus metas relacionales (Mikulincer & Shaver, 2007).

Sin embargo, este potencial de cambio se reduce conforme avanza la edad; incluso antes de formularse la teoría del apego, Watson (1922 en Bowlby, 1969, 1982) señaló la importancia de las experiencias vividas en la niñez para la formación de la personalidad y aseguró que conforme el individuo se va haciendo mayor, disminuye gradualmente su potencial de modificarse por obra del re-condicionamiento y otros métodos, y después de la edad de 25 o 30 años, de ordinario es poco el cambio que sufre la personalidad.

Tomando en cuenta estos factores contextuales, Collins (1996) considera que, ya que los modelos de funcionamiento pueden ser modificados por nuevas experiencias, el modelo de los otros es más dinámico, pues el individuo se relaciona con personas diferentes a través de la vida. Pero Davila, Burge y Hammen (1997) sugieren que los cambios en la seguridad del apego son una diferencia individual que puede ser predicha por factores de vulnerabilidad estables más que por cambios en las circunstancias de vida. Ellos aseguran que, aunque en algunos casos estos cambios pueden ser la respuesta a los estresores de vida, las personas con inseguridad del apego son más propensas a mostrar fluctuaciones. Sin embargo, Finkel et al. (2007) sugieren que, más que individuos en particular, todos los seres humanos experimentan fluctuaciones en su estado de ansiedad relacionada al apego a través del tiempo, por lo que evaluar rasgo y estado en las mismas muestras promete mostrar una imagen particularmente rica y detallada de los procesos relacionados al apego.

Davila et al. (1999) sugieren una relación bidireccional para estas variaciones. Al parecer, los cambios en la seguridad del apego de la pareja (cambios contextuales) predicen cambios en la satisfacción con la relación del individuo, los cuales a su vez predicen cambios en la seguridad de apego de sus parejas (modelos de funcionamiento interno). Estos cambios son producto de factores intrapersonales e

interpersonales emocionalmente significativos o de nuevas y continuas experiencias interpersonales, como el matrimonio. Tales cambios pudieron deberse a las evidencias de que el matrimonio sería duradero conforme éste se desarrolla o a la transferencia de las funciones de apego a una persona con la que existe un contacto cercano y constante. Mikulincer y Shaver (2007) mostraron que ciertos en la seguridad del apego, como mejoras en la autoestima y más evaluaciones positivas de las figuras de apego, pueden ser inducidos experimentalmente; sugiriendo la existencia de un ciclo de construcción de seguridad del apego, donde experiencias reales y simbólicas de recepción de apoyo en tiempos difíciles generaría un cambio de personalidad positivo.

Cualquiera que sea el contenido de los modelos de funcionamiento interno, éstos tienden a persistir relativamente estables a lo largo de la vida adulta. Esto lleva a los individuos a establecer relaciones románticas con otros que los ven como ellos se ven a sí mismos, y a luchar por ver a sus compañeros de manera consistente con el pasado, a pesar de tener nueva información que sea más positiva que la imagen actual que sostienen de ellos (De La Ronde & Swann, 1998). Esta tendencia es congruente con la gran necesidad de predictibilidad y control de los seres humanos al experimentar ansiedad emocional, siempre que enfrentan información que desafíe sus cosmovisiones, porque afectan su autoestima; y como consecuencia emprenden acciones dirigidas a restaurarlas (Major, Kaiser, O'Brien & McCoy, 2007).

Como resultado, el individuo asimila cualquier nueva relación de acuerdo al modelo existente y frecuentemente lo mantiene a pesar de las repetidas evidencias de que dicho modelo es inapropiado. Tales tendencias en las percepciones y expectativas generan creencias erróneas sobre los demás, sobre la forma en que ellos se comportan, así como acciones inapropiadas que intentan prevenir la conducta esperada. Estos errores en la percepción y atribución son comúnmente llamados proyección, introyección o fantasía. Cabe señalar que los modelos de funcionamiento internos inapropiados suelen coexistir con otros más apropiados y que las relaciones más íntimas y las emociones más fuertes probablemente reflejan los modelos más primitivos y menos conscientes, que en ese momento se vuelven dominantes (Bowlby, 1977). Esto genera que los cambios ocurran poco en la vida cotidiana y que las

representaciones, la seguridad y los estilos de apego tiendan a mantenerse estables a lo largo de la vida (Davila et al., 1999; Mikulincer & Shaver, 2007).

Debido a su función regulatoria sobre la emoción, los modelos de funcionamiento distorcionan las percepciones, los pensamientos y las acciones a bien de proteger al individuo del dolor que causa la disponibilidad de sus figuras de apego, es decir, generando un impacto importante sobre sus estilos de enfrentamiento, tema que se analiza en el capítulo siguiente.

Enfrentamiento y apego

Definición y componentes del enfrentamiento

De acuerdo con Folkman (1984), *estrés* es una relación demandante del individuo con su ambiente, que excede sus recursos y es potencialmente dañina para su bienestar. Éste es un fenómeno relacional y orientado al proceso. *Relacional* significa que el control asociado a estas demandas debe ser visto dentro de la relación particular individuo-ambiente en la que sucede. Mientras que *orientado al proceso* significa que las evaluaciones del control personal pueden cambiar a lo largo de un evento estresante como resultado de los cambios en la relación individuo-ambiente. Ya que ambas partes ejercen influencia una sobre otra, se considera una relación bidireccional.

Esta teoría cognoscitiva supone dos procesos como mediadores del estrés y sus resultados: evaluación cognoscitiva y enfrentamiento. En la evaluación cognoscitiva primaria el individuo pondera el significado específico y potencial de daño de un suceso determinado con respecto a su bienestar; mientras que en la evaluación secundaria evalúa las opciones y recursos de enfrentamiento de los cuales dispone. En la evaluación primaria el individuo evalúa “qué es el estímulo”, pudiendo ser la posibilidad de daño/pérdida, amenaza o desafío. Mientras que las evaluaciones de daño, pérdida y amenaza son caracterizadas por emociones negativas como enojo, miedo o resentimiento; las de desafío generan emociones más positivas como excitación y entusiasmo (Folkman, 1984).

La evaluación primaria surge de las creencias generalizadas de control y las características situacionales. Las *creencias generalizadas de control* se refieren al grado de control que el individuo percibe sobre los resultados del evento estresante y pueden sufrir cambios como resultado de nueva información proveniente del ambiente o de los esfuerzos de enfrentamiento. De acuerdo con la teoría del aprendizaje social (Bandura, 1977 como se citó en Folkman, 1984), estas creencias son reforzadas por la experiencia y son lo que Rotter (1966 como se citó en Folkman, 1984) llamó locus de control. Por otro lado, la evaluación de las *características situacionales* pondera si el

evento representa un posible daño o desafío, si es nuevo o conocido, qué tan probable es que ocurra, cuándo es probable que ocurra y qué tan claro o ambiguo es el resultado. Las evaluaciones de amenaza y desafío no son mutuamente excluyentes sino que pueden ocurrir en paralelo, generando emociones positivas y negativas a la par.

En la evaluación secundaria el individuo considera los recursos físicos, sociales, psicológicos y materiales de los cuales dispone para el enfrentamiento. El término *enfrentamiento* se refiere a los esfuerzos cognoscitivos y conductuales para manejar, reducir o tolerar las demandas internas y externas creadas por un evento estresante (Folkman & Lazarus, 1980 como se citó en Folkman, 1984). El enfrentamiento tiene dos funciones principales: regular las emociones o estrés y manejar el problema que lo está causando. El enfrentamiento dirigido a controlar las emociones puede lograrse alterando la importancia del resultado, mientras que el enfrentamiento dirigido al problema pretende controlar la relación individuo-ambiente a través de la toma de decisiones y/o acción directa. En teoría, la efectividad de los esfuerzos dirigidos a resolver el problema depende ampliamente del éxito de las estrategias dirigidas a controlar la emoción, pues las emociones abrumadoras podrían interferir con la actividad cognoscitiva necesaria para el enfrentamiento centrado en el problema. Cuanto mayores sean la amenaza y la emoción relacionada, mayores esfuerzos deberán dirigirse a la regulación emocional y serán desviados del manejo del problema.

Cuando el evento se evalúa como un desafío debería producir buenos resultados porque facilita el efectivo enfrentamiento centrado en el problema y promueve un estado de ánimo positivo. Mientras que la evaluación de amenaza, al generar emociones negativas, podría impedir los esfuerzos por resolver el problema, incrementando así la probabilidad de una mala resolución. Sin embargo, la revaloración del evento y otros procesos cognoscitivos pueden prevenir o reducir los sentimientos de indefensión o depresión y posiblemente motivar los de desafío y esperanza, incluso ante nuevas demandas y un considerable grado de incontrolabilidad del evento. Desafortunadamente pocas situaciones son claramente controlables o incontrolables (Folkman, 1984).

Los esfuerzos de enfrentamiento pueden estar dirigidos a resolver el problema o a las evaluaciones que relacionan el evento externo con las reacciones emocionales. La revaloración puede contribuir a la solución del problema calmando a la persona y permitiéndole dirigir más recursos a la solución del problema más efectivamente, o incluso a interpretar la solución del problema como innecesaria si se considera que el problema no tiene solución o la persona no está dispuesta o no es capaz de tomar los pasos necesarios para su resolución (Lazarus & Folkman, 1984). En cualquier caso, estas dos reacciones de enfrentamiento solución del problema y revaloración, pueden eliminar muchas reacciones emocionales desagradables y hacer innecesarios los esfuerzos de regulación adicionales (Gross & Thompson, 2007). Sin embargo, cuando la solución del problema o revaloración son insuficientes para eliminar las emociones negativas, los esfuerzos de regulación pueden ser dirigidos al mismo estado emocional, incluyendo sus bases fisiológicas. Alternativamente, los esfuerzos regulatorios pueden disociar la emoción de su apariencia en pensamientos, sentimientos y conductas. En otras palabras, el acceso de la emoción al procesamiento consciente puede ser bloqueado y su expresión abierta suprimida (Shaver & Mikulincer, 2007).

Enfrentamiento dirigido a la solución del problema.

El enfrentamiento media las respuestas emocionales ante eventos estresantes. Folkman y Lazarus (1988) proponen cuatro tipos de enfrentamiento: solución del problema, reevaluación positiva, confrontación y distanciamiento. Estos estilos se asocian con cambios sobre cuatro tipos de emociones: disgusto/enojo, placer/felicidad, confianza y en menor medida preocupación/miedo. Tanto el enfrentamiento centrado en el problema, como aquel centrado en la emoción se asocian con cambios en estas emociones. En general, parece que la orientación a la solución del problema se asocia con resultados más saludables sobre el estado emocional; mientras que de la confrontación y el distanciamiento resultan en peores consecuencias. La ineffectividad del distanciamiento puede explicarse porque la reducción del estrés lograda a través de la evitación cognoscitiva es difícil de sostener, fracasando no sólo en disminuir la tensión, sino desviando la atención necesaria para resolver el problema.

No debe perderse de vista que el valor adaptativo de los estilos de enfrentamiento frecuentemente depende del contexto, por lo que la confrontación podría resultar, en algunos casos, adaptativa. En general, la efectividad del enfrentamiento dirigido a solucionar el problema puede deberse a que, cuando es efectivo, ocasiona un cambio en la relación individuo-ambiente, generando una re-evaluación más positiva y por lo tanto una mejora en el estado de ánimo. McCrae (1984) señala diferencias en el uso de diferentes estrategias de enfrentamiento según la situación. Parece que el fatalismo, las ilusiones y la búsqueda de ayuda son más frecuentes ante una amenaza, mientras que las emociones se expresan con más apertura ante las pérdidas.

Por su parte, Díaz Guerrero (1967) sugiere la existencia de toda una filosofía de vida que se relaciona con el estilo con que una cultura enfrenta el estrés. Estas estructuras son provocadas por premisas socioculturales, entendidas como declaraciones culturales expresivas sostenidas por la mayoría de los miembros de una sociedad. Para los mexicanos, estas premisas son relevantes y persistentes a nivel nacional, uniformando su personalidad, pero con variaciones cuantitativas gracias a la intervención de otras variables como la escolaridad (Díaz Guerrero, 1988). Existe una dicotomía transcultural activa-pasiva en el estilo de enfrenamiento, las *socio-culturas activas* tienden a considerar que la mejor forma de lidiar con el estrés es hacerlo activamente, es decir haciendo algo, preferiblemente sobre el ambiente, para modificar la fuente del estrés. Por otro lado, en las *socio-culturas pasivas* se cree que el enfrentamiento más apropiado consiste en aceptar el ambiente y auto-modificarse para encajar en él. Mientas que el síndrome pasivo caracteriza a los países en vías de desarrollo como México, el activo se observa más en los países industrializados (Díaz Guerrero, 1967).

Góngora y Reyes Lagunes (2000) señalan que, si bien la atribución a factores externos ha disminuido, aún juega un papel muy importante en la estructura cognoscitiva de los mexicanos. Los individuos con un locus de control interno prefieren las estrategias directas-revalorativas, mientras que los de locus de control externo

tienden a usar estrategias evasivas. Los autores identificaron seis categorías de enfrentamiento dentro de un ecosistema colectivista tradicional mexicano:

- a) *Directo-Revalorativo*: Hacer algo para resolver el problema, tratando de aprender o ver lo positivo.
- b) *Emocional-Negativo*: Tener o expresar una emoción que no lleva directamente a la solución del problema.
- c) *Evasivo*: Evitar, escapar o minimizar el problema y su solución.
- d) *Emocional-Evasivo*: Expresar una emoción que no resuelve directamente el problema.
- e) *Directo*: Hacer algo para resolver el problema.
- f) *Revalorativo*: Dar un sentido positivo al problema, tratar de aprender de la situación o de alguna manera mejorar su percepción.
- g) *Social-emocional negativo*: Expresar alguna emoción que no lleva directamente a la solución del problema, pero a la vez se pide ayuda a otros.

Consistente con los resultados de otras culturas, Acuña y Bruner (2002) observaron que evitar los problemas agravó el estrés y la salud en estudiantes mexicanos. Pero a pesar de que el enfrentamiento orientado a la solución del problema se ha asociado reiteradamente con resultados más saludables sobre el estado emocional (Folkman & Lazarus, 1988), Acuña y Bruner (2002) aseguran que en México poseer rasgos femeninos es más efectivo para resistir los efectos dañinos del estrés, mientras que enfrentar activamente los problemas no ayuda mucho. A ellos no les sorprende que esto suceda en una cultura colectivista como la nuestra, en la que se valora tanto la expresividad; ni que afrontar los problemas no sea muy apreciado, pues requiere conductas instrumentales típicamente asociadas con la masculinidad. Lejos de esta dicotomía, parece que los individuos con una personalidad andrógina son quienes muestran mayor resiliencia a eventos negativos (Ross & Cohen, 1987).

Enfrenamiento dirigido al manejo de la emoción.

John y Gross (2004) consideran que las estrategias de regulación emocional pueden ser distinguidas en términos del momento en que ejercen el primer impacto sobre el proceso de generación de la emoción, pues la generación de la emoción inicia con la evaluación de un estímulo. Las estrategias centradas en el antecedente se refieren a las cosas que hacemos antes de que las tendencias de respuesta emocional sean completamente activadas y hayan ejercido cambios en la conducta y respuesta fisiológica periférica. Un ejemplo de ella es la re-evaluación cognoscitiva que consiste en construir una situación con potencial para generar una respuesta emocional de manera que cambie su impacto afectivo. Por otro lado, las estrategias centradas en la respuesta se activan después de que las tendencias de respuesta ya han sido generadas y la emoción ya se ha puesto en marcha. Un ejemplo de ellos es la supresión expresiva y consiste en inhibir una conducta emocional-expresiva que ya está en curso. Mientras que las estrategias centradas en el antecedente determinan si una respuesta emocional es detonada o no, las estrategias centradas en la respuesta decretan si las tendencias de respuesta se modulan una vez que éstas ya fueron detonadas.

Estas dos estrategias pueden entenderse como diferencias individuales en los procesos de regulación emocional, cuyo uso consistente se acumula a través del tiempo y genera diferentes resultados afectivos. La re-evaluación cognoscitiva se asocia con mayor experiencia y expresión de emociones positivas y menos experiencia y expresión de emociones negativas; mientras que la supresión se asocia con menor experiencia y expresión de emociones positivas. La supresión no parece ejercer ningún efecto a corto plazo sobre el afecto negativo; sin embargo, a largo término puede incrementar las emociones negativas a través de su relación con la falta de autenticidad. Estas estrategias también generan diferentes resultados sobre el bienestar psicológico. En general, la re-evaluación cognoscitiva promueve el bienestar psicológico, quienes recurren al uso frecuente de esta estrategia muestran menos síntomas de depresión, más satisfacción con sus vidas, más optimismo y mayor autoestima. Por el contrario, el uso crónico de supresión se asocia con resultados adversos,

como pueden ser la experiencia de más emociones negativas, menos apoyo social y peor enfrentamiento, todos factores asociados con el riesgo de síntomas depresivos. Esta estrategia también se asocia con bajos niveles de satisfacción con sus vidas, menor autoestima y actitudes menos optimistas hacia el futuro. Lo anterior no significa que el uso de la supresión nunca sea útil, de hecho puede ser vital, especialmente en los casos en que el uso de estrategias centradas en el antecedente resulta imposible. Tampoco significa que la re-evaluación nunca resulte dañina, puede serlo, especialmente cuando lleva a tolerar una situación peligrosa o tóxica por más tiempo del que se debería. Al hablar de factores temperamentales, el principal precursor de la supresión resulta ser la timidez. Por otro lado, los individuos bajos en neuroticismo no son propensos a niveles extremadamente altos de afecto negativo y por lo tanto pueden estar menos abrumados por las emociones negativas, volviendo más fácil la implementación de esfuerzos de regulación temprana (John & Gross, 2004).

Cabe mencionar que estas diferencias individuales en la regulación emocional no son consideradas como rasgos inmutables, sino como estrategias socialmente adquiridas, sensibles al desarrollo individual. Existe evidencia de que el uso de la supresión no deriva de diferencias temperamentales, lo que sugiere que su uso puede estar originado en las experiencias de apego tempranas. Además, conforme los individuos maduran y ganan experiencia, pueden aprender a hacer un mejor uso de estrategias de regulación saludables (tales como re-evaluación) y menor uso de estrategias nocivas (tales como la supresión). Ya que la activación del sistema de apego inicia cuando cierto estímulo es evaluado como una amenaza, la seguridad del apego debería estar asociada con diferencias en el enfrentamiento y éstas a su vez deberían ser buenos predictores del bienestar futuro (Ferrero, Toledo & Barreto; 1995).

Enfrentamiento desde la teoría del apego.

Para Bowlby (1969, 1982), a los efectos de cumplir un papel social adaptativo, todo mamífero adulto debe poseer un gran poder de discriminación en la manifestación de distintas respuestas sociales, y mantener un adecuado equilibrio entre ellas. En los

seres humanos el desarrollo psicológico se caracteriza no sólo por el hecho de que los sistemas conductuales simples son reemplazados por sistemas con corrección de objetivos; también los distingue la creciente conciencia de las metas prefijadas que han adoptado, el desarrollo planes cada vez más sofisticados para lograrlas y aumento en su capacidad para integrar un plan con otro, descubrir si existe incompatibilidad entre distintos planes y ordenarlos según su prioridad (lo que en la terminología psicoanalítica sería el reemplazo del *ello* por el *yo*). Este perfeccionamiento de la organización de la conducta resulta posible debido a la capacidad cada vez mayor del niño para utilizar símbolos durante la etapa de crecimiento, principalmente a través del lenguaje. Un ejemplo del uso de estas capacidades es el desarrollo de estrategias de regulación emocional asociadas al 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 elección de la conducta en una situación de conflicto, éste no es suficiente para eliminar las diferencias debidas a la seguridad del apego. Shaver y Mikulincer (2002) propusieron el modelo de activación y dinámicas del sistema de apego, mostrado en la figura 3. El modelo incluye tres componentes principales. El primero se refiere al monitoreo y evaluación de las *señales de amenaza* y es el responsable de la activación de la estrategia de apego primaria: búsqueda de la proximidad (objetivo prefijado). El segundo componente es el monitoreo y evaluación de la *disponibilidad de las figuras de apego* internalizadas o externalizadas y es el responsable de las diferencias individuales en el sentido de seguridad del apego y el desarrollo de las estrategias basadas en la seguridad. El tercero es el monitoreo y evaluación de la *viabilidad de la búsqueda de la proximidad* como un medio para enfrentar el estrés y la inseguridad del apego. Dicho componente genera las diferencias individuales en el desarrollo de estrategias secundarias específicas: *hiperactivación* y *deactivación*. Este modelo incluye pautas que elicitán e inhiben el uso recurrente de las estrategias secundarias, pautas que a su vez 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 estresante.

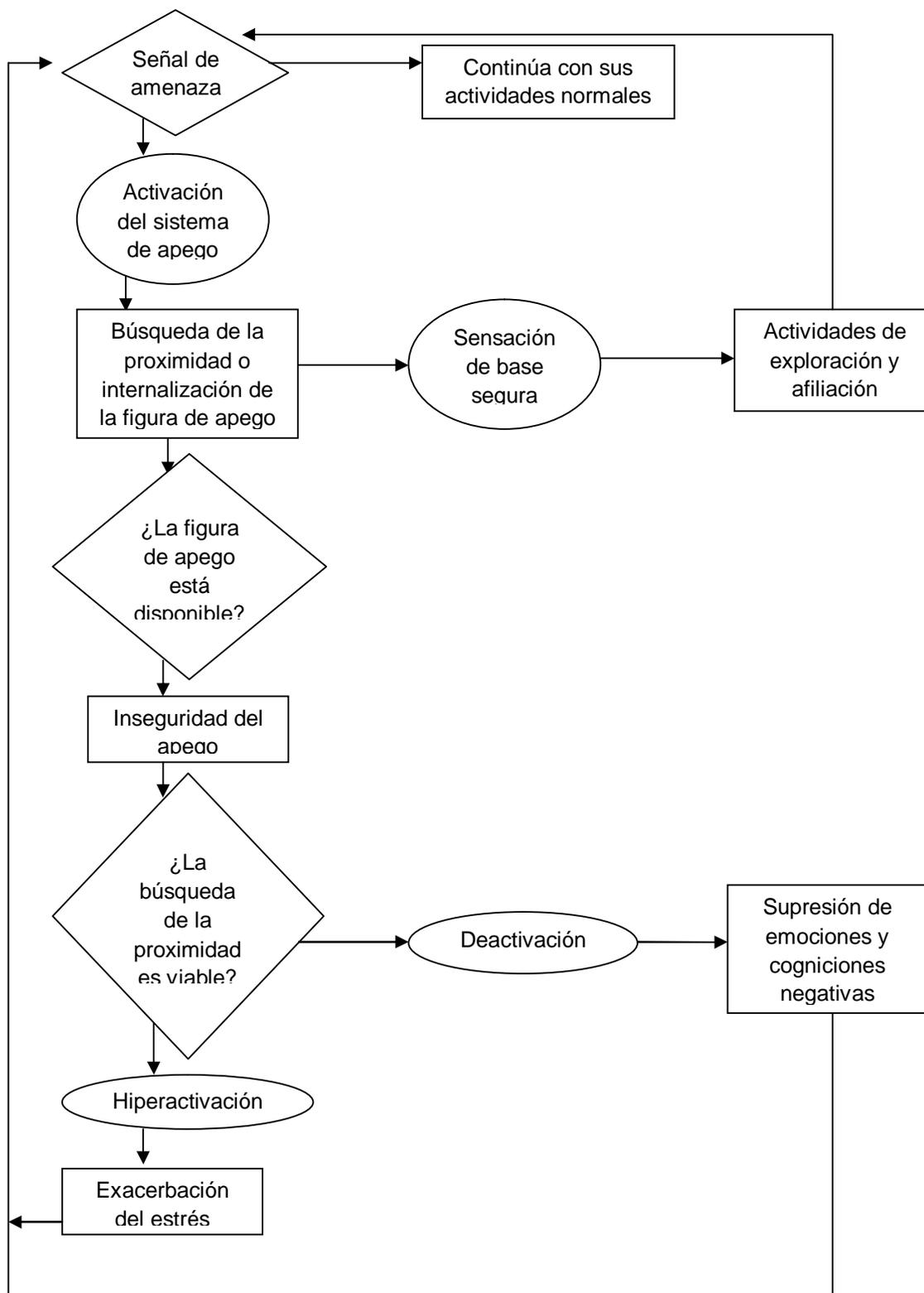


Figura 2.

Modelo de activación del sistema de apego (Shaver & Mikulincer, 2002).

Desarrollo de las estrategias de regulación basadas en la seguridad.

De acuerdo con este modelo, la formación de las estrategias de regulación emocional depende de la disponibilidad de la figura de apego y su habilidad para responder a la búsqueda de proximidad del individuo. Cuando la figura de apego está disponible el individuo interioriza la sensación de que el mundo es un lugar seguro y que cuenta con la protección de los demás (Kobak & Sceery, 1988; Shaver & Mikulincer, 2002); lo que le permite explorar el ambiente con confianza y relacionarse armoniosamente con otras personas (Mikulincer & Orbach, 1995; Shaver & Mikulincer, 2002). Las *estrategias de regulación primaria* están basadas en la seguridad (Bowlby, 1969, 1973) y su desarrollo comprende dos etapas. La primera es llamada *co-regulación* y se refiere a la ampliación y enriquecimiento de la estrategia de regulación primaria (búsqueda de la proximidad), logrando con ello la regulación del afecto efectiva gracias a la ayuda de una figura de apego sensible y responsiva a las necesidades del individuo. Lo anterior fortalece el desarrollo de creencias positivas sobre el valor personal y la autoeficacia. La segunda etapa se llama *auto-regulación* y durante ella el sí mismo se establece como el principal agente de la regulación emocional. Este proceso es una consecuencia cognoscitiva de sostener una relación emocionalmente cercana, que favorece la inclusión de los recursos y fortalezas del otro en el propio auto-concepto (A. Aron, E. Aron & Smollan, 1997).

Más allá de la búsqueda de apoyo, las estrategias basadas en la seguridad incluyen un fuerte sentido de maestría y agencia (Kobak & Sceery, 1988; Shaver & Mikulincer, 2002), así como el uso de estrategias dirigidas a resolver el problema durante el enfrentamiento al estrés. La meta principal de estas estrategias es construir los recursos del individuo para mantener su salud mental, incluso en situaciones donde la figura de apego está ausente o no es posible recibir apoyo. La transición de la *co-regulación* hacia la *auto-regulación* implica la internalización de las funciones regulatorias, especialmente monitoreo emocional y aprobación, que originalmente fueron ejecutadas por la figura de apego, permitiendo al individuo adquirir gradualmente la capacidad de cumplir esas funciones de manera auto-reflexiva y autónoma. La internalización se ve favorecida por una dinámica de interacción entre la

co-regulación y el desarrollo de un sentido estable de valoración personal. Lo anterior no significa que la co-regulación sea menos necesaria, ni que la co-regulación y auto-regulación sean procesos opuestos, pues la primera puede ser activada cuando sea necesario. Más bien sugiere que la integración de la co-regulación dentro del repertorio de habilidades de auto-regulación constituye el nivel más alto en el desarrollo de las estrategias basadas en la seguridad.

La transición entre estas dos etapas comprende tres procesos. El primero de ellos implica la ampliación de las habilidades del individuo que sólo sucede cuando otros sistemas conductuales se activan, una vez que la sensación de seguridad está satisfecha. El individuo enriquece sus habilidades de auto-regulación cuando se siente seguro para explorar su ambiente y aprender cosas nuevas sobre sí mismo y el mundo que le rodea. Con ello aprende que puede encontrarse solo y hacer cosas creativas sin la ayuda de los demás. Por otro lado, con la activación del sistema de apoyo aprende cómo regular el estrés de otros, fortaleciendo su sentido de maestría, para después ser aplicado a la regulación de su propio estrés. El segundo proceso se refiere a lo que Aron et al. (1992) llamaron *auto-expansión*, una consecuencia cognoscitiva de sostener una relación emocionalmente cercana incluyendo los recursos y fortalezas del otro en el propio auto-concepto. Durante un episodio efectivo de co-regulación, la disponibilidad de la figura de apego está sincronizada con las necesidades del individuo y puede experimentarse como parte del sí mismo. En consecuencia, el individuo incorporara los recursos del otro en el sí mismo, facilitando el desarrollo de su sentido de maestría y la confianza que cuenta con las capacidades necesarias para lidiar con el estrés solo. El tercer mecanismo se refiere a la internalización de las funciones regulatorias, especialmente monitoreo emocional y aprobación, que originalmente fueron ejecutadas por la figura de apego. El logro de esta internalización sería favorecido por una dinámica de interacción entre la co-regulación y el desarrollo de un sentido estable de valoración personal, pues la co-regulación efectiva fortalece el sentido de auto-eficacia. El posicionamiento del individuo mismo como el principal agente regulatorio no inhibe la co-regulación, pues ésta puede ser activada cuando sea necesario. Más bien, la integración de la co-regulación dentro del repertorio de habilidades de auto-regulación constituye el nivel más alto en el desarrollo de las

estrategias basadas en la seguridad. Sin embargo, si el objetivo prefijado (sentido de seguridad) no se logra a través de la estrategia primaria (búsqueda de proximidad), el sistema de apego se retroalimenta y desarrolla estrategias secundarias para alcanzar su meta (Bowlby, 1969/1982).

Desarrollo de las estrategias de regulación secundarias.

La activación automática del sistema de apego ante una situación amenazante puede actuar como un recurso interno, promoviendo el ajuste emocional y protegiendo el bienestar del individuo (Mikulincer et al., 2002). De allí que Simpson, Rholes y Nelligan (1992) atestatan que las tendencias conductuales asociadas con la seguridad del apego deben ser observadas bajo condiciones estresantes. Collins (1996) agrega que las diferencias en este sentido de seguridad y la experiencia emocional del peligro generan variaciones en la evaluación e interpretación de los eventos y el uso de las estrategias para enfrentarlos.

Cuando el individuo enfrenta la amenaza de romper la comunicación con sus figuras de apego experimenta ansiedad por la separación, lo que representa una reacción perfectamente normal y saludable (Bowlby, 1988; Mikulincer et al., 2002). Sin embargo, la ansiedad que surge en estos casos se presenta en algunas personas con alta intensidad y en otras con baja (Bowlby, 1988). Cuando las figuras de apego ofrecen un cuidado inefectivo y fracasan en aliviar el estrés del individuo, éste desarrolla estrategias secundarias para el logro del objetivo prefijado (Mikulincer et al., 2003), sugiriendo que la percepción de la disponibilidad de la figura de apego es una de las principales fuentes de variación en las estrategias de regulación del afecto.

Según Shaver y Mikulincer (2002) percibir falta de disponibilidad de la figura de apego forma parte del estrés inicial por la percepción de un evento amenazante y conduce al desarrollo de estrategias de hiperactivación y deactivación como respuestas defensivas a la frustración del sentido de seguridad. Este estado de inseguridad forzaría a una decisión sobre la viabilidad de la búsqueda de la proximidad como una estrategia protectora. Mikulincer et al. (2003) propusieron un modelo causal jerárquico en el que

tanto factores próximos como distales determinan la adopción de una estrategia específica (figura 4). Los factores próximos son esquemas cognoscitivos específicos producidos por la falta de disponibilidad de la figura de apego y los miedos y amenazas resultantes que el individuo experimenta. Por otro lado, los factores distales se refieren a factores externos (p.e. pautas de interacción con una figura de apego) y factores internos (p.e. temperamento) que influyen el estado cognoscitivo de un individuo durante los episodios de falta de disponibilidad de la figura de apego, y por lo tanto contribuyen indirectamente a la adopción de la hiperactivación o deactivación como estrategia para la regulación emocional.

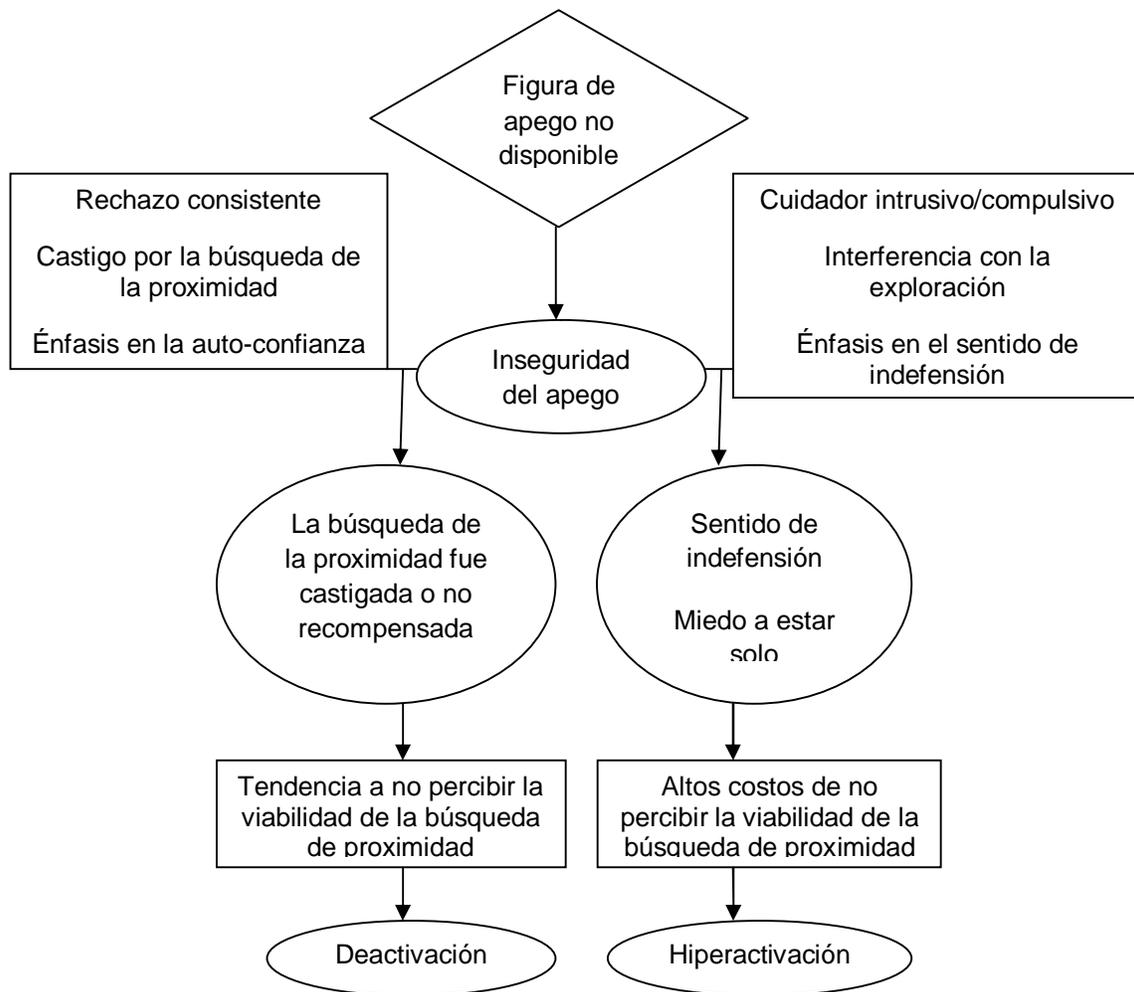


Figura 3.

Desarrollo de estrategias de regulación secundarias

Si las figuras de apego ofrecieron un cuidado inconsistente durante la infancia, a veces intrusivo y a veces indiferente, a una persona con deficiencias temperamentales en las capacidades de auto-regulación (factores distales), dejan alguna esperanza sobre la viabilidad de la búsqueda de la proximidad y el individuo adopta una estrategia de *hiperactivación*. Estas estrategias se caracterizan por la exageración de la evaluación de las señales de amenaza, impidiéndoles diferenciar entre contextos neutrales y amenazantes, causa de la activación crónica del sistema de apego. Además sostienen creencias negativas sobre las figuras de apego (factores próximos) incluso cuando éstas no se comportan de forma amenazante, la exploración es dolorosa y mantienen dudas sobre la habilidad personal para lidiar con el evento (Bartholomew & Horowitz, 1991; Mikulincer, 1995; Mikulincer & Florian, 2000; Mikulincer et al., 2003). Con base en estas representaciones el individuo adopta una actitud rígida e hipervigilante hacia la incertidumbre y emprende la búsqueda constante de sus figuras de apego, limitando su autonomía y el desarrollo de habilidades para el manejo propio del estrés.

Por el contrario, cuando las figuras de apego mostraron un rechazo consistente y castigaron la expresión de las necesidades de apego de un individuo con baja tolerancia a la frustración (factores distales), la búsqueda de la proximidad es evaluada como una estrategia no viable para lograr la sensación de seguridad (factores próximos) y se generan estrategias de *deactivación*. El objetivo principal de estas estrategias es mantener el sistema de apego "apagado" para evitar la frustración y el estrés ocasionado por el rechazo. Esto se logra negando las necesidades de apego, evitando la intimidad física, cognitiva y emocional dentro de las relaciones personales, y luchando constantemente hacia la auto-confianza e independencia. Kobak y Sceery (1988) añaden que estas estrategias se asocian con altos niveles de estrés en reportes inconscientes, lo que sugiere que quienes las emplean sí experimentan afecto negativo, pero no lo reconocen.

Quienes deactivan sus sistemas de apego casi siempre establecen relaciones donde funcionan como cuidadores y el único cuidado que reciben es el que ellos mismos se proporcionan. No obstante, existe en ellos mucho anhelo latente de amor y cuidados

y mucha ansiedad y culpa por expresar sus deseos, lo que en algunos casos produce síntomas somáticos o depresión. Este desapego emocional les impide mantener un lazo afectivo estable con otra persona (Mikulincer et al., 2003). Las personas con esta discapacidad han sido llamadas psicóticas o histéricas (Bowlby, 1977)

Cada estrategia relacionada al apego tiene una meta regulatoria específica, y ciertos procesos cognoscitivos y emocionales son influenciados para facilitar el logro de dicha meta. Mientras que el objetivo de las estrategias basadas en la seguridad es aliviar el estrés, construir recursos personales y ampliar la perspectiva del individuo; la meta de las estrategias secundarias es manejar la activación del sistema de apego y reducir o eliminar el dolor causado por la frustración de la búsqueda de proximidad. En este caso la regulación emocional empieza siendo la meta principal, y posteriormente la hiperactivación o desactivación se convierten en el objetivo. Las hiperactivación mantiene el sistema de apego crónicamente activado y en constante alerta a las señales de amenaza y separación (Mikulincer et al., 2003) y son características de las personas con altos niveles de ansiedad (Shaver & Mikulincer, 2002); mientras que en la desactivación el sistema de apego es monitoreado, con serias consecuencias sobre la apertura cognitiva y emocional (Mikulincer et al., 2003) y son empleadas por las personas con altos niveles de evitación (Shaver & Mikulincer, 2002).

La importancia de estas estrategias de regulación es señalada por Bowlby (1969, 1982), quien afirma que una vez organizada una secuencia de conducta ésta suele persistir, incluso cuando se ha desarrollado según lineamientos no funcionales y aún en ausencia de los estímulos externos y/o condiciones externas de las que dependía inicialmente. La forma precisa que asume un fragmento de conducta en particular y la secuencia en la cual se la organiza inicialmente son, por ende, de suma importancia para el futuro.

Mikulincer, Gillath y Shaver (2002) aseguran que cuando el individuo percibe una amenaza (incluso inconscientemente), trae a su mente las representaciones mentales de sus figuras de apego. Según Mikulincer, Orbach e Lavnieli (1998), dichas representaciones se ven afectadas por las estrategias de regulación. La hiperactivación exagera la debilidad personal y promueve la auto-devaluación en un intento de elicit

la compasión y el apoyo de otros, con ello se busca crear una ilusión de conexión que resulta en un aumento de la similitud con el otro. Esto indica que la percepción que los individuos ansiosos tienen de los demás puede ser guiada por su búsqueda de conexión y asimilada por sus propios auto-conceptos negativos. Por otro lado, la deactivación reduce la similitud entre el sí mismo y los demás, permitiendo enfatizar la individualidad y distanciarse cognoscitivamente de otros. Estas distorsiones no se observan entre los seguros, cuya base segura les permite sostener actitudes constructivas hacia los problemas de la vida y debilita los efectos nocivos del estrés, haciendo innecesaria la activación de estrategias defensivas. Mikulincer et al. (2002) aseguran que a pesar de las diferencias individuales, el aumento en la accesibilidad de las representaciones cognitivas bajo condiciones amenazantes también depende de la medida en la cual una persona es vista como un refugio seguro, una base segura para la exploración y/o un objetivo para la búsqueda de proximidad, es decir, que el estrés activa únicamente las representaciones de las figuras de apego, y no las de cualquier conocido.

Uso de las estrategias de regulación emocional relacionadas al apego.

Las estrategias de regulación emocional se fundamentan en el conocimiento declarativo y procedural acerca del sí mismo, los otros y la regulación del afecto. El conocimiento declarativo no es otra cosa que el contenido de los modelos de funcionamiento interno que comprenden las creencias sobre manejo del estrés, la confianza en la buena voluntad de los demás y el sentido de auto-eficacia para lidiar con las amenazas (Shaver & Hazan, 2003 como se citó en Mikulincer et al., 2003). El conocimiento procedural consiste en un conjunto de reglas organizadas alrededor de tres estrategias de enfrentamiento principales: reconocimiento y expresión del estrés, búsqueda de apoyo y solución instrumental del problema.

Diferencias individuales en enfrentamiento.

El reconocimiento y expresión del estrés, así como la búsqueda de apoyo, funcionan regulando las reacciones emocionales a fin de que la solución instrumental del problema tenga éxito (Lazarus & Folkman, 1984). Gracias a las buenas experiencias con sus figuras de apego tempranas, el contenido positivo de los modelos de funcionamiento del estilo seguro les permite enfrentar los problemas de la vida con optimismo y sentido de maestría (Mikulincer et al., 1993; Mikulincer et al., 2003). Cuando enfrentan un estímulo estresante, le atribuyen causas menos estables y globales, patrón que parece reflejar la accesibilidad de sus cogniciones positivas acerca de sí mismos y el mundo que les rodea, así como su tendencia habitual a involucrarse en acciones más constructivas dirigidas a restaurar en balance emocional. Estas acciones inhiben la propagación del afecto negativo a través de la memoria de trabajo y activan cogniciones positivas que trabajan en función de los efectos perniciosos de las emociones negativas y favorecen la restauración emocional (Pereg & Mikulincer, 2004).

Por lo tanto, cuando enfrentan una amenaza experimentan menos ansiedad, pero la expresan libremente (Collins, 1996; Fraley & Shaver, 1998). Esto les da la habilidad de organizar la experiencia en categorías no afectivas y diferenciadas, permitiéndoles encapsular el estrés y prevenir su propagación a todos los componentes de la estructura del sí mismo (Mikulincer et al., 1993; Mikulincer & Orbach, 1995). Ya que contaron con un cuidado sensible y responsivo, creen que el reconocimiento y expresión del estrés genera en los otros conductas de apoyo, que tales conductas frecuentemente reducen el estrés y eliminan los obstáculos, y que buscar la ayuda de otros en tiempos difíciles es una forma de enfrentamiento efectiva (Mikulincer et al., 2003; Shaver & Mikulincer, 2002). La sensación de seguridad resultante contribuye a que el individuo amplíe sus perspectivas y capacidades, pues con la confianza de que el apoyo estará disponible puede tomar riesgos e involucrarse en actividades que promueven su autonomía (Mikulincer et al., 2003; Shaver & Mikulincer, 2002). Su capacidad para reconocer sus fortalezas y debilidades se manifiesta al establecer metas realistas y ajustarse flexiblemente a los esquemas que impone la realidad.

Finalmente, les previene de sentirse abrumados cuando no logran cumplir con sus estándares ideales (Mikulincer et al., 1993).

Las dimensiones de ansiedad y evitación juegan papeles diferentes en la regulación emocional y conductual. La ansiedad se asocia con la experiencia subjetiva de ansiedad por la separación, mientras que la evitación regula las estrategias conductuales emprendidas para mantener la proximidad (Fraley & Davis, 1998). Las personas con ansiedad del apego hacen atribuciones más estables y globales. Su tendencia a favorecer la propagación del afecto negativo a través de la memoria de trabajo y facilitar el procesamiento de cogniciones congruentes puede reflejar el fracaso por controlar el flujo de información negativa, así como problemas en la regulación de la atención y la memoria. Sin embargo, estas respuestas cognoscitivas también pueden reflejar la acción de estrategias más controladas dirigidas a exagerar los juicios negativos y pesimistas para elicitarse el amor y la compasión de los demás (Pereg & Mikulincer, 2004).

Como parte de las estrategias de hiperactivación, se exagera la debilidad personal mientras se intenta elicitarse la compasión y el apoyo de otros promoviendo la auto-devaluación; con ello se busca crear una ilusión de conexión con el otro (Mikulincer, Orbach & Ivanieli, 1998). A los estímulos cotidianos o amenazas menores se atribuye un alto potencial de daño (Davila, Karney & Bradbury, 1999; Mikulincer, Shaver & Gillath, 2002). Debido al énfasis en la experiencia afectiva, se usan más estrategias de enfrentamiento centradas en la emoción (Mikulincer et al., 1993), se expresa mucha ansiedad (Collins, 1996; Fraley & Shaver, 1998; Mikulincer et al., 1993), depresión hostilidad y somatización (Mikulincer et al., 1993). Dadas las fuertes emociones negativas y el gran deseo de atención y contacto físico (Collins, 1996) se busca constantemente el apoyo de los demás para obtener alivio (Fraley & Shaver, 1998).

Por el contrario, la evitación del apego ejerce un efecto inhibitorio sobre la activación de las necesidades y representaciones de las figuras de apego (Collins, 1996; Mikulincer et al., 2002; Mikulincer & Orbach, 1995). Quienes deactivan sus sistemas de apego prefieren la distancia con los otros y sostienen el deseo de verse a

sí mismos más positivamente que a los demás (Mikulincer et al., 1998). Aunque parecen no reconocer las amenazas (Ainsworth et al., 1978; Mikulincer et al., 1993), cuando enfrentan una dificultad muestran altos niveles de hostilidad y somatización (Mukulincer et al., 1993), lo que sugiere que sus estrategias de deactivación no son del todo efectivas o, como lo dijo Bowlby (1980), que el desapego emocional además de completo puede ser parcial. Ante una amenaza se alejan de sus figuras de apego y no piden apoyo. En este patrón de *autoconfianza compulsiva*, que es la pauta opuesta a la ansiedad del apego, los individuos mantienen una superioridad rígida con respecto a los demás y generalmente resuelven sus dificultades por sí mismos (Fraley & Shaver, 1998).

Algunas estrategias de deactivación, como la falta de atención motivada, han sido caracterizadas como *anticipadas* (Fraley, Garner & Shaver, 2000 como se citó en Mikulincer et al., 2003), pues evitan la experiencia de vulnerabilidad y estrés; mientras que otras tales como la supresión y represión han sido llamadas *posteriores*, pues se centran en minimizar las amenazas y vulnerabilidades percibidas una vez que éstas ya han sido decodificadas. Mikulincer et al. (2003) consideran que estas estrategias tienen dos líneas de defensa similares; las estrategias anticipadas se prefieren cuando su uso es viable, mientras que las estrategias posteriores son empleadas si las anticipadas fracasaron o el sistema defensivo es atacado sorpresivamente. Mientras el estilo evitante implica el adecuado funcionamiento de las estrategias anticipadas, el temeroso puede involucrar el colapso de ellas bajo condiciones severamente estresantes, llevándolos a desear la cercanía con sus figuras de apego sin confiar en ellas. Esto puede causar que sus sistemas de apego se mantengan activados mientras sus estrategias conductuales sugieren la deactivación.

Estrategias de regulación relacionadas al apego y la relación cognición-afecto.

Si las estrategias relacionadas al apego son aparatos de regulación emocional, deberían participar en la regulación de las cogniciones que resultan de esos esfuerzos

regulatorios (Pereg & Mikulincer, 2004). Por un lado, las estrategias de hiperactivación pueden agudizar las visiones negativas de una figura de apego, incluso cuando ésta no se comporte de forma amenazante; mientras que las estrategias de desactivación debilitan la relación que existe entre cognición y afecto (Mikulincer et al., 2003). Según Fraley y Shaver (1997), estas últimas inhiben la expresión de los estados emocionales negativos, lo que previene al individuo de centrar su atención en experiencias de apego. Como resultado, las estructuras del conocimiento que representan pensamientos y recuerdos relacionados con el apego son escasas y comparten pocas conexiones con otras representaciones en la memoria; reduciendo dramáticamente la probabilidad de que esos pensamientos sean activados indirectamente, especialmente la preocupación por el rechazo. Este proceso ocasiona que el afecto negativo pierda su poder para influenciar las cogniciones, por lo que contribuye al proceso de desactivación del sistema de apego (Mikulincer et al., 2003). Aunque esto significa que las dinámicas subyacentes a las pautas de evitación en la edad adulta y la infancia son distintas (Ainsworth et al., 1978), las afirmaciones de Fraley y Shaver (1997), toman en cuenta un único estilo evitante, por lo que sus resultados pueden estar retratando únicamente las respuestas del tipo rechazante propuesto por Bartholomew y Horowitz (1991). Diferenciar a los estilos rechazante y temeroso (es decir, distinguir los niveles de ansiedad entre todos los altos en evitación) podría demostrar que éste último sí experimenta estrés subjetivo en situaciones relevantes para el apego y, por lo tanto, sostiene una relación diferente entre emoción y pensamiento.

Aunque las estrategias relacionadas al apego originalmente fueron desarrolladas para aliviar el estrés, también pueden influenciar las respuestas del individuo hacia el afecto positivo. Los niveles altos en evitación del apego no parecen estar relacionadas con el afecto, ya sea positivo o negativo, como un estímulo importante para el procesamiento de la información. Esta reacción puede ser una característica fundamental de las estrategias de desactivación: exclusión defensiva del material emocional (Dozier & Kobak como se citó en Mikulincer et al., 2003). Mientras que la negación del afecto negativo puede prevenir la activación del sistema de apego, la negación del afecto positivo previene las conductas de exploración que podrían generar incertidumbre y confusión, las cuales activarían el sistema de apego. Después del uso

repetido y prolongado la estrategia de desviar la atención de las emociones puede resultar en una disociación general de la experiencia emocional (Mikulincer et al., 2003).

Como se ha mencionado a lo largo de este capítulo, el apoyo social es una estrategia de enfrentamiento importante ante tiempos de estrés. Ya que que la seguridad del apego generara diferencias importantes en el uso de esta estrategia de enfrentamiento, se esperaría que afectara la experiencia de apoyo social. Este tema se analiza en el capítulo siguiente.

Apoyo social y apego

Definición y componentes del apoyo social

Si se considera que el deseo de ser amado y protegido es parte integral de la naturaleza humana durante la vida temprana y adulta, entonces la expresión de tales deseos será vista como madura o adaptativa, especialmente en tiempos de enfermedad y sufrimiento. Llamar a estos deseos infantiles puede recordar al individuo la desaprobación de sus figuras de apego ante la búsqueda de alivio y protección sufrida durante la infancia (Bowlby, 1977b). Esta expresión tiene la función de comunicar a los demás la necesidad de recibir apoyo social, entendido como la existencia o disponibilidad de personas en quienes podemos confiar, que nos cuidan, valoran y quieren (Cobb, 1976; Sarason, Levine, Basham & Sarason, 1983), formando parte de una red de obligaciones mutuas y facilitando el enfrentamiento durante las crisis y la adaptación al cambio (Cobb, 1976).

Sarason et al. (1983) consideran que el apoyo social tiene dos componentes básicos: la percepción de que existe un número suficiente de personas disponibles a brindar su apoyo en tiempos de necesidad y el grado de satisfacción con ese apoyo disponible. Mientras que Cobb y Jones (1984) lo dividen en tres elementos: la sensación subjetiva de apoyo de la personal focal, la red que rodea al individuo y las conductas de apoyo de los otros. Como puede observarse, ambas proposiciones enfatizan que las conductas de apoyo, comunicadas a través de las redes construidas entre los individuos, deben generar la sensación subjetiva de apoyo social en el receptor.

Cobb y Jones (1984) señalan que tales conductas de apoyo deben contener los siguientes elementos para conseguir sensación subjetiva: a) deben comunicar amor y ocurrir en el contexto de una relación de cercanía emocional, b) hacer que el individuo se sienta valorado, c) transmitir seguridad sobre la disponibilidad de proporcionar la ayuda cuando sea necesaria y d) hacer que el individuo sienta que el otro lo escucha sin ser juzgado. Aunque la terminología es distinta, la esencia de esta descripción

corresponde a las características deseables de una figura de apego analizadas en los capítulos anteriores.

Para evaluar adecuadamente las redes de apoyo deben tomarse en cuenta tanto factores estructurales: tamaño, composición, accesibilidad, densidad y estabilidad; como factores interaccionales: frecuencia, duración, tipo, intimidad, simetría y estabilidad (Cobb & Jones, 1984). Sin embargo, hay quienes aseguran que el efecto del apoyo social como barrera contra el estrés y su impacto sobre otras variables psicológicas (p.e. apego, ansiedad social, deseabilidad social, timidez y soledad) están más fuertemente relacionadas con la percepción de la disponibilidad de apoyo, que con las conductas de apoyo reales (Sarason, Shearing, Pierce & Sarason, 1987; Wethington & Kessler, 1986). Esto significa que en realidad el apoyo recibido tiene un efecto pequeño sobre el estrés, aunque es importante en situaciones que requieren ayuda instrumental para salir adelante (Wethington & Kessler, 1986).

Nava, Reyes Lagunes y Vega (2001) consideran que, además de tomar en cuenta los factores estructurales, debe considerarse la calidad de la red. Aseguran que aunque existe una estrecha relación entre el apoyo social y la red, constituyen por sí mismos dos campos de investigación diferentes, cada uno con objetivos propios. Para ellos la calidad de la red, es decir, la forma en como lo sujetos perciben, además del apoyo, sus relaciones con el resto de los miembros de su red y como los valoran, permitirá conocer más sobre la contribución de variables culturales a la formación de las redes y su construcción. Como puede observarse, la conceptualización que Nava et al. (2001) hacen de la calidad de la red social es coherente con la descripción del modelo de funcionamiento interno del otro, propuesto por Bowlby (1973). Este modelo y la ayuda real obtenida mejoran las capacidades de enfrentamiento de los individuos y contribuyen a la solución de sus problemas y a su ajuste al estrés.

I. Sarason y B. Sarason (2009) consideran al apoyo social desde una perspectiva bidireccional que integra lo que el individuo trae a la situación, con lo que la situación provoca sobre él. Una relación interpersonal surge de la mezcla de factores objetivos (lo que pasa) y subjetivos (lo que cada persona piensa, puede hacer y busca). Aunque podría no ser perfecto, para cada individuo en una relación existe cierto ajuste

entre la persona y el ambiente. Desde esta perspectiva, el apoyo social no se trata solamente de combinar las necesidades con provisiones sociales, también es necesario combinar a las personas entre sí con base en sus estilos cognoscitivos y conductuales. También desde esta perspectiva interaccional, Collis y Fenney (2000) consideran que cuanto más amenazante resulte un estímulo para el receptor, más directas serán sus expresiones de estrés y de búsqueda de apoyo, y mayores las respuestas de cuidado de sus figuras de apego. Esto significa que las conductas de búsqueda y provisión de apoyo son altamente interdependientes y se articulan en formas complementarias (también Feeney & Collins, 2001).

Teorías que explican la conducta pro-social

Existen varias teorías evolutivas que explican la conducta pro-social o de apoyo en los seres humanos. La *Selección Natural* propuesta por Darwin (1859 como se citó en Simpson & Beckes, 2010), sugiere un proceso por el cual los organismos de especies que muestran tasas de sobrevivencia y reproducción más altas heredan sus características a su descendencia. A través del tiempo, estos rasgos más adaptativos ven incrementada su proporción dentro de una población, mientras que los demás desaparecen.

La *Teoría del Éxito Reproductivo* (Hamilton, 1954 como se citó en Simpson & Beckes, 2010) se centra en los genes como unidad de selección, asegurando que el logro reproductivo total de un individuo depende del éxito de su descendencia, más el éxito total de la descendencia de todos aquellos familiares con quienes comparte algunos de sus genes. Por lo tanto, existen situaciones en las cuales la facilitación del éxito reproductivo de los familiares cercanos justifica incluso el sacrificio de la propia vida.

La *Teoría del Altruismo Recíproco* (Trivers, 1971 como se citó en Simpson & Beckes, 2010) propone que durante la evolución surgieron situaciones recurrentes (p.e. el incremento en la esperanza de vida y la alta inversión en el cuidado de los hijos) en

las cuales otros organismos que no eran familiares forjaron relaciones de beneficio mutuo a largo plazo, facilitando la sobrevivencia individual y el éxito reproductivo.

La *Teoría de la Selección Grupal* (Wilson & Sober, 1994 como se citó en Simpson & Beckes, 2010) señala que más que los genes, ciertos grupos de personas específicos fueron las unidades primarias de selección a través de la evolución. Los grupos altamente diestros, a través de largos periodos de tiempo tuvieron más éxito reproductivo que los grupos menos viables. Los miembros de estos grupos exitosos necesitaron ser colaboradores y cohesivos y ejercer una mayor conducta pro-social dirigida a todos los miembros del grupo, incluyendo no familiares.

La recientemente propuesta *Teoría Co-evolutiva de Genes y Cultura* (Richenson & Boyd, 2005 como se citó en Simpson & Beckes, 2010) fue formulada ante la incapacidad de los modelos centrados en los genes para explicar totalmente el poder y profundidad de la conducta pro-social. De acuerdo con esta postura, en las personas evolucionó: a) la tendencia a conformarse a las normas de su grupo, b) a castigar a aquellos que violan tales normas y c) se eliminó la habilidad para distinguir a los miembros del endogrupo y el exogrupo. Los beneficios de hacer sacrificios personales a bien de mantener las normas y conducta cooperativa serían conservar la armonía del mismo (la cual puede ser destruida fácilmente y a consecuencia de unos pocos “desviados”) (Fehr & Schmidt, 1999 como se citó en Simpson & Beckes, 2010) y obtener beneficios personales como fortalecer la reputación al interior del grupo (Nowak & Sigmund, 1998 como se citó en Simpson & Beckes, 2010).

Aunque los supuestos evolutivos significaron avances importantes en el entendimiento de la conducta pro-social, no logran explicarla totalmente (Simpson & Beckes, 2010), pues para que una teoría logre el entendimiento comprensivo del apoyo social debe lidiar con aquello que los individuos piensan sobre sí mismos, sus seres queridos y las personas en general (I. Sarason & B. Sarason, 2009). Según la teoría del apego, la estrategia primaria para restablecer la sensación de seguridad es la búsqueda y mantenimiento de la proximidad con otro organismo más capacitado para responder a las demandas del medio ambiente, entendida también como conducta de búsqueda de apoyo (Bowlby, 1982). El contenido de los modelos de funcionamiento

interno genera un sesgo en las búsqueda, percepción y emociones relacionadas con el apoyo social (Mikulincer et al., 2002; Mikulincer & Shaver, 2009).

Antecedentes y consecuencias del apoyo social

Si se analiza la propuesta de Folkman (1984), el apoyo social puede entenderse como una estrategia de enfrentamiento, pues forma parte de los recursos físicos, sociales, psicológicos y materiales disponibles para enfrentar el estrés. Autores como Kendler (1997) sugieren que a través de rasgos genéticos como el temperamento, los individuos juegan un rol importante en la formación de sus propios ambientes sociales, generando que el apoyo social sea moderadamente estable a través del tiempo. Por ejemplo, altos niveles de extraversión predicen altos niveles de apoyo social percibido y bajos niveles de dificultades interpersonales; mientras que niveles altos en apoyo predicen más eventos de vida positivos, alta autoestima y una visión más optimista de la vida. Sarason et al. (1983) añaden que el bajo apoyo social se asocia con locus de control externo, relativa insatisfacción con la vida y dificultades para persistir en una tarea que no arroja una pronta solución.

Sarason et al. (1983) también sugieren que el apoyo social es una variable de diferencia individual, así como de provisión ambiental. La falta de apoyo social percibido se asocia con variables de personalidad como soledad, depresión, ansiedad, hostilidad e interacciones sociales negativas; mientras que quienes perciben sus relaciones interpersonales pasadas y actuales más positivamente muestran creencias optimistas sobre el futuro, más habilidad para resolver problemas y son evaluados como mejores líderes y miembros de grupo; estos rasgos pueden ser la causa de la estabilidad en la percepción de ayuda en periodos de hasta tres años. La fuerte asociación entre la ayuda percibida y las habilidades sociales sugiere que las personas bajas en apoyo serían más beneficiadas por el fortalecimiento de sus habilidades sociales que por la simple provisión de ayuda (Sarason et al., 1983).

El sexo también afecta la disponibilidad a buscar el apoyo de los demás, en general los hombres buscan menos apoyo, muestran menos calidez en sus

interacciones y menos receptividad a los intentos de apoyo de los demás (Finkel et al., 2007). Sarason et al. (1986) y Sarason et al. (1987) sugieren que los efectos del apoyo social se observan más claramente en las mujeres. Sin embargo, Ross y Cohen (1987) aseguran que no es el sexo biológico, sino la masculinidad psicológica o personalidad instrumental, lo que sirve como una barrera contra el estrés. Aunque este rasgo genera resultados concretos y explícitos, no muestra influencia sobre formas más sutiles de apoyo percibido (p.e. evaluación, sentido de pertenencia).

El apoyo social protege a los individuos inmersos en una crisis de una gran variedad de padecimientos médicos como artritis, tuberculosis, úlceras, asma e incluso padecimientos del corazón; y malestares psicológicos como estrés, depresión, alcoholismo y síntomas psicósomáticos (Acuña y Bruner, 2002; Cobb, 1976; Cobb & Jones, 1984). También mejora las capacidades de enfrentamiento, seguridad percibida y resolución del problema (Collins et al., 2006), la adherencia a los tratamientos médicos (Cobb & Jones, 1984), la autoconfianza y disminuye el uso de medicamentos (Acuña y Bruner, 2002). Cobb y Jones (1984) sugieren que estos efectos ocurren a través del enfrentamiento.

De acuerdo con Merz y Consedine (2009), el apoyo instrumental puede generar sentimientos de dependencia, pérdida de la autonomía y énfasis en la inhabilidad para desempeñar ciertas tareas; mientras que el apoyo emocional puede ser reconfortante y le permite al individuo lidiar con el estímulo amenazante. El beneficio psicológico inmediato de contar con una o más figuras de apego sensibles y responsivas es el manejo efectivo del estrés y la restauración del balance emocional, llamado desde la teoría del apego sensación de seguridad (Sarason et al., 1987). Dicha seguridad genera importantes diferencias en el funcionamiento emocional de los niños y éstas a su vez afectan el desarrollo de competencias sociales (Jacobson & Frye, 1991).

Las personas con altas percepciones de apoyo social consideran que sus padres les ofrecieron más cuidado, atención y afecto durante la infancia; sugiriendo que la habilidad para percibir una red de apoyo efectiva y sentirse satisfecho con ella puede estar relacionada con un tipo específico de experiencia temprana. La función del apoyo social en la vida adulta es una extensión del rol ejercido por estas experiencias durante

la infancia, pues fortalece el sentido de valor personal, fomenta las motivaciones y actitudes pro-sociales, y promueve el desarrollo personal a través del alcance de metas y el establecimiento de relaciones interpersonales satisfactorias (Mikulincer & Shaver, 2009; Sarason et al., 1987).

El fenómeno del apoyo social desde la teoría del apego

Basados en la teoría del patrón de desarrollo y ampliación de la seguridad (Fredrickson, 2001), Mikulincer y Shaver (2007) proponen que las interacciones positivas con las figuras de apego generan un sentido de orgullo y competencia personal apropiados. Gracias a este patrón, el individuo aprende a ejecutar las funciones de una buena figura de apego de manera autónoma y tiende a pensar que es capaz de regular sus emociones y acciones sin depender siempre de la ayuda y aprobación de otros, y desarrollando la capacidad de ayudar a los demás. Esta seguridad está basada en el contenido de los modelos de funcionamiento internos.

Atribuciones a la conducta de apoyo de los otros y la seguridad del apego.

Estas atribuciones reflejan el contenido del modelo de funcionamiento de los otros. Quienes contaron con una figura de apego sensible y responsiva sostienen explicaciones indulgentes y benevolentes de la conducta negativa de los otros y atribuyen sus acciones positivas a rasgos favorables y buenas intenciones. Por el contrario, las personas que contaron con un cuidador poco sensible a sus necesidades desarrollan visiones pesimistas de los demás, lo que no significa que todas las personas con historias de apego negativas sostengan las mismas representaciones desmoralizadoras (Mikulincer & Shaver, 2007).

Por un lado, un patrón de cuidado caracterizado por rechazo constante, castigo a la búsqueda de la proximidad, énfasis excesivo en el desarrollo de la auto-confianza y obstaculización de la expresión de necesidades genera visiones de los demás claramente negativas (Mikulincer et al., 2003), que se manifiestan incluso en la

atribución de intenciones de daño (Collins & Feeney, 2004). Lo anterior se explica por su desconfianza en la buena voluntad de los demás y su disgusto por dar y recibir apoyo, pues tales acciones limitan su independencia y sentido de autonomía (Bowlby, 1973; Mikulincer & Florian, 1998). Estas visiones se sostienen a través de dos métodos, el primero consiste en desviar la atención de la información relacionada al apego, incluyendo la relacionada con los rasgos, intenciones y conductas positivas de los demás. Como resultado, las señales genuinas de apoyo y amor de las figuras de apego pueden ser pasadas por alto y, cuando se notan, son procesadas como superficiales, fácilmente olvidadas y se mantienen inaccesibles en las evaluaciones de la conducta posterior. El segundo método involucra la generación de una visión del sí mismo defensiva y auto-promoción exagerada, que incluye supresión de los aspectos negativos del sí mismo y un énfasis excesivo en el valor, la fortaleza y unicidad del sí mismo. Estos dos mecanismos, junto con su gusto por la distancia emocional y cognoscitiva favorecen la proyección del material reprimido sobre otras parejas de relación, exacerbando sus visiones negativas (Mikulincer & Shaver, 2007).

Por otro lado, un patrón de cuidado inconsistente, compulsivo, intrusivo, que interfiere con las actividades de exploración y enfatiza la indefensión por parte de un cuidador que muestra déficits en sus propias habilidades de auto-regulación, favorece la formación de una imagen ambivalente de los demás (Mikulincer et al., 2003). A pesar de que sus figuras de apego generalmente se comportan de manera errática y están preocupadas por sí mismas, el individuo cree que si intensifica sus esfuerzos de búsqueda de proximidad podrá conseguir su atención, estima y protección. Como resultado no puede formar una imagen simple, univalente y negativa de los demás, porque implicaría que la búsqueda de proximidad es inútil. Aunque frecuentemente asustado, preocupado o enojado; el individuo se atribuye parte de la culpa y frustración por los intentos de búsqueda de la proximidad y continúa percibiendo a su figura de apego como más fuerte y sabia. Estos cambios en la representación mental de los demás generan evaluaciones conflictivas, pues el individuo mantiene esperanzas de amor y protección y dudas sobre su disponibilidad (Mikulincer & Shaver, 2007). Estas atribuciones afectan la disposición del individuo a confiar en sus figuras de apego y buscar su apoyo durante el enfrentamiento a los problemas.

Búsqueda de apoyo social y la seguridad del apego.

La seguridad del apego permite reconocer el estrés negativo, dirigirse a las figuras de apego en busca de apoyo y ser más receptivo a él (Finkel et.al., 2007; Mikulincer et.al., 2003; Mikulincer & Goodman, 2006). También permite lidiar mejor con la falta de habilidades de apoyo y responder más positivamente a una figura de apego que se centra en sí misma cuando juega el rol de protector (Finkel et al., 2007).

En general, las personas inseguras no se benefician de sus relaciones y acuden a medios diferentes del apoyo social para resolver su ansiedad (Mikulincer et al., 2003). La restricción del reconocimiento del estrés negativo que ejercen aquellos con altos niveles de evitación obstruye la búsqueda de apoyo (Feeney & Collins, 2001), y aún cuando la fuerza de un estímulo los obliga a reconocer su potencial dañino, es poco probable que busquen apoyo en sus figuras de apego ya que no confían en ellas. Finalmente, en situaciones que rebasan sus propios recursos lamentan no ser capaces de pedir ayuda (Mikulincer & Goodman, 2006) y cuando lo hacen es a través de estrategias indirectas, obteniendo tipos de apoyo que difieren de sus necesidades reales (Cobb & Jones, 1984).

Por otro lado, las personas con altos niveles de ansiedad son hipervigilantes hacia la situación y hacia sus figuras de apego (Shaver & Mikulincer, 2002), buscan apoyo en los demás compulsivamente, inhibiendo su independencia y confianza en sí mismos (Mikulincer & Goodman, 2006). Es probable que al buscar apoyo busquen también cercanía y aceptación, pero ya que no creen que en realidad los recibirán, se vuelven hostiles en el intento (Finkel et al., 2007). Estas expresiones de hostilidad y afecto negativo son exactamente el tipo de conducta exhibida por los bebés ansiosos-ambivalentes en la Situación Extraña de Ainsworth (Finkel et al., 2007) y aunque pueden ser funcionales y servir como un medio para obtener cuidado, también pueden volverse destructivas y afectar la relación del individuo con sus seres queridos (Bowlby, 1973).

Percepción de apoyo social y la seguridad del apego.

La percepción de apoyo social reduce el miedo al fracaso y anticipaciones de daño, permitiendo al individuo actuar sobre las fuentes de sus problemas, explorar alternativas y tomar riesgos responsables. Collins y Feeney (2004) coinciden con Finkel et al. (2007) en que los modelos de funcionamiento interno afectan la forma en que los individuos perciben su mundo social, particularmente en situaciones que involucran dar y recibir apoyo. Las personas seguras tienden a interpretar su mundo y relaciones de formas más generosas, lo que les permite beneficiarse más de la buena voluntad de los demás; favorece el mejor enfrentamiento del estrés y el desarrollo de relaciones emocionales satisfactorias (Collins & Feeney, 2004).

En general, los individuos inseguros presentan un tipo de labilidad cognoscitiva ante situaciones ambiguas o potencialmente negativas que los vuelve especialmente sensibles a las señales de posible rechazo, activa sus dudas y éstas a su vez distorsionan sus percepciones. Esta labilidad cognoscitiva los inclina a negar, evitar, no tomar en cuenta o distorsionar las conductas de apoyo de sus figuras de apego y la calidad de sus relaciones con ellas, especialmente los días en que perciben mayor conflicto en su relación (Campbell, Simpson, Boldry & Kashy; 2005). Ante este panorama responden al apoyo de sus figuras de apego negativamente, particularmente cuando tales conductas son ambiguas. Desafortunadamente, los mensajes ocurridos en ambientes naturales suelen ser ambiguos (Collins & Feeney, 2000; Feeney & Collins, 2001), colocándolos ante un escenario que activa sus vulnerabilidades (Collins & Feeney, 2004).

El análisis de las conductas de apoyo de sus figuras de apego señala que ellos efectivamente cuentan con ambientes menos apoyadores, de ahí la formación de sus modelos de funcionamiento negativos (Collins & Feeney, 2004; Rholes, Simpson, Campbell & Grich, 2001), pero se muestran incluso más pesimistas de lo que se esperarían tomando en cuenta las características objetivas de su red. A manera de una profecía que se auto-cumple, tienden a actuar de forma que causan la conducta deficiente de los otros, confirmando y fortaleciendo sus dudas (Rholes et al., 2001). Las deficiencias del apoyo que reciben tienen más consecuencias negativas sobre ellos

que sobre los seguros, pues éstas activan sus modelos de funcionamiento interno y son interpretadas como evidencia adicional de que los otros no están dispuestos o no son capaces de ayudar (Collins & Feeney, 2004).

Experiencia emocional ante la recepción de apoyo y la seguridad del apego.

Desde la perspectiva del apego, la experiencia particular de gratitud durante las interacciones positivas con otros deberían ir de la mano con los sentimientos de ser protegido, aceptado y valorado; y a la creencia de que los otros están disponibles, son responsivos, apoyadores y amorosos (Bowlby, 1973).

A raíz de la convivencia, el individuo incorpora las cualidades de sus figuras de apego sobre el sí mismo y se trata a sí mismo ellos lo trataron (Mikulincer & Shaver, 2004). La seguridad del apego se caracteriza por una flexibilidad relacional que permite lidiar con las preocupaciones sobre la autonomía, ser relativamente inmune a la auto-crítica, mantener el sentido de valor personal mientras se reconocen los errores, debilidades y defectos; aceptar el apoyo necesario, aun cuando fuera instrumental, sin sufrir consecuencias excesivamente negativas sobre el bienestar; y sentirse más satisfecho con ese apoyo recibido (Mikulincer & Shaver, 2007). Las personas con este sentido de seguridad aprecian y valoran el apoyo de sus seres queridos, consideran natural y apropiado verse a sí mismos como dependientes durante la edad adulta y se ajustan a los roles de proveedor y receptor dentro de la red (Merz & Consedine, 2009).

En contraste, puede esperarse que las personas evitantes reaccionen con menos gratitud ya que tienden a desconfiar de la buena voluntad de los demás y no desean ser dependientes de ni apoyados por sus figuras de apego (Mikulincer & Shaver, 2003). Además, la expresión de gratitud hacia las figuras de apego puede ser interpretada como un signo de cercanía, lo cual es incongruente con la preferencia por la distancia emocional. Desafortunadamente, sus niveles de evitación también interfieren con la gratitud de sus figuras de apego (Mikulincer, Shaver & Slav, 2006). A través de la convivencia con un cuidador poco disponible, sensible y responsivo,

incorporaron gradualmente mensajes degradantes que los llevan a tratarse a sí mismo con desaprobación y desdén, especialmente en situaciones donde reciben apoyo, pues atentan contra su gusto por la independencia (Bowlby, 1988), generándoles ciertos niveles de depresión (Li, Li & Dai, 2008).

Por otro lado, se esperaría que las personas con altos niveles de ansiedad tendieran a no creer que merecen la amabilidad de los demás y sostener dudas sobre su capacidad de ser totalmente recíprocos o satisfacer las necesidades y expectativas, lo cual podría diluir la gratitud con fuertes dosis de miedo y ansiedad. Una vez sintonizados con los recuerdos negativos, la mente de los ansiosos podría sufrir la propagación del afecto negativo, que interferiría con la experiencia de gratitud (Mikulincer et al., 2006).

Aunque la información analizada a lo largo del capítulo ha obtenido apoyo reiterado y que a partir de ello se considera, como lo hiciera Bowlby, que el sistema de apego es un componente normativo de la naturaleza humana; existen factores culturales hasta hoy poco analizados que podrían incidir en el funcionamiento de dicho sistema. Este tema necesita ser analizado y es el objetivo del siguiente capítulo.

Cultura y apego

La *cultura* es entendida como un sistema organizado de significados, que incluye actitudes, valores y conductas; que es compartido por un grupo de personas y que se transmite de una generación a otra (Kimble et al., 2002). Existe toda una rama de la psicología, la psicología transcultural, que involucra el estudio psicológico de los individuos y de los grupos, sus diferencias y similitudes en dos o más culturas, utilizando métodos equivalentes de medición (Holtzman, Díaz Guerrero & Swartz, 1975). Berry et al. (1992) acuñaron el término *etic* para designar a los resultados universales, que se aplican en todas las poblaciones y culturas; mientras que los resultados *emic* son aplicables sólo a una cultura en una época histórica.

Hofstede (2001) identificó cinco dimensiones de diferencias culturales nacionales, cada una fundamentada en un problema básico que todas las sociedades tienen que enfrentar, pero sobre las cuales sus respuestas varían. Tales dimensiones son:

- a) *Distancia de poder*, relacionada con las diferentes soluciones al problema básico de la desigualdad humana.
- b) *Evitación de la incertidumbre*, se refiere al énfasis que una cultura le da a la incertidumbre sobre el futuro desconocido.
- c) *Individualismo versus Colectivismo*, es una dimensión relacionada con la integración de los individuos en grupos primarios.
- d) *Masculinidad versus feminidad*, se refiere a la división de roles emocionales (e instrumentales) entre hombres y mujeres.
- e) *Orientación a largo plazo versus corto plazo*, se ocupa del centro de atención de los esfuerzos de los individuos, ya sea el futuro o el presente.

A continuación se analizan con más detalle los antecedentes, características y relaciones de la dimensión individualismo versus colectivismo con otras variables.

Antecedentes del individualismo y el colectivismo

Originalmente, las diferencias en el comportamiento fueron generadas por distintas condiciones ecológicas. El término *ecología* se refiere a una pauta social de relaciones entre formas de vida y el ambiente físico, afectada principalmente por la disponibilidad de alimento. Estas variables ecológicas limitan, presionan, y alimentan las formas culturales, formas que a su vez influyen la conducta (Segall, Dasen, Berry & Portinga, 1990 citado en Kim, 1994). En épocas antiguas, las tribus migratorias, dedicadas a la caza y recolección y con poca acumulación de alimento, empleaban prácticas de socialización que enfatizaban la asertividad, autonomía, el logro y la autoconfianza; generando adultos que tendían a ser confiados de sí mismos, independientes y audaces (Kim, 1994). Los cazadores-recolectores formaban poblaciones pequeñas, tenían un estilo de asentamiento nómada y una organización social laxa o no estratificada (Berry, 1994).

En contraste, en las comunidades sedentarias con relativamente alta acumulación de alimento gracias a la agricultura y ganadería, empleaban prácticas de socialización que ponían énfasis en el conformismo con las normas, la obediencia y responsabilidad; cuyos adultos tendían a ser concienzudos, sumisos y conservadores (Barry, Child & Bacon, 1959 citado en Kim, 1994), vivían en grandes poblaciones, eran sedentarios y más estratificados (Berry, 1994). La cercanía característica de estos grupos era favorecida por las prácticas de crianza y el desarrollo de una pauta de relaciones interpersonales más conformista y socialmente responsiva (Berry, 1994). Estas características fueron desarrolladas y transmitidas a las siguientes generaciones y sus valores, normas y creencias fueron institucionalizadas como moldes culturales que sirvieron como mediadores entre las presiones ecológicas y la sobrevivencia individual (Kim, 1994). Además de las diferencias en las habilidades sociales, estos hábitats demandaron el desarrollo de diferentes estilos cognoscitivos. Los cazadores eran independientes de campo ya que necesitaban mejorar su habilidad de discernir el estímulo del contexto, así como analizar y organizar la información espacial. En estos ambientes, virtudes como la iniciativa personal y la auto-confianza eran muy valoradas (Berry, 1994).

A mediados del siglo dieciséis, la ecología de Europa Oriental se vio alterada drásticamente por el control que los seres humanos ganaron sobre el ambiente. Una variedad de factores contribuyeron a este cambio: el surgimiento de los tratados internacionales y las naciones-estado, la formación de una clase mercantil, el rápido desarrollo de la ciencia y la tecnología, el incremento en la eficiencia de la agricultura, la industrialización, urbanización y el surgimiento del capitalismo. Estos cambios se combinaron para crear un movimiento radical que sustituyó a las economías de subsistencia (ampliamente determinadas por la ecología) por economías de mercado (creadas por la intervención humana) (Kim, 1994).

Estas intervenciones humanas obstaculizaron cada vez más las influencias ecológicas. Para las comunidades nómadas ya no fue necesario migrar para encontrar alimento, con el incremento en la eficiencia de la agricultura muchos campesinos fueron arrancados de sus comunidades agrícolas para ser congregados en ciudades de reciente formación y ser contratados por fábricas industriales que les ofrecían un salario a cambio de su trabajo. Ese trabajo involucraba el desarrollo de habilidades que reflejaban el rápido desarrollo de la ciencia y tecnología, y su estilo de vida urbano contrastaba ampliamente con la vida de las comunidades que se mantuvieron agrícolas y que representaban la tradición comunitaria. Estos grupos tradicionales vivían en comunidades particulares por varias generaciones y sus miembros se conocían entre sí. La producción agrícola significaba que los miembros de una comunidad vivieran y trabajaran juntos y los bienes eran producidos con el propósito principal de ser consumidos por la comunidad local. Por lo tanto, la confianza, cooperación y el conservadurismo se convirtieron en valores importantes de su vida diaria (Kim, 1994).

En contraste, el ambiente urbano se llenó de extraños no relacionados entre sí. La relación de los trabajadores con los empleados era contractual y no se basaba en ningún tipo de relación de cooperación y confianza de largo término. En muchas ocasiones, el interés de los empleadores eran las utilidades y no el bienestar de los trabajadores, favoreciendo la explotación ante la ausencia de alguien que defendiera sus derechos. Surgieron dos acciones colectivas en protesta a estas condiciones de trabajo: la democracia y el comunismo. La democracia representaba la sustitución de

las relaciones adscritas (tales como familia, comunidad y religión) por el logro basado en los intereses personales. Por otro lado, el comunismo criticaba los aspectos deshumanizantes del capitalismo, la economía de mercados descontrolada y el excesivo individualismo aunado a una feroz competición. Esta filosofía llamaba a la creación de un colectivo basado en la propiedad comunal y las metas compartidas, con un sistema de distribución y una burocracia centralizados (Kim, 1994).

Hofstede (2001) señala que estos movimientos se asocian con un tipo particular de organización social. El sistema de mercado capitalista fortalece el individualismo y a su vez depende de él, mientras que varios tipos socialistas de orden económico fortalecen y dependen del colectivismo, aunque en varios grados. Las sociedades individualistas ven la lealtad hacia el grupo basada en una relación adscrita como una carga para el desarrollo de un colectivo más abarcativo que protegería los derechos humanos inalienables de todos los ciudadanos (Kim, 1994). Estas han sido llamadas *culturas de separación*, porque requieren la alienación de las relaciones adscritas, más el énfasis en las relaciones contraídas personalmente. Por otro lado, las culturas que mantienen las relaciones adscritas y la conexión interpersonal han sido llamadas *culturas de conexión*, en ellas las relaciones interpersonales sirven como una base social (Kagitcibasi, 1994). El mantenimiento de un fuerte sentido de cohesión y la lealtad con el endogrupo de estas culturas favorecen la derogación del exogrupo (Han & Choe, 1994) y entorpecen el desarrollo y promoción de principios, reglas y leyes más abarcativos que protegerían a todos los individuos, independientemente del grupo al que estén afiliados (Schwartz, 1994).

Aunque las características de individualidad de las sociedades “modernas”, generadas por la economía de mercado, se asemejan a las características asociadas a las tribus tradicionalmente migratorias, la economía de mercado evolucionó de comunidades tradicionalmente sedentarias. Podría suponerse que las características organizacionales y estructurales de las comunidades nómadas son compatibles con el desarrollo de sociedades modernas capitalistas y que esas características estructurales podrían persistir en esas sociedades. Sin embargo, para volverse sociedades totalmente capitalistas, las comunidades sedentarias requieren sustituir la economía de

subsistencia por la producción especializada que enfatiza el superávit, lucro, movimiento eficiente de los recursos, la adherencia a la ley de la oferta y la demanda y las instituciones sociales encargadas de proteger la viabilidad de la economía de mercado.

Características del individualismo y el colectivismo

Tomando en cuenta estos antecedentes, Triandis (1995) concluye que el individualismo y colectivismo son síndromes que trascienden a una variedad de fenómenos psicológicos, incluyendo actitudes, valores y creencias. Cuatro atributos definen a esta dimensión: el sí mismo, las metas, las relaciones y los determinantes de la conducta. El *individualismo* es una pauta social que favorece el desarrollo de individuos independientes que se relacionan vagamente (Markus & Kitayama, 1991 como se citó en Triandis, 1995); están principalmente motivados por sus propias preferencias, necesidades, derechos y los contratos que ellos establecen con otros, cuyas metas personales tienen prioridad sobre las metas de los demás; ponen énfasis en el análisis racional de las ventajas y desventajas de la asociación con otros (Kim, Triandis, Kagitcibasi, Choi & Yoon, 1994) y dan más importancia a las actitudes como determinantes de la conducta (Triandis, 1995). Mientras que el *colectivismo* favorece la conexión y las relaciones comunales, las personas se ven a sí mismas como parte de uno o más colectivos (familia, equipo de trabajo, tribu, nación), están principalmente motivadas por las normas y obligaciones impuestas por esos colectivos, fomentan el desarrollo de individuos interdependientes y las metas grupales, están dispuestas a dar prioridad a las metas del colectivo sobre sus metas personales y dan más importancia a las normas como determinantes de la conducta. De acuerdo con esta caracterización, las normas tienen un significado intrapersonal relativamente mayor en las culturas colectivistas, mientras que los sentimientos personales y su libre expresión reafirman la importancia del individuo sobre las relaciones sociales.

Hofstede (2001) identificó diferentes dimensiones en las que puede observarse el grado de relación entre el individuo y el colectivo, corazón de la dimensión

individualismo versus colectivismo. El primero de ellos es la complejidad de las unidades familiares, en las cuales las personas viven y que afectan su conducta diaria. Algunas personas viven en familias nucleares (esposo/esposa e hijos), mientras que otras viven en familias extendidas o clanes y conviven diariamente con los abuelos, tíos/tías, primos/primas; e incluso algunos viven en unidades tribales basadas en lazos familiares incluso más distantes.

La relación entre el individuo y el colectivo también está íntimamente relacionada con las normas sociales que afectan la programación mental de las personas, la estructura y el funcionamiento de muchas instituciones además de la familia, como las instituciones religiosas, educativas, políticas y utilitarias. El elemento central de nuestra programación mental es el auto-concepto; las personas tradicionales difícilmente piensan en sí mismos como individuos (Hofstede, 2001).

Ya que se relacionan con sistemas de valores, el individualismo y el colectivismo se asocian con fuertes matices morales. Mientras que los americanos ven al colectivismo como la razón principal de la grandeza de los Estados Unidos, para los chinos el individualismo es una manifestación del egoísmo y aversión a la disciplina, característicos de las pequeñas burguesías. En este sentido, el colectivismo no significa la negación del bienestar o los intereses individuales, más bien asume que el mantenimiento del bienestar grupal es la mejor garantía para el individuo (Hofstede, 2001).

El individualismo y colectivismo han sido asociados a diferentes formas sociales. La *comunidad* es una entidad social que resulta de la simpatía mutua, hábitos o creencias comunes que son deseados por el valor intrínseco que poseen para sus miembros. Por otro lado, la *sociedad* es una entidad destinada por sus constituyentes a ser el medio para fines específicos. También existe cierta asociación entre el grado de colectivismo o individualismo y el grado de modernidad de una sociedad, un determinante principal de las normas sociales. Triandis (1977 como se citó en Hofstede, 2001) resumió algunos estudios psicológicos sobre los efectos de la modernización sobre las actitudes como sigue:

“El hombre moderno es abierto a nuevas experiencias; relativamente independiente de la autoridad paternal, preocupado por el tiempo, la planeación, dispuesto a aplazar las gratificaciones; siente que el individuo tiene control sobre la naturaleza, y que él controla los reforzadores que recibe del ambiente, cree en el determinismo y la ciencia, cuenta con una perspectiva amplia y cosmopolita, se siente cómodo en endogrupos amplios; compete con estándares de excelencia y es optimista acerca de su capacidad para controlar el ambiente. El hombre tradicional se siente cómodo con endogrupos pequeños, ve al mundo con suspicacia, cree que los bienes son limitados y que uno comparte una parte de ellos por suerte o por agradar a los dioses; se identifica con sus padres y recibe dirección de ellos, considera la planeación como una pérdida de tiempo, no difiere la gratificación, se siente a merced de oscuros factores ambientales y es propenso al misticismo, ve las relaciones interpersonales como un fin en sí mismo, rara vez como un medio para lograr un fin, no cree que puede controlar su ambiente, sino que se ve a sí mismo bajo la influencia de poderes místicos y externos (pág. 8)”.

Las culturas también difieren en las formas de comunicarse y que, según Hall (1976 como se citó en Hofstede, 2001), pueden ser de contexto alto o bajo. *La comunicación de contexto alto* implica que sólo una pequeña parte del mensaje es codificada y explícita porque la mayoría de la información está en el ambiente físico o internalizado en el individuo; mientras que en *la comunicación de contexto bajo* gran parte de la información es explícita. La comunicación de contexto alto se adecua a las sociedades colectivistas donde muchas cosas son evidentes, mientras que la comunicación de contexto bajo es típica de las sociedades individualistas.

Adicionalmente, Singelis, Triandis, Bhawuk y Gelfand (1995) incorporan una nueva dimensión al estudio de los síndromes culturales llamada *diferenciación de status*, que puede ser horizontal o vertical. El colectivismo vertical incluye la percepción del sí mismo como una parte del colectivo y la aceptación de las desigualdades dentro del grupo. Por otro lado, el colectivismo horizontal envuelve la percepción del sí mismo como una parte del colectivo, pero la igualdad es acentuada. El individualismo vertical engloba la concepción de individuos autónomos y la aceptación de las desigualdades.

Finalmente, el individualismo horizontal comprende la concepción de un individuo autónomo pero enfatiza la igualdad.

Estos sistemas de organización social impactan la convivencia entre los seres humanos. Ya que en el individualismo las personas no están relacionadas entre sí, no todo el tiempo pueden actuar de forma responsable, moral, sana y altruista (Hogan, 1975 como se citó en Kim, 1994). Por otro lado, el colectivismo se define por límites grupales firmes y explícitos, donde el grupo se considera más que la simple suma de las características individuales. También se hace una clara diferenciación entre los miembros del endogrupo y el exogrupo, es decir, se enfatiza la distinción entre el “nosotros” y el “ellos”. El énfasis sobre el bienestar, la armonía y las obligaciones colectivas típicamente aplica sólo al endogrupo (Kim, 1994). Además, el individualismo y el colectivismo representan cada uno una pauta particular de elementos morales y filosóficos que son usados para mantener, propagar y concretar normas y estructuras sociales particulares: mientras que el liberalismo ensalza las virtudes del individualismo, el confucionismo glorifica al colectivismo (Kim, 1994).

Una de las diferencias importantes entre individualismo y colectivismo es que se adscriben diferentes significados al endogrupo y exogrupo (Triandis, Bontempo, Villarreal, Asai & Lucca, 1988). En general, las relaciones con el primero se caracterizan por una historia previa de relaciones compartidas y un futuro anticipado y producen un sentido de intimidad, familiaridad y confianza. (Matsumoto et al., 2008). Los miembros de culturas individualistas tienden a distanciarse del endogrupo, mientras que las culturas colectivistas mantienen mucha cohesión con este conjunto y ponen énfasis la diferencia entre éste y el exogrupo. Finalmente, mientras que la cooperación se asocia con el colectivismo, el individualismo se relaciona con la competencia entre sus miembros y refleja auto-confianza, baja preocupación y distancia del endogrupo (Triandis et al., 1988)

Aunque sin usar el término colectivismo Holtzman et al. (1975) dejaron claro que los mexicanos ostentamos este síndrome, pues tendemos a estar más centrados en la familia y a cooperar en situaciones interpersonales; mientras que los estadounidenses están más centrados en los individuos y son más competitivos. Hofstede (2001)

también documentó que México es menos individualista que los Estados Unidos; mientras que Díaz-Loving (2005) identificó algunos valores colectivistas muy importantes para los mexicanos, tales como el sacrificio por el bien de la familia. Es necesario aclarar que, mientras que en Europa y Norteamérica estos síndromes evolucionaron desde dentro; en Asia, África y Latinoamérica fueron impuestos a través de la colonización y algunas de sus culturas (tal vez México) aún se están modificando para ajustarse a dichas imposiciones.

El Índice de Individualismo desarrollado por Hofstede (2001) apoya la creencia de que México es un país colectivista. Este índice, que va de 0 a 100 y arrojó una media de 53, fue usando para evaluar a 50 países con muestras compuesta por trabajadores de la empresa IBM (International Business Machines). La muestra mexicana se ubicó en el lugar 32, con 30 puntos; mientras que los estadounidenses ocuparon el primer lugar con 91 puntos.

Individualismo, colectivismo y reglas de expresión emocional.

Las culturas colectivistas deberían fortalecer la expresión de emociones que mantienen y facilitan la cohesión grupal, armonía y cooperación en mayor grado que las culturas individualistas (Matsumoto, 1991), esta meta cultural se alcanza de forma diferente por distintas emociones. En general, individuos de todas las culturas expresan más emociones hacia el endogrupo que hacia el exogrupo (Matsumoto et al., 2008). Las emociones negativas pueden amenazar la cohesión grupal, mientras que las positivas pueden mantener a las personas unidas; por lo tanto, las culturas colectivistas están asociadas con normas de menor expresión de emociones negativas y mayor expresión de emociones positivas hacia el endogrupo; mientras que las culturas individualistas están asociadas con normas de mayor expresión emocional en general hacia el endogrupo. Por otro lado, las culturas individualistas están asociadas con expresión de más emociones positivas y menos negativas hacia el exogrupo, ya que esta pauta minimiza las diferencias entre el endogrupo y el exogrupo y trata a los miembros del segundo en una forma más igualitaria. Mientras que las culturas colectivistas están

asociadas con la expresión de más emociones negativas y menos positivas hacia el exogrupo, porque el hacerlo les permite maximizar la distancia entre el endogrupo y el exogrupo y refuerza la identidad del primero (Matsumoto et al., 2008).

Las reglas de expresión emocional dictan varios tipos de modificación, dependiendo de la circunstancia social. La *expresión amplificada* consiste en expresar una emoción más intensamente de lo que realmente se siente, la *deamplificación* significa expresar una emoción con menor intensidad de lo que se siente, la *neutralización* implica no mostrar ninguna emoción, *enmascarar la emoción* representa mostrar una emoción diferente a la que realmente se siente, la *modificación* significa mostrar alguna otra emoción ya sea mezclando simultáneamente o en secuencia, para calificarla o comentarla, finalmente la *expresión directa* alude a mostrar la emoción tal y como se siente, sin ninguna modificación (Matsumoto et al., 1998).

Las formas culturales afectan diversos procesos psicológicos básicos. A continuación se analiza la influencia del individualismo y colectivismo sobre las dinámicas del apego.

Individualismo, colectivismo y apego

Bowlby (1969/1982) señaló que los procesos relacionados al apego deberían operar en formas relativamente consistentes a través de muchas, si no es que todas las culturas. Sin embargo, Routhbaum, Weisz, Pott, Mikyake y Morelli (2000) consideran que los conceptos centrales de la teoría del apego están profundamente fundamentados en la perspectiva occidental y añaden que tanto la biología como la cultura son aspectos inseparables del sistema dentro del cual una persona se desarrolla. Lo anterior significa que deberíamos fortalecer nuestro entendimiento sobre lo que es culturalmente específico acerca del apego humano y cambiar las teorías unificadoras por teorías indígenas sobre este aspecto central de las relaciones humanas.

Por ejemplo, Shaver, Belsky y Brennan (2000) sugieren que los estilos de apego romántico no son isomórficos con los estilos de apego infantil y no se pueden explicar sólo a través de la historia de relación con los padres. Shaver et al. consideran que quizá el significado potencial de la idealización parental y la presión hacia el logro sean diferentes en cada cultura, como una función de la subcultura o el estatus socioeconómico.

En opinión de Routhbaum et al. (2000), el buen entendimiento de las diferentes concepciones del apego debería clarificar que las relaciones en otras culturas no son inferiores, sino más bien adaptaciones a diferentes circunstancias. La dependencia, auto-confianza y eficacia sugieren que las historias de apego tempranas contribuyen a la efectividad del niño dentro de su ambiente. Sin embargo, la definición de competencia social varía sustancialmente de una cultura a otra. En Estados Unidos esta aptitud relacional pone énfasis en la exploración, autonomía, eficacia, habilidades de socialización con los pares y personas fuera de la familia, así como una visión positiva del sí mismo. Mientras que en Japón, donde la preservación de la armonía familiar es particularmente valorada, la competencia social frecuentemente involucra dependencia, restricción emocional, expresión indirecta de los sentimientos, una clara diferenciación entre la conducta apropiada con el endogrupo versus exogrupo, auto-crítica y auto-afabilidad. Mientras que la exploración sirve al valor importantísimo de la individualización en los Estados Unidos, la dependencia sirve a un sistema conductual ampliamente valorado en Japón, como es la acomodación y el ajuste social.

Sobre esta misma línea Schmitt et al. (2003) llevaron a cabo un estudio en 62 países (incluido México) y mostraron que los modelos de funcionamiento interno del sí mismo y los demás son un componente fundamental de la psicología humana (Bowlby, 1988), que se comportan como dimensiones independientes en la mayoría de las culturas (Bartholomew & Horowitz, 1991) y que la seguridad del apego presenta la frecuencia más alta en la mayoría (79%) de las culturas (van IJzendoorn & Bakermans-Kranenburg, 2010). Esto representó evidencia de que ciertos procesos relacionados al apego son normativos a través de las culturas. Schmitt et al. también reunieron evidencias de que existen condiciones ambientales que afectan la manifestación de

estos modelos. Parece que el estilo preocupado se encuentra con mayor frecuencia en los países con una orientación colectivista, probablemente porque ellos están inclinados a juzgarse a sí mismos en términos de interdependencia (Markus & Kitayama, 1991 como se citó en Schmitt et al., 2004) y luchan constantemente por la aprobación de sus seres queridos. Schmitt et al. (2004) también señalaron que los ambientes estresantes, donde se presentan altas tasas de fertilidad, bajos índices de desarrollo humano y pocos recursos causan un incremento en la inseguridad del apego; sugiriendo que este incremento está relacionado con estrategias de emparejamiento de corto plazo. Por otro lado, los contextos sociales menos aversivos y con amplios recursos deberían favorecer el desarrollo de un mayor sentido de seguridad del apego, asociado con estrategias de emparejamiento monógamas.

Friedman et al. (2010) probaron la *hipótesis del ajuste cultural*, según la cual las diferencias individuales en personalidad (orientación del apego) estarían asociadas con problemas en las relaciones, si éstas promueven pautas de conducta que son incongruentes con las normas culturales. Los autores condujeron un estudio bajo la idea de que la relación que existe entre el estilo de apego evitante y tener problemas en el área de las relaciones interpersonales es más fuerte en países colectivistas como México. Por lo tanto, la evitación del apego, que promueve la distancia emocional e independencia, debería estar más fuertemente asociada con insatisfacción y conflicto en las relaciones dentro de culturas colectivistas. Sus resultados muestran que, efectivamente, mayor evitación del apego estuvo más relacionada a baja satisfacción y mayor conflicto en la relación, así como menos apoyo percibido de la pareja en México que en Estados Unidos. Los autores coinciden con Bowlby (1988) en que estar atrapado en el rol de cuidador es uno de los más grandes temores de las personas altamente evitantes; que vivir en una cultura que hace difícil evitar el involucramiento en conductas que probablemente activan el sistema de apego debería generar mucho estrés y quizá resentimiento en las personas altamente evitantes, exacerbando los problemas de sus relaciones.

You y Malley-Morrison (2000) sugieren que, aunque dentro de las sociedades individualistas existe la expectativa que las funciones relacionadas al apego sean

transferidas de los padres a los pares durante la adolescencia, pero dicha transferencia puede ser menos completa en sociedades colectivistas. You y Malley-Morrison encontraron que el estilo de apego preocupado, caracterizado por valorar más a las figuras de apego que al sí mismo, se presenta con más frecuencia en culturas colectivistas. De acuerdo con Bartholomew y Horowitz (1991), el estilo de apego preocupado es caracterizado por un sentido de falta de valor personal, combinado con la expectativa de que los otros no son confiables, así como rechazo e inclinación a protegerse a sí mismos evitando el involucramiento cercano con otros. Los estudiantes coreanos también reportaron menos intimidad y expectativas positivas para las relaciones de amistad que los americanos. Es posible que los fuertes lazos familiares, combinados con cierto sentido de poco valor personal de los estudiantes coreanos los vuelva reacios a transferir las funciones de apego, tales como confianza y apoyo, de sus padres a los pares.

Los estudios antes referidos muestran que diversos factores culturales afectan la asociación del apego con otras variables. El objetivo del proyecto que se plantea a continuación es conocer si estos factores culturales afectan la relación entre las dimensiones de ansiedad y evitación del apego con el apoyo social y el enfrentamiento.

Planteamiento del problema

La teoría del apego se ha consolidado como un marco de referencia sumamente útil para entender las relaciones de intimidad emocional a lo largo de la vida (Mikulincer & Shaver, 2007); sin embargo, sus conceptos centrales están profundamente arraigados en la perspectiva occidental y necesitan ser reanalizados a la luz de la cultura (Routhbam et al., 2000). Ya que la dimensión individualismo/ colectivismo se refiere a la forma en que los individuos se integran en grupos primarios, podría generar diferencias en el funcionamiento del sistema de apego, encargado de regular la conducta, emociones y cogniciones que las personas experimentan en sus relaciones con sus seres queridos. Sabiendo que la mayor parte de los estudios sobre apego se han llevado a cabo en Estados Unidos, un país individualista, se esperaría que sus conocimientos no fueran totalmente generalizables al colectivismo mexicano. A partir de lo anterior se plantea el siguiente modelo:

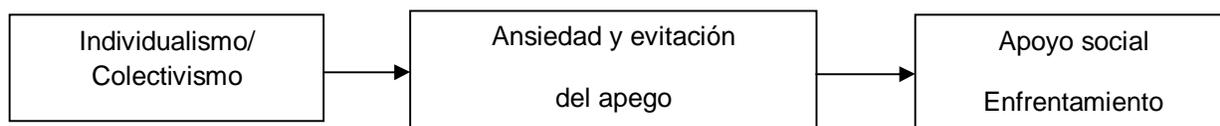


Figura 4.

Modelo hipotético de influencia cultural sobre el sistema de apego.

Objetivos

El objetivo general fue identificar los aspectos normativos (*etic*) y las diferencias culturales (*emic*) de la teoría del apego. Para la consecución de esta meta, el proyecto se dividió en las tres fases descritas a continuación:

Fase 1. Escala bidimensional de apego (Brennan et al., 1998).

Estudio 1. Adaptar la escala para su uso en adultos mexicanos.

Fase 2. Escala de apoyo social con perspectiva de apego.

Estudio 2. Conocer las manifestaciones culturales del apoyo social en la cultura mexicana, a la luz de la teoría del apego.

Estudio 3. Validación psicométrica de la escala.

Fase 3. Aspectos normativos y las diferencias culturales del apego.

Estudio 4. Conocer si existen diferencias en el funcionamiento del sistema de apego entre México y Estados Unidos.

Estudio 5. Conocer si existen diferencias en el funcionamiento del sistema de apego entre un grupo individualista y otro colectivista.

Hipótesis

Los estudios encaminados al cumplimiento de estos objetivos se basaron en dos supuestos generales:

Hipótesis de la normatividad.

Los procesos relacionados al apego operan en formas relativamente consistentes a través de muchas culturas (Bowlby, 1969/1982); por lo tanto, las relaciones básicas que establece con otras variables psicológicas deberían presentarse y llevar la misma dirección en el colectivismo mexicano.

Hipótesis de las diferencias culturales.

El sistema de apego es una dimensión genotípica del comportamiento humano que se mantiene estable a través de las culturas, pero que varía a través de los grupos en su valor cuantitativo y relación particular con la cultura. Por lo tanto, la relación que establece con otras variables psicológicas debería diferir en magnitud entre individualistas y colectivistas.

Aceptar o refutar estas hipótesis permitiría conocer el poder de generalización del conocimiento existente sobre la teoría del apego e identificar las posibles diferencias culturales, a donde deben encaminarse nuevas líneas de investigación.

CAPÍTULO III

Adaptación de una escala bidimensional de apego para su uso en adultos mexicanos

Poco más de dos décadas de investigación sobre apego adulto, iniciadas por Hazan y Shaver (1987), muestran que la teoría del apego es un marco de referencia de gran utilidad para entender las relaciones de intimidad emocional que se desarrollan durante la madurez. Aunque Bowlby (1969/1982) señaló que los procesos relacionados al apego deberían operar en formas relativamente constantes a través de las culturas; es bien sabido que en las ciencias del comportamiento existen aspectos *etic* que son universales, así como aspectos *emic*, válidos solo para culturas y épocas particulares (Berry et al., 1992) y que para identificar estas diferencias y similitudes es necesario el uso de métodos equivalentes de medición (Holtzman et al., 1975).

El primer aspecto a considerar en la medición del apego adulto es la metodología que debe utilizarse, hasta el momento se han empleado tanto entrevistas como instrumentos de auto-reporte. La correlación entre los resultados que arrojan estos dos métodos ha sido trivial, aparentemente porque cada estrategia evalúa diferentes áreas de la seguridad del apego. La entrevista está dirigida a los recuerdos de las experiencias infantiles con las figuras de apego y la coherencia en la organización de dichas memorias, mientras que el auto-reporte analiza los patrones de conducta y emoción actuales (Roisman et al., 2007). El meta-análisis de Roisman et al. (2009) sugiere que hay una convergencia conceptual en la estructura latente y que independientemente de la técnica que se utilice para evaluarlo, el apego adulto se organiza en dos dimensiones: ansiedad y evitación. Dado que el interés en este estudio era el estado vigente de las representaciones mentales de los adultos mexicanos, se utilizó la técnica de auto-reporte.

Fraley y Weller (1998) consideran que la forma en que se conceptua una variable tiene profundas implicaciones sobre los planteamientos que se pueden formular a partir de ella y que evaluar el apego a través de un modelo tipológico

restringe los tipos de preguntas de investigación que pueden responderse. Las implicaciones son de naturaleza teórica y estadística. Los primeros instrumentos de auto-reporte para evaluar el apego adulto utilizaban un enfoque categórico, ya fuera de tres estilos: seguro, ambivalente y evitante, (Ainsworth et al., 1978; Hazan & Shaver, 1987); o bien cuatro: seguro, preocupado, evitante y temeroso (Bartholomew & Horowitz, 1991). Ya sea usando una categoría de tres o cuatro tipos, los investigadores del apego han aceptado que los estilos surgen de la evaluación positiva o negativa de los modelos de funcionamiento interno (Bowlby, 1973). Si se cuenta con una medida que considere que los modelos de funcionamiento interno o dimensiones de ansiedad subyacen a los estilos de apego, es necesario seccionar tales dimensiones en grupos altos y bajos para formar las categorías o estilos, generando inestabilidad en la medición. Por ejemplo, Baldwin y Fehr (1995 como se citó en Fraley & Weller, 1998) reportaron que aproximadamente 30% de sus participantes cambiaron su estilo de apego en un lapso de 1 a 52 semanas. Esta inestabilidad posee un problema serio para quienes intenten evaluar aspectos relativamente estables de la organización psicológica de los individuos. Ya que la seguridad del apego es un constructo bastante estable, el uso de instrumentos de medición categóricos dirigirá a conclusiones incorrectas. Por ejemplo, en el área del apego adulto, los modelos de funcionamiento interno son influenciados a lo largo de la vida, y la continuidad de los estilos puede ser modesta; sin embargo, el ruido introducido por una escala categórica puede hacer que la continuidad observada sea mucho menor (Fraley & Weller, 1998). Sea por esto que hace más de una década su medición se hace a través de dimensiones (Brennan et al., 1998).

En México se han hecho intentos por desarrollar un instrumento de medición adecuado para evaluar el apego adulto (p.e. Márquez, Rivera y Reyes Lagunes, 2009), basados en el modelo de evaluación categórico, cuyas desventajas ya han sido mencionadas. Basados en el modelo teórico de Bartholomew y Horowitz (1991) presentado en la página 17, Brennan et al. (1998) desarrollaron un inventario bidimensional para medir el apego adulto. Esta escala ha demostrado coeficientes de consistencia interna adecuados en su versión original en inglés y sus adaptaciones en diversos lenguajes (p.e. Alonso-Arbiol, Balluerka, Shaver & Guillath, 2008).

Estudio 1. Adaptación psicométrica de la escala

Método

Objetivo.

Adaptar el inventario de apego adulto desarrollado por Brennan et al. (1998) para su uso en adultos mexicanos.

Participantes.

Participaron 436 individuos (213 mujeres y 223 hombres) de 15 a 53 años de edad ($M=24.98$, $DE=6.788$). De ellos, 1.8% (8) contaba con estudios máximos de primaria, 9.4% (41) de secundaria, 38.5 % (168) preparatoria o carrera técnica, 46.3% (202) licenciatura, 3.4% (15) posgrado y .4% (2) no proporcionó datos sobre su escolaridad. En cuanto a estado civil 33.4% (189) fueron solteros, 26.1% (114) casados, 19.3% (84) vivía en unión libre, .2%(1) divorciado y 11% (48) no proporcionó información al respecto.

Definición conceptual de la variable.

La ansiedad del apego incluye un fuerte deseo por la cercanía y seguridad, preocupaciones sobre el valor que el sí mismo tiene para las figuras de apego y dudas sobre su disponibilidad y responsividad (Mikulincer & Shaver, 2009).

La evitación del apego se refiere a la incomodidad con la cercanía emocional y dependencia en otras parejas de relación, así como preferencia por la distancia interpersonal, baja emocionalidad y una auto-confianza extrema (Mikulincer y Shaver, 2009).

Definición operacional de la variable.

La calificación que los participantes obtengan en la *Escala Bidimensional de Apego Adulto* (anexo 1).

Instrumento.

Se adaptó el instrumento *Experiences in Close Relationships Scale (ECR)* desarrollado por Brennan et al. (1998). Dicho instrumento consta de 36 reactivos, divididos en dos factores, que corresponden a los dos modelos de funcionamiento interno propuestos por Bowlby (1973): modelo del sí mismo y modelo de los demás, también llamados ansiedad y evitación del apego (Bartholomew & Horowitz, 1991). Otras adaptaciones de esta escala, como la de Alonso-Arbiol et al. (2008) para una muestra española, han mostrado la misma estructura bidimensional reportada por Brennan et al (1998). Un ejemplo de reactivo de la dimensión de ansiedad es: *Me preocupa que me rechacen o me dejen*, y para la dimensión de evitación: *Cuando la gente trata de acercarse a mí, yo me alejo*. Los coeficientes de confiabilidad de la dimensión de ansiedad surgidos de otras adaptaciones han sido de .92, .87, para muestras estadounidense y española, respectivamente; mientras que para la dimensión de evitación fueron de .94 y .85 (Alonso-Arbiol et al., 2008). Todos los reactivos cuentan con un formato de respuesta Likert de 7 puntos que van desde 1 *Totalmente en desacuerdo* hasta 7 *Totalmente de acuerdo*. En el caso de la adaptación española, la confiabilidad test-retest en un espacio de seis semanas fue de .75 ($p < .001$) para ansiedad y .69 ($p < .001$) para evitación. Estos resultados son congruentes con la idea de que el estilo de apego es relativamente estable, pero puede ser influenciado por la experiencia social (Mikulincer & Shaver, 2003).

Procedimiento.

El estudio siguió un diseño no experimental, de tipo transversal. La adaptación se llevó a cabo siguiendo los criterios propuestos por Reyes Lagunes y García (2008) descritos

a continuación. Como primer paso se tradujo el instrumento original de inglés a español por parte de dos psicólogas bilingües, procurando mantener la equivalencia del lenguaje y la equivalencia cultural de todos los reactivos. La re-traducción estuvo a cargo de cinco psicólogos bilingües, quienes desconocían el instrumento original en inglés. Cabe mencionar que ninguno de los colaboradores en el proceso de traducción-retraducción conocía el objetivo ni los antecedentes del estudio. Se hicieron cambios mínimos a la versión en español surgidos al comparar las versiones original y retraducida en inglés. El piloteo se llevó a cabo con 22 participantes, quienes no expresaron dudas. Los participantes que respondieron a la escala en la fase de validación fueron contactados en parques y escuelas, asegurándoles que su participación sería anónima y que sus respuestas serían utilizadas estrictamente para fines de investigación.

Resultados

Análisis de distribución.

El análisis de frecuencias probó que todas las opciones de respuesta para todos los reactivos fueron atractivas y que la distribución de los reactivos fue normal. Un análisis de consistencia interna mostró que en ningún caso la eliminación de algún reactivo mejoraría significativamente la consistencia interna general de la escala, que fue de .80. Por lo tanto, todos los reactivos fueron incluidos en el siguiente análisis.

Análisis de discriminación.

Se crearon dos nuevas variables que sumaban todas las calificaciones de los reactivos de la dimensión ansiedad definidos en el instrumento original, lo mismo para la dimensión de evitación. Posteriormente se creó un nuevo par de variables, cada una dividía la distribución de estas dimensiones en altos y bajos, tomando a la mediana como punto de corte. Análisis de pruebas T para muestras independientes mostraron

que, a excepción de los reactivos 21 y 29, todos los elementos mostraron poder de discriminación. Estos dos reactivos no fueron incluidos en el análisis factorial.

Tabla 1.

Estadísticos descriptivos de todos los reactivos.

Reactivo	Media	DE	Sesgo	Curtosis
1. Prefiero no mostrar a los demás como me siento realmente.	3.89	2.08	.00	-1.25
2. Me preocupa que me rechacen o me dejen.	3.31	2.05	.42	-1.11
3. Me siento muy a gusto teniendo amigos cercanos.	1.88	1.63	2.12	3.52
4. Me preocupan mucho mis relaciones.	4.65	1.92	-.45	-.85
5. Cuando la gente trata de acercarse a mí yo me alejo.	2.35	1.73	1.19	.37
6. Me preocupa que los demás NO estén tan pendientes de mí como yo de ellos.	3.05	1.92	.50	-.92
7. Me siento incómodo cuando alguien quiere acercarse demasiado a mí.	3.03	1.96	.57	-.90
8. Me preocupa perder a mis seres queridos.	4.88	2.17	-.47	-1.09
9. No me siento a gusto al expresar mis sentimientos.	3.34	2.18	.38	-1.30
10. Me gustaría que lo que siento por mis seres queridos lo sintieran ellos por mí.	4.65	2.17	-.47	-1.09
11. Quiero acercarme emocionalmente a otros pero siempre me alejo.	2.69	1.85	.81	-.48
12. Quiero acercarme tanto a otros que termino ahuyentándolos.	2.06	1.63	1.52	1.34
13. Me pongo nervios@ cuando alguien quiere acercarse mucho a mí.	3.00	2.08	.64	-.95
14. Me preocupa estar sol@.	3.31	2.20	.41	-1.29
15. Me siento a gusto compartiendo mis sentimientos más profundos.	3.12	2.17	.68	-1.04
16. Mi deseo de estar muy cerca emocionalmente a veces ahuyenta a los demás.	2.28	1.61	1.20	.60
17. Intento evitar relaciones muy cercanas.	2.70	1.94	.85	-.54
18. Necesito asegurarme de que mis seres queridos realmente se preocupan por mí.	2.72	1.88	.83	-.41
19. Para mí es relativamente fácil acercarme a los demás.	3.14	2.09	.67	-.96
20. A veces siento que obligo a los demás a demostrar lo que sienten por mí o a que se comprometan más en nuestra relación.	2.05	1.55	1.49	1.30
20. A veces siento que obligo a los demás a demostrar lo que sienten por mí o a que se comprometan más en nuestra relación.	2.05	1.55	1.49	1.30

(continua)

Tabla 1.

Estadísticos descriptivos de todos los reactivos (continuación).

Reactivo	Media	DE	Sesgo	Curtosis
21. Se me dificulta depender de mis seres queridos.	3.30	2.12	.40	-1.19
22. Casi nunca me preocupo porque me dejen.	4.05	2.32	-.07	-1.61
23. Prefiero no estar muy cerca emocionalmente de otras personas.	3.08	1.94	.57	-.81
24. Me molesta si no logro que mis seres queridos se interesen en mí.	2.26	1.61	1.24	.70
25. Le cuanto todo a mis seres queridos.	3.98	2.32	.07	-1.61
26. Siento que los demás no quieren acercarse tanto a mí como yo quisiera.	2.33	1.71	1.20	.41
27. Generalmente les platico a las personas más cercanas mis problemas y preocupaciones.	3.14	2.24	.64	-1.17
28. Cuando no estoy con mis seres queridos me siento algo nervios@ e insegur@.	2.12	1.63	1.54	1.56
29. Me siento a gusto cuando dependo emocionalmente de otros.	6.13	154	-2.04	3.25
30. Me decepciono cuando mis seres queridos no están conmigo tanto como yo quisiera.	2.43	1.72	1.13	.34
31. No me incomoda pedirle a mis seres queridos consuelo, consejo o ayuda.	2.80	2.20	.94	-.69
32. Me decepciona no contar con mis seres queridos cuando los necesito.	4.27	2.18	-.17	-1.33
33. Es útil acudir a gente cercana cuando estás en problemas.	2.18	1.74	1.76	2.15
34. Me siento muy mal cuando los demás no están de acuerdo conmigo.	2.71	1.76	.86	-.13
35. Busco a mis seres queridos para muchas cosas, incluso para que me consuelen y me tranquilicen.	4.49	2.24	-.30	-1.47
36. Me duele cuando la gente cercana a mí no pasa tiempo conmigo.	3.11	1.93	.54	-.87

Análisis factorial.

Ya que las correlaciones producto-momento de Pearson de todos los reactivos entre sí fueron bajas (iguales o menores a .46), se llevó a cabo un análisis factorial de componentes principales con rotación ortogonal. El valor de adecuación de la muestra KMO fue de .74 y la prueba de esfericidad de Bartlett arrojó un valor $X^2 = 1832$ ($p < .00$), valores que indican que el análisis factorial es recomendable. La gráfica de sedimentación y la tabla de la varianza explicada señalan que la escala se divide en dos factores: ansiedad y evitación, los cuales explican el 34.64% de la varianza. Las

cargas factoriales de los reactivos pertenecientes al primer y segundo factor se muestran en las tablas 2 y 3, respectivamente. Uno de los reactivos de la dimensión de evitación obtuvo una carga factorial menor a .30, por lo que fue eliminado de la escala.

Tabla 2.

Cargas factoriales y coeficientes de confiabilidad del factor de ansiedad.

Reactivo	Carga factorial	Alfa si se elimina el reactivo
Factor Ansiedad $\alpha = .86$		
Me molesta si no logro que mis seres queridos se interesen en mí.	.75	.84
Me decepciono cuando mis seres queridos no están tanto como yo quisiera.	.72	.84
Me preocupa que los demás NO estén tan pendientes de mí como yo de ellos.	.67	.84
Me preocupa estar sol@.	.65	.84
Necesito asegurarme de que mis seres queridos realmente se preocupan por mí.	.67	.84
Mi deseo de estar muy cerca emocionalmente a veces ahuyenta a los demás.	.64	.84
Me duele cuando mis seres queridos no pasan tiempo conmigo.	.60	.84
A veces siento que obligo a los demás a demostrar lo que sienten por mí o a que se comprometan más en nuestra relación.	.59	.84
Me preocupa que me rechacen o me dejen.	.57	.84
Me decepciona no contar con mis seres queridos cuando los necesito.	.57	.85
Siento que mis seres queridos no quieren acercarse tanto a mí como yo quisiera.	.54	.85
Quiero acercarme tanto a otros que termino ahuyentándolos.	.55	.84
Me preocupa mucho perder a mis seres queridos.	.52	.85
Me siento muy mal cuando los demás no están de acuerdo conmigo.	.54	.84
Me gustaría que los que siento por mis seres queridos lo sintieran ellos por mí.	.51	.85
Cuando no estoy con mis seres queridos me siento algo nervios@ e insegur@.	.47	.84
Me preocupan mucho mis relaciones.	.41	.85

Nota: Método de extracción: componentes principales. Rotación ortogonal con normalización Kaiser, convergida en 3 iteraciones. (r) significa que se recodificó el reactivo.

Análisis de confiabilidad.

Para conocer la consistencia interna de cada factor se calcularon los coeficientes alfa de Cronbach, mostrados en las tablas 2 y 3 para el primer y segundo componente, respectivamente. En ningún caso la eliminación de un reactivo mejoró la consistencia

interna del factor, por lo que todos los reactivos fueron conservados en la escala correspondiente. El instrumento quedó conformado por 33 elementos, 17 para el factor de ansiedad y 16 para el factor de evitación. El coeficiente de confiabilidad general Alfa de Cronbach fue de .81. Finalmente, se calculó el coeficiente de correlación producto-momento de Pearson entre los factores de ansiedad y evitación, que fue de .06 *ns*, indicando que estas dimensiones son ortogonales.

Tabla 3.

Cargas factoriales y coeficientes de confiabilidad del factor de evitación.

Reactivo	Carga factorial	Alfa si se elimina el reactivo
Factor Evitación $\alpha = .81$		
Prefiero NO mostrar a los demás como me siento realmente.	.44	.78
Me siento muy a gusto teniendo amigos cercanos (r).	.56	.78
Me siento a gusto compartiendo mis pensamientos y sentimientos más profundos (r).	.61	.77
Para mí es relativamente fácil acercarme a los demás (r).	.58	.78
Les cuento todo a mis mejores amigos (r).	.56	.77
Generalmente les platico a las personas más cercanas mis problemas y preocupaciones (r).	.61	.77
No me incomoda pedirle a mis seres queridos consuelo, consejo o ayuda (r).	.58	.78
Es útil acudir a la gente cerca cuando estás en problemas (r).	.51	.78
Busco a mis seres queridos para muchas cosas, incluso para que me consuelen y tranquilicen (r).	.45	.78
Cuando la gente trata de acercarse a mí, yo me alejo (r).	.58	.78
Me siento incómodo (a) cuando alguien quiere acercarse emocionalmente a mí.	.50	.78
No me siento a gusto al expresar mis sentimientos.	.41	.78
Quiero acercarme emocionalmente a otros, pero siempre me alejo.	.52	.78
Me pongo nervioso (a) cuando alguien quiere acercarse mucho a mí.	.45	.78
Intento evitar las relaciones muy cercanas.	.60	.77
Prefiero no estar muy cerca emocionalmente de otras personas.	.64	.77

Nota: Método de extracción: componentes principales. Rotación ortogonal con normalización Kaiser, convergida en 3 iteraciones. (r) significa que se recodificó el reactivo.

Discusión

La Escala Bidimensional de Apego obtuvo una solución de dos factores, idéntica a la versión original en inglés (Brennan et al., 1998). Esta estructura corresponde a la

noción de los modelos de funcionamiento interno del sí mismo y los demás (Bowlby, 1973) que también pueden ser entendidos como dimensiones de ansiedad y evitación del apego (Bartholomew & Horowitz, 1991). Otras adaptaciones de de la escala desarrollada por Brennan et al. (1998) también han arrojado esta estructura bidimensional y coeficientes de confiabilidad adecuados (Alonso-Arbiol et al., 2008). Por otro lado, la ausencia de correlación entre las dos dimensiones también replica los hallazgos de estudios realizados fuera de México, indicando que estas dimensiones son independientes, pues arrojan coeficientes de correlación bajos que oscilan entre 0 y .20 (Mikulincer & Shaver, 2007).

La eliminación de los reactivos: *Se me dificulta depender de mis seres queridos* (21) y *Me siento a gusto cuando dependo emocionalmente de otros* (22), podría deberse a la connotación negativa que el verbo *depender* encierra en español. Estas oraciones son la traducción de las frases: *I find it difficult to allow myself to depend on close relationship partners* y *I find it difficult to allow myself to depend on close relationship partners*, respectivamente. El verbo *dependence* en inglés encierra algunos significados neutrales como ser contingente o determinado por algo, e incluso positivos como confiar en alguien o algo para obtener algún tipo de apoyo (Oxford University, 2008), mientras que la definición del verbo *depender* en español tiene más bien implicaciones negativas, tales como someterse o subordinarse (Real Academia Española, 2005). Por lo tanto, es posible que pronunciarse dependiente en México resulte indeseable incluso para las personas que sostienen bajos niveles de evitación.

A pesar de la eliminación de estos elementos, las adecuadas propiedades psicométricas que en general se reportan de esta adaptación señalan la conveniencia del instrumento para su uso en adultos mexicanos y sugieren que los procesos de apego son normativos en todos los seres humanos (Bowlby, 1973) y van más allá de las barreras del lenguaje. Por lo tanto, la presente adaptación se tomó como punto de partida en el proceso de validación de los conocimientos surgidos a partir de la teoría del apego dentro de la cultura mexicana.

CAPÍTULO IV

Desarrollo y validación de una escala para medir apoyo social en adultos con perspectiva de apego

I. Sarason y B. Sarason (2009) aseguran que el entendimiento comprensivo del apoyo social sólo se logra a través de las teorías que lidian con aquello que los individuos piensan sobre sí mismos, sus seres queridos y las personas en general; tal es el caso de la teoría del apego. Ya que el sistema conductual de apego evolucionó para proteger al individuo de las amenazas del ambiente (Bowlby, 1973), la sensación de seguridad debería impactar la búsqueda de la proximidad, estrategia primaria del sistema. En este caso la búsqueda de la proximidad es entendida como búsqueda de apoyo.

Los modelos de funcionamiento interno, referidos a las evaluaciones sobre el valor personal y las intenciones de los demás (Bowlby, 1973), contienen las atribuciones que el individuo hace sobre la ayuda que recibe de las personas que conforman su red de apoyo. La evaluación positiva del modelo de funcionamiento interno de los otros incluye atribuciones altruistas, como ayudar con el interés genuino de beneficiar al receptor; mientras que la evaluación negativa se relaciona con atribuciones egoístas como obtener beneficios personales (Mikulincer et al, 2003; Mikulincer & Shaver, 2007) e incluso dañar al receptor (Collins & Feeney, 2004).

Ya que la experiencia de las personas con un sentido de seguridad del apego les ha demostrado que apoyarse en sus seres queridos es una estrategia útil para resolver la ansiedad y los problemas, se involucran activamente en la búsqueda de apoyo (Mikulincer & Shaver, 2007). Quienes desarrollaron altos niveles de ansiedad a partir del comportamiento errático de sus figuras de apego, creen que si intensifican sus esfuerzos podrán conseguir su atención, estima y protección; mientras que los altos niveles de evitación, surgidos a partir del rechazo constante, se asocian con un estado de desesperanza y muy poca búsqueda de apoyo (Mikulincer et al., 2003).

Los modelos de funcionamiento interno filtran la información relevante para el apego (Main et al., 1985). Las personas inseguras (altos niveles de ansiedad y/o evitación) perciben sus ambientes como menos apoyadores que los seguros; y aunque estas percepciones guardan cierta relación con la realidad que les rodea, son incluso más pesimistas de lo que se esperaría tomando en cuenta las características objetivas de su red (Collins & Feeney, 2004).

Cuando las personas confiadas de sus figuras de apego reciben apoyo de ellos se sienten más satisfechos, valorados y queridos, y pueden lidiar con las preocupaciones sobre su autonomía, que derivan de jugar el rol dependiente dentro de una relación sin sentirse abrumados (Mikulincer & Shaver, 2007). Por el contrario, las personas con altos niveles de ansiedad, quienes están centradas en sus necesidades y estado emocional alterado, pasan por alto el apoyo de sus seres queridos y no se benefician de él. Finalmente, las personas con altos niveles de evitación tampoco toman en cuenta el apoyo de sus figuras de apego; sin embargo, en ellos surge un problema adicional: su gusto por la independencia genera sentimientos de depresión (Li et al., 2008). Con base en lo anterior se propone el siguiente modelo sobre los componentes involucrados en la recepción del apoyo social:

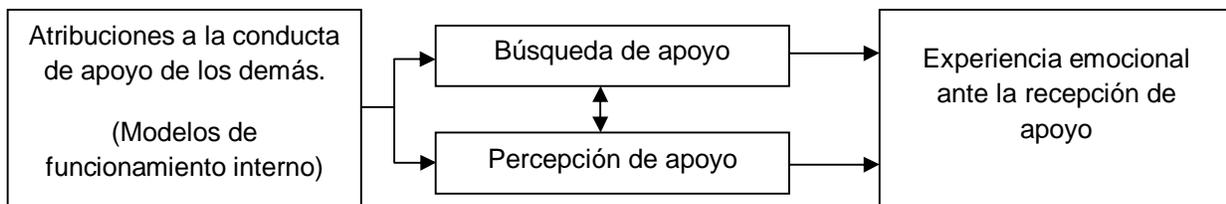


Figura 5.

Modelo de apoyo social desde la teoría del apego.

La estabilidad y consecuencias negativas del apoyo social que caracteriza a los individuos da cuenta de la importancia de su estudio, cuyo primer paso es el desarrollo de una escala confiable y válida para su evaluación. Por lo tanto, el objetivo de los

siguientes dos estudios fue desarrollar y validar psicométricamente una escala para medir apoyo social en adultos con enfoque de apego, que empieza a mostrar ser un marco de referencia útil para entender las relaciones interpersonales de los adultos mexicanos (Frías y Díaz-Loving, en prensa).

Estudio 2. Manifestaciones culturales del apoyo social en México

Método

Objetivo.

Conocer los que los adultos mexicanos piensan sobre las razones de los demás para brindarles apoyo, las acciones que emprenden para obtener la ayuda de sus seres queridos, la medida en que perciben recibirlo y las emociones que experimentan ante esta situación.

Participantes.

A través de un muestreo no probabilístico se contó con la participación de 50 estudiantes universitarios, 76% (n=38) mujeres y 24% (n=12) hombres. Todos contaban con estudios máximos de bachillerato; de ellos 96% (n=48) fueron solteros, 2% (n=1) casado y 2% (n=1) no reportó estado civil.

Definición conceptual de la variable.

Basado en la teoría del apego, el estudio del apoyo social comprende las atribuciones a la conducta de apoyo de los demás, la búsqueda y percepción del mismo, así como la experiencia emocional asociada a la recepción de apoyo.

Instrumento.

Se desarrollaron cinco preguntas abiertas dirigidas a las cuatro áreas del apoyo social comprendidas en la teoría del apego: atribuciones, búsqueda, percepción y experiencia emocional. Las preguntas fueron: 1) *¿Por qué crees que la gente ayuda a otras personas?*, 2) *¿Qué siente la gente cuando otros la ayudan?*, 3) *Cuando tú necesitas ayuda, ¿a quién se la pides?*, 4) *Pensando en las personas que mencionaste anteriormente, ¿qué tipo de ayuda les pides?*, 5) *¿Cómo te sientes tú después de que te ayudan?* Las respuestas se analizaron con ayuda del programa Atlas.ti.

Procedimiento.

Se pidió a los estudiantes su colaboración voluntaria para contestar una serie de preguntas abiertas sobre sus relaciones interpersonales. Los participantes fueron contactados en horarios de clase, quienes accedieron a participar recibieron un instrumento que fue devuelto durante la siguiente sesión. Los participantes recibieron un crédito a cambio de su participación.

Resultados

La pregunta 1: *¿Por qué crees que la gente ayuda a otras personas?* estaba encaminada a conocer las atribuciones que los participantes hacen a la conducta de apoyo de los demás, los resultados (mostrados en la figura 6) se dividieron en dos categorías. La primera fue llamada *atribuciones positivas* e incluye las respuestas que imputan el interés de beneficiar a la persona que recibe el apoyo, por ejemplo: “por el placer casi inexplicable de ayudar sin esperar algo a cambio”. La segunda categoría fue llamada *atribuciones negativas* y encierra las respuestas que imputan la intención de beneficiarse a sí mismo, por ejemplo: “ayudan esperando recibir algo a cambio”. Finalmente, la categoría de *atribuciones evolutivas* comprende aquellas intenciones encaminadas a mejorar las oportunidades de sobrevivencia y que por ello pueden estar

incluidas en el repertorio conductual innato de los seres humanos (p.e. “por un instinto primitivo”, “por afianzar sus relaciones”).

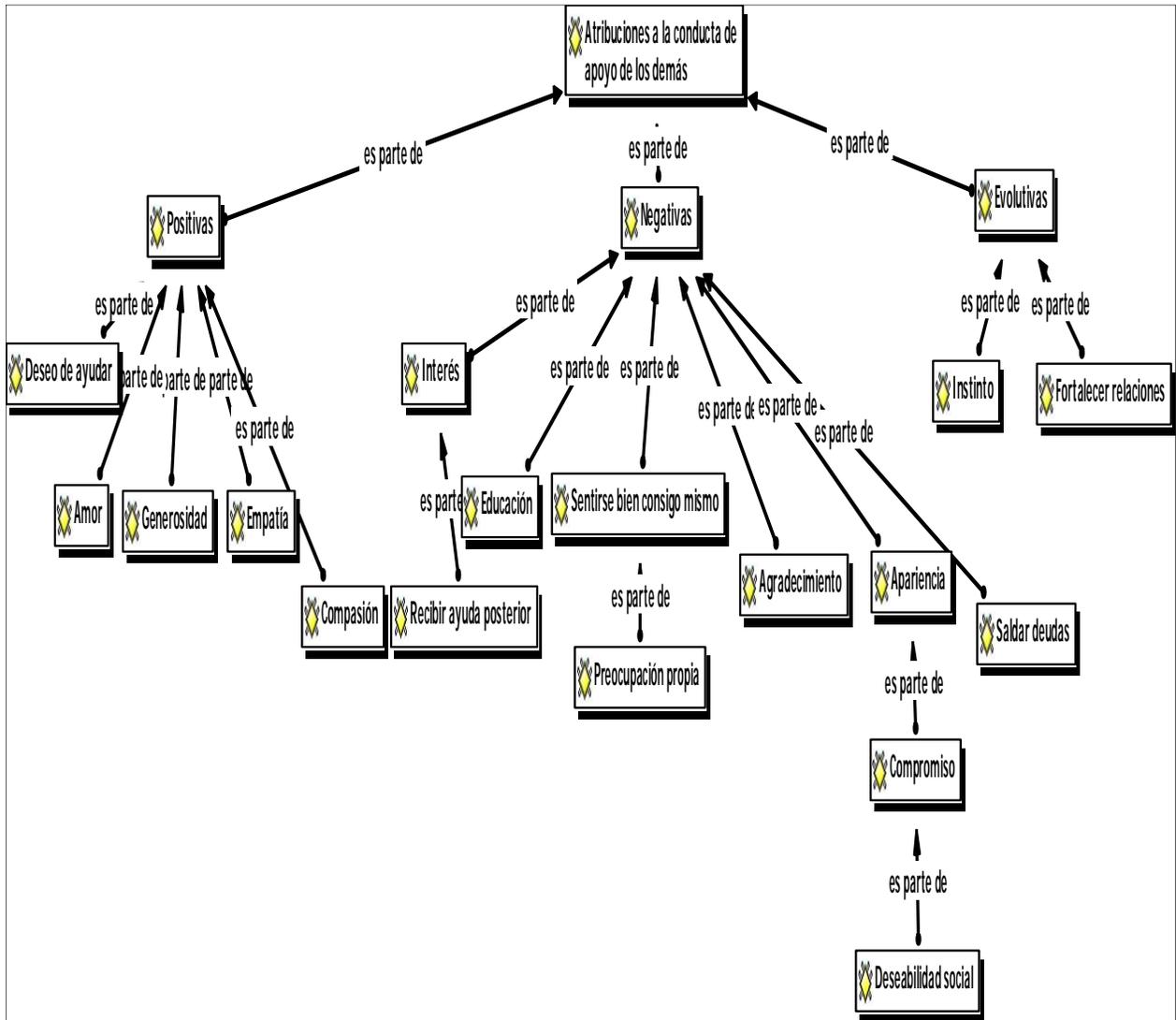


Figura 6.

Análisis de contenido sobre las atribuciones a la conducta de apoyo de los demás.

La pregunta número 3: *Cuando tú necesitas ayuda, ¿a quién se la pides?*, se formuló con la intención de ubicar a los participantes dentro de su red de apoyo, para que pensando en ellos respondieran a la pregunta 4: *Pensando en las personas que mencionaste anteriormente, ¿qué tipo de ayuda les pides?* Las respuestas a esta pregunta (mostradas con más detalle en la figura 7) se dividieron en cuatro categorías: cognitiva, emocional, instrumental y general.

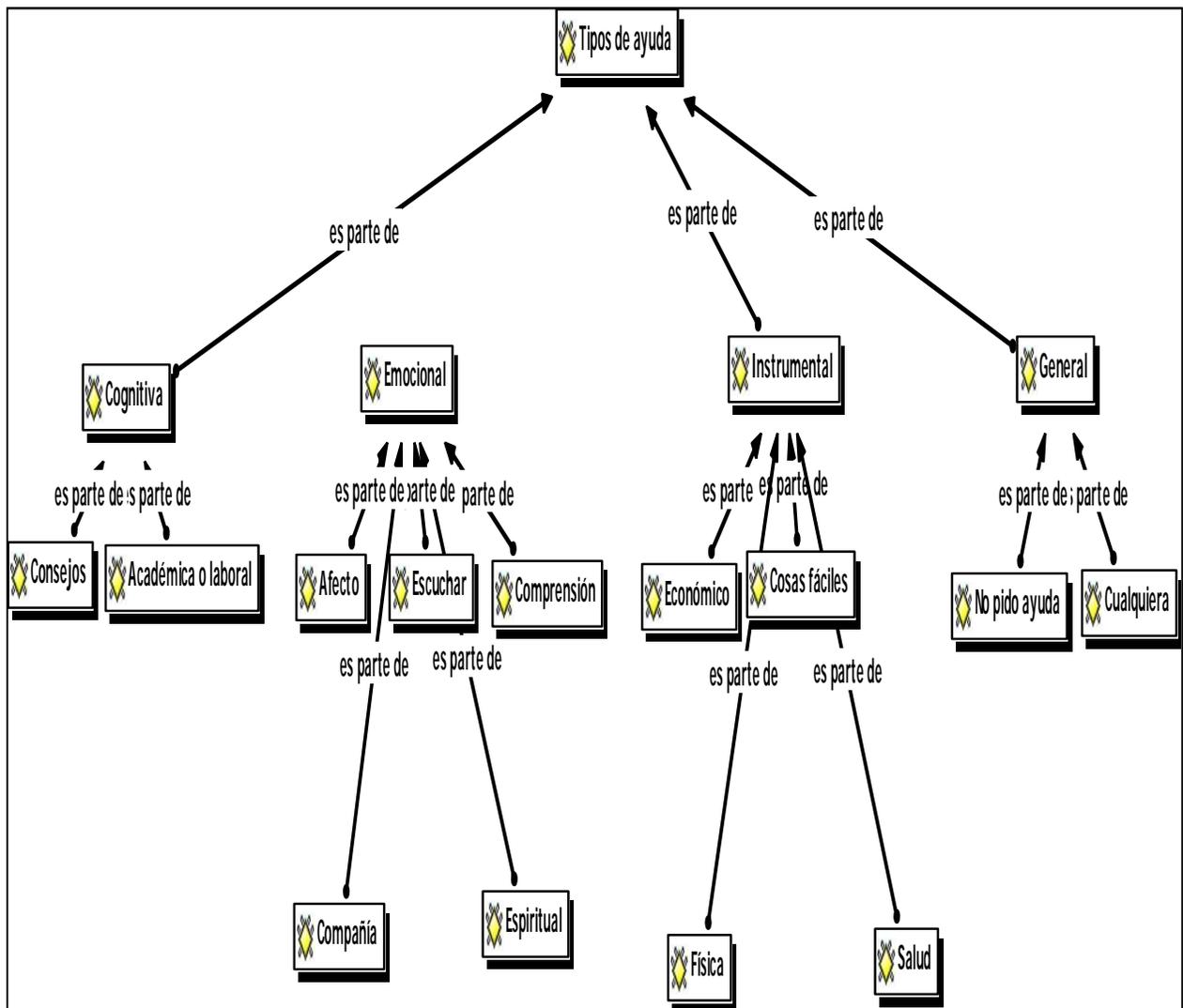


Figura 7.

Análisis de contenido sobre tipos de ayuda.

Se formularon dos preguntas para conocer las emociones que los individuos experimentan cuando se encuentran en una situación de apoyo, bajo la creencia de que ciertas emociones negativas son socialmente indeseables y es más fácil atribuir las a los otros que al sí mismo: 2) *¿Qué siente la gente cuando otros la ayudan?* y 5) *¿Cómo te sientes tú después de que te ayudan?* Los resultados se muestran en la figura 8.

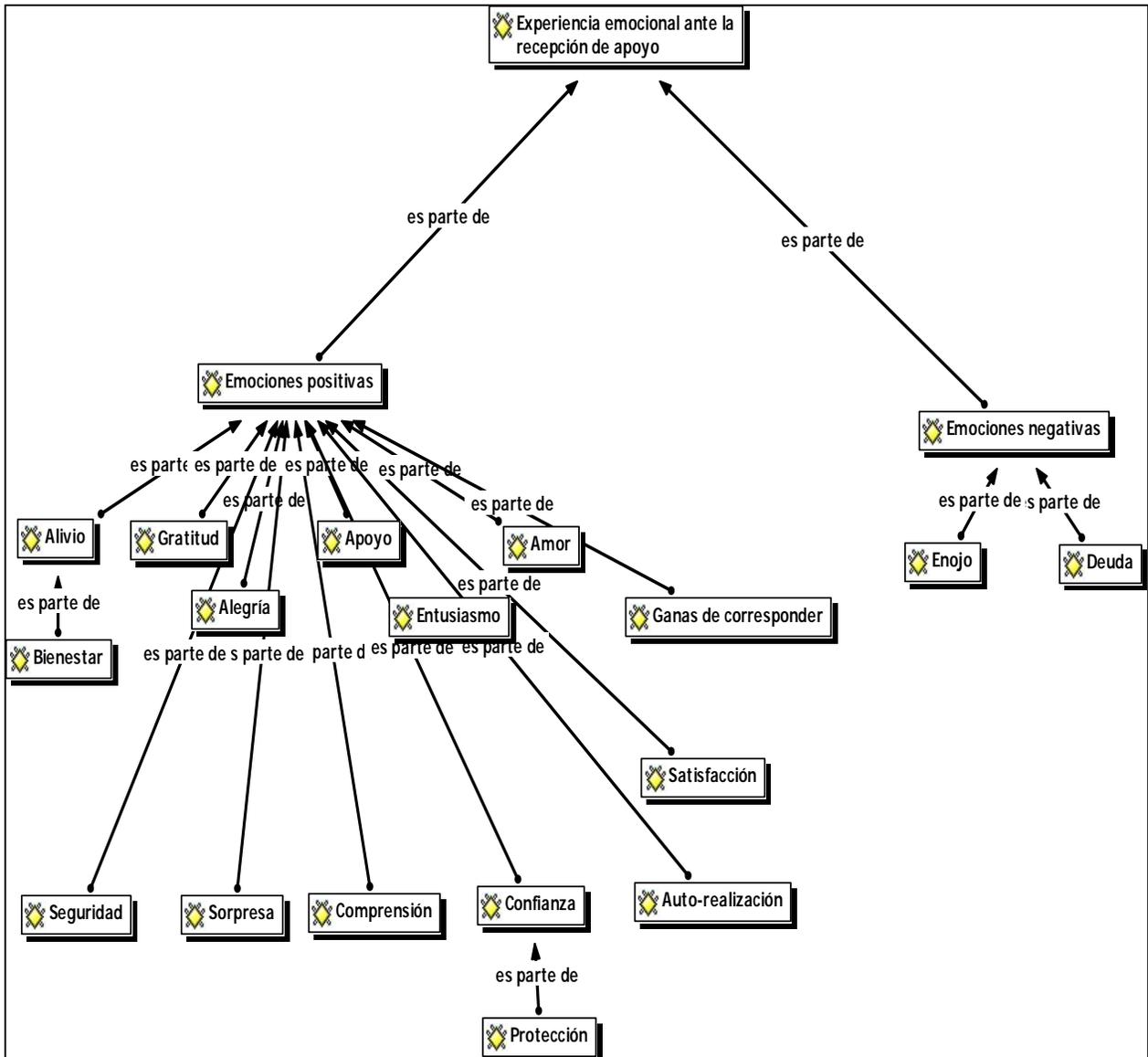


Figura 8.

Análisis de contenido sobre las emociones experimentadas ante la recepción de apoyo atribuidas al sí mismo y a los demás.

Discusión

La existencia de los motivos evolutivos que subyacen a la conducta pro-social (instinto, fortalecer relaciones) refleja una idea fundamental de las teorías evolutivas: la especie mejora sus probabilidades de sobrevivencia mediante la cohesión grupal (Wilson & Sober, 1994 como se citó en Simpson & Beckes, 2010). Adicionalmente, las atribuciones negativas tales como *ayudar por apariencia*, son congruentes con la obtención de prestigio al interior del grupo, motivada por la tendencia a castigar a los miembros del colectivo que no se muestran cooperadores y cohesivos, postulada por la teoría co-evolutiva de genes y cultura (Richenson & Boyd, 2005 como se citó en Simpson & Beckes, 2010).

El reporte de los tipos de ayuda que buscan los participantes del estudio coincide con los recursos que, según Collins et al. (2006), debe tener un buen cuidador: cognitivos, emocionales y materiales. Los reactivos elaborados a partir de estas respuestas permitirán evaluar la medida en que los individuos perciben y buscan estos diferentes tipos de ayuda. Estos niveles de disposición y búsqueda deberían estar asociados con diferencias en la seguridad del apego (Mikulincer et al., 1993).

Los participantes del estudio reportaron sentir emociones tanto positivas como negativas al ser receptores de apoyo. Esta heterogeneidad en las respuestas refleja el carácter multifacético del apoyo social encontrado en la literatura; pues si bien contar con la ayuda de otros ante las adversidades mejora la seguridad percibida (Collins et al., 2006) y la autoconfianza (Acuña y Bruner, 2002), cuando es instrumental puede generar sentimientos de dependencia, pérdida de la autonomía e inhabilidad para desempeñar ciertas tareas (Merz & Consedine, 2009).

Estos resultados son coherentes con el marco teórico referente al apoyo social desde la teoría del apego, por lo que constituyen la base para la construcción de un instrumento de evaluación cuantitativo que evalúe los esquemas mentales, las estrategias conductuales encaminadas a obtener apoyo, la percepción del mismo y la experiencia emocional asociados con este proceso en adultos mexicanos.

Estudio 3. Validación psicométrica de la escala

Método

Objetivo.

Validar psicométricamente la escala de apoyo social para adultos con perspectiva de apego.

Participantes.

Se trabajó con 274 adultos jóvenes (213 mujeres y 61 hombres) de 18 a 32 años de edad ($M=20.61$, $D.E.=1.74$). Todos los participantes eran estudiantes de la licenciatura en psicología de la Universidad Nacional Autónoma de México. Al reportar su estado civil, 98.9% ($n=271$) participantes dijeron ser solteros, .4% ($n=1$) casado, .4% ($n=1$) viudo y .4% ($n=1$) vivía en unión libre. En lo que se refiere a la religión, 4.7% ($n=13$) fueron protestantes, 65% ($n=178$) católicos, .7% ($n=2$) budistas, 23.4% ($n=64$) ateos o agnósticos y 6.2% ($n=17$) reportó otra o ninguna religión.

Definición operacional de la variable.

La calificación que los sujetos obtengan en la escala de apoyo social para adultos con perspectiva de apego desarrollada en este estudio (anexo 2).

Instrumentos.

Escala de Apoyo Social para Adultos con perspectiva de Apego (EASAA). A partir de las respuestas obtenidas en la fase cualitativa se redactaron 53 reactivos organizados en cuatro áreas, evaluados con una escala Likert de 6 puntos que van desde 1 *Totalmente de acuerdo* hasta 6 *Totalmente en desacuerdo*. Para el área de creencias se desarrollaron 13 reactivos (p.e. *Las personas ayudan por compasión*). Para el área

de búsqueda de apoyo se presentó la siguiente introducción: *La siguiente serie de afirmaciones se refiere a aquellas personas a las que acudes cuando estás en problemas o necesitas algo. Tómate unos minutos para pensar quienes son esas personas y qué tipo de relación tienes con ellas. Teniendo en mente a esas personas, completa la siguiente oración: CUANDO TENGO PROBLEMAS YO LES PIDO...* Para esta área se desarrollaron 12 reactivos (p.e. *Pensando en tus seres queridos, Cuando tengo problemas yo les pido consuelo*). El área de percepción de apoyo era precedida por el siguiente estímulo: *Teniendo en mente a las mismas personas, completa la siguiente oración: CUANDO ESTOY EN PROBLEMAS SIENTO QUE ELLOS REALMENTE ME...* Para este conjunto se desarrollaron 11 reactivos (p.e. *Cuando estoy en problemas siento que ellos me consuelan*). Finalmente, el área de emociones, precedida por el estímulo: *CUANDO RECIBO AYUDA ME SIENTO...* contó con 17 reactivos (p.e. *Querido*).

Procedimiento.

La escala fue administrada por internet a través de la plataforma de la Universidad de California, campus Davis. Los participantes fueron contactados en los salones de clase y áreas comunes de la facultad de psicología de la UNAM. Se les invitaba a participar en el estudio de manera voluntaria y anónima, y una vez que accedían se les ofrecía responder el instrumento en un equipo de cómputo dentro de los laboratorios de la universidad, o bien se les daba la dirección electrónica para que lo hicieran en casa. Al ingresar al sistema los participantes debían crear una cuenta, lo que les permitía responder los instrumentos en más de una sesión.

Análisis de resultados.

La validación psicométrica de la escala se llevó a cabo siguiendo los criterios propuestos por Reyes Lagunes y García (2008). Todos los reactivos fueron sometidos a un análisis de frecuencia, sesgo, poder discriminante a través de pruebas t de Student y

correlaciones producto-momento de Pearson. Posteriormente se llevaron a cabo cuatro diferentes análisis factoriales, pues cada área contaba un estímulo diferente. Ya que las correlaciones fueron medianas, en todos los casos se calcularon análisis factoriales de componentes principales con rotación ortogonal. Posteriormente se llevaron a cabo los análisis de confiabilidad generales Alfa de Cronbach para cada conjunto de reactivos y para cada subescala encontrada al interior de los mismos. Los resultados se muestran a continuación.

Resultados

Tabla 4.

Estadísticos descriptivos de todos los reactivos.

Reactivo	Media	DE	Sesgo	Curtosis
1. Las personas tienen el deseo de ayudar a los demás.	4.00	1.07	-.76	.41
1. Las personas tienen el deseo de ayudar a los demás.	4.00	1.07	-.76	.41
2. Las personas ayudan sólo para sentirse bien consigo mismas.	3.93	1.29	-.38	-.72
3. Cuando alguien ayuda a otros es porque los quiere.	4.32	1.30	-.51	-.49
4. Cuando una persona ayuda a otra es porque se siente en deuda con ella.	3.53	1.22	-.11	-.51
5. Las personas que ayudan son generosas.	4.38	1.20	-.55	-.06
6. La gente ayuda para obtener algo a cambio.	3.89	1.32	-.52	-.41
7. Las personas ayudan porque saben que otros los necesitan.	4.33	1.07	-.25	-.50
8. La gente ayuda para quedar bien.	3.87	1.18	-.57	-.07
9. Las personas ayudan por compasión.	3.56	1.22	-.40	-.34
10. Las personas ayudan porque les nace.	4.40	1.07	-.46	-.11
11. Cuando alguien ayuda a otra persona es porque se siente agradecido.	4.27	1.09	-.63	.06
12. Hay algo en el interior de las personas que las motiva a ayudar a los demás.	4.40	1.22	-.51	-.41
13. La gente ayuda para hacer más fuertes sus relaciones con los demás.	4.57	1.03	-.79	.62

(Continúa)

Tabla 4.

Estadísticos descriptivos de todos los reactivos (continuación).

Reactivo	Media	DE	Sesgo	Curtosis
CUANDO TENGO PROBLEMAS YO LES PIDO ...				
14. Comprensión de lo que siento.	4.82	1.40	-1.23	.80
15. Dinero.	2.41	1.37	.69	-.48
16. Consuelo.	4.25	1.38	-.70	-.32
17. Que me ayuden a realizar tareas físicas que a mí se me complican.	3.40	1.53	-.07	-.91
18. Compañía.	4.82	1.36	-1.18	.70
19. Comprensión de lo que hago.	4.72	1.21	-1.09	1.01
20. Que me escuchen.	5.36	1.05	-1.71	2.18
21. Consejo.	4.97	1.25	-1.42	1.60
22. Cualquier cosa que necesite.	3.77	1.37	-.28	-.44
23. Que me muestren que se preocupan por mí.	4.07	1.43	-.53	-.49
24. Ayuda cuando estoy enferm@.	4.09	1.41	-.58	-.44
25. Prefiero resolver mis problemas sol@.	3.47	1.53	.118	-.991
CUANDO ESTOY EN PROBLEMAS SIENTO QUE ELLOS REALMENTE ME...				
26. Comprenden lo que hago.	4.77	1.14	-1.26	1.48
27. Prestan dinero.	3.24	1.55	-.05	-1.02
28. Consuelan.	4.72	1.22	-1.14	1.32
29. Ayudan a realizar tareas físicas que a mí se me complican.	4.19	1.50	-.62	-.45
30. Pasan tiempo conmigo.	5.14	.96	-1.45	2.79
31. Comprenden lo que hago.	5.14	.96	-1.45	2.79
32. Escuchan.	5.24	.96	-1.44	2.50
33. Aconsejan.	5.05	1.02	-1.10	1.39
34. Brindan cualquier tipo de ayuda.	4.89	1.18	-1.24	1.36
35. Muestran que se preocupan por mí.	4.89	1.18	-1.24	1.36
36. Se preocupan por mi salud.	5.21	1.00	-1.35	1.85

(continúa)

Tabla 4.

Estadísticos descriptivos de todos los reactivos (continuación).

Reactivo	Media	DE	Sesgo	Curtosis
CUANDO RECIBO AYUDA ME SIENTO...				
37. Agradecid@.	5.60	.64	-1.78	3.53
38. En deuda.	3.79	1.41	-.46	-.48
39. Mucho mejor.	5.27	.87	-1.18	1.15
40. Culpable por no poder resolver mis problemas sol@.	2.35	1.39	.96	.13
41. Apoyad@.	5.42	.78	-1.45	2.54
42. Débil.	2.14	1.26	1.23	1.12
43. Querid@.	5.43	.79	-1.68	3.40
44. Inútil.	1.59	1.01	2.26	5.53
45. Feliz.	5.18	.89	-1.04	.84
46. Con ganas de superar mis problemas.	5.24	.86	-1.15	1.29
47. Molest@.	1.68	1.10	1.86	3.46
48. Con ganas de corresponderle a esa persona.	4.88	1.16	-1.33	2.00
49. Obligado a corresponderle a esa persona.	4.91	.93	-.46	-.66
50. Segur@.	5.08	.89	-.89	.56
51. Comprendid@.	3.86	1.43	-.26	-.78
52. Realizad@.	3.13	1.41	.43	-.53
53. Sorprendid@.	4.15	1.00	-.37	.42

Análisis de discriminación.

El análisis de frecuencias y pruebas t Student mostraron que todas las opciones de la escala fueron elegidas y que los reactivos contaban con buen poder de discriminación.

Análisis factorial y de confiabilidad.

El análisis factorial para el área de creencias incluyó 13 reactivos construidos a partir de las respuestas obtenidas en las preguntas abiertas del estudio anterior. El valor de adecuación de la muestra KMO fue de .79 y la prueba de esfericidad de Bartlett arrojó un valor $\chi^2 = 879.96$ ($p < .00$). La gráfica de sedimentación y la tabla de la varianza explicada señalan que este conjunto se divide en dos factores: creencias positivas y negativas sobre la conducta de apoyo de los demás, los cuales explican el 44.94% de la varianza. Las cargas factoriales y la consistencia interna de la escala si cada reactivo fuera eliminado se muestran en la tabla 5.

Tabla 5.

Cargas factoriales y coeficientes de confiabilidad del área de creencias.

Reactivo	Carga factorial		Alfa si se elimina el reactivo
	1	2	
Factor 1: Creencias positivas $\alpha = .75$			
Hay algo en el interior de las personas que las motiva a ayudar.	.70		.71
Las personas que ayudan son generosas.	.67		.72
Las personas ayudan porque les hace.	.66		.71
Las personas ayudan porque saben que otros los necesitan.	.64		.72
Cuando alguien ayuda a otra persona es porque se siente agradecido.	.61		.73
La gente ayuda para hacer más fuertes sus relaciones con los demás.	.55		.74
Cuando alguien ayuda a otros es porque los quiere.	.54		.74
Las personas tienen el deseo de ayudar a los demás.	.48		.75
Factor 2 Creencias Negativas $\alpha = .76$			
La gente ayuda para quedar bien.		.81	.68
La gente ayuda para obtener algo a cambio.		.80	.69
Cuando una persona ayuda a otra es porque se siente en deuda con ella.		.74	.73
Las personas ayudan sólo para sentirse bien consigo mismas.		.66	.75
Las personas ayudan por compasión.		.53	.78

Nota: Método de extracción: componentes principales. Rotación ortogonal con normalización Kaiser, convergida en 3 iteraciones.

Para el área de búsqueda de apoyo se desarrollaron 12 reactivos. El valor de adecuación de la muestra KMO fue de .82 y la prueba de esfericidad de Bartlett arrojó un valor $X^2 = 1019.08$ ($p < .00$), valores que indican que el análisis factorial es recomendable. La tabla de la varianza explicada y la gráfica de sedimentación arrojaron una solución de un solo factor que explica 38.29 % de la varianza. Las cargas factoriales y coeficientes de confiabilidad de cada reactivo se reportan en la tabla 6.

Tabla 6.

Cargas factoriales y coeficientes de confiabilidad del área búsqueda de apoyo.

Reactivo	Carga factorial	Alfa si se elimina el reactivo
Factor 3 Búsqueda de apoyo $\alpha = .81$		
Que me escuchen.	.82	.79
Compañía.	.76	.78
Consuelo.	.60	.78
Comprensión de lo que siento.	.67	.79
Consejo.	.67	.80
Comprensión de lo que hago.	.67	.79
Prefiero resolver mis problemas sol@ (r)	-.56	.82
Que me muestren que se preocupan por mí.	.42	.83

Nota: Método de extracción: componentes principales. Rotación ortogonal con normalización Kaiser, convergida en 3 iteraciones. (r) significa que se recodificó el reactivo.

Se desarrollaron 11 reactivos para cubrir el área de percepción de apoyo. El valor de adecuación de la muestra KMO fue de .84 y la prueba de esfericidad de Bartlett arrojó un valor $X^2 = 1402$ ($p < .00$), valores que indican que el análisis factorial es recomendable. Al observar la gráfica de sedimentación y la tabla de la varianza explicada, surgidas del análisis factorial, se reconoció la estructura unifactorial del conjunto, que explica 44.67% de la varianza. Las cargas factoriales y coeficientes de confiabilidad para cada reactivo se muestran en la tabla 7. Los análisis factorial y de confiabilidad sugirieron la eliminación del reactivo: *CUANDO ESTOY EN PROBLEMAS SIENTO QUE ELLOS REALMENTE ... Se preocupan por mi salud.*

Tabla 7.

Cargas factoriales y coeficientes de confiabilidad del área percepción de apoyo.

Reactivo	Carga factorial	Alfa si se elimina el reactivo
Factor 3 Percepción de apoyo $\alpha =$.		
Aconsejan.	.82	.79
Escuchan,	.80	.79
Pasan tiempo conmigo.	.80	.79
Consuelan.	.78	.79
Muestran que se preocupan por mí.	.81	.79
Comprenden lo que hago.	.76	.79
Comprenden lo que siento.	.74	.79
Brindan cualquier tipo de ayuda.	.76	.78
Ayudan con cosas físicas que yo no puedo realizar.	.47	.80
Prestan dinero.	.44	.82
Se preocupan por mi salud.	.32	.86

Nota: Método de extracción: componentes principales. Rotación ortogonal con normalización Kaiser, convergida en 7 iteraciones.

Finalmente, se desarrollaron 17 reactivos para cubrir el área de las emociones. El valor de adecuación de la muestra KMO fue de .84 y la prueba de esfericidad de Bartlett arrojó un valor $X^2 = 1363.93$ ($p < .00$), valores que indican que el análisis factorial es recomendable. La gráfica de sedimentación y tabla de la varianza explicada mostraron que el conjunto se divide en dos factores: emociones positivas y negativas, los cuales explican el 49.65% de la varianza. La baja carga factorial del reactivo: *CUANDO RECIBO AYUDA ME SIENTO... Obligado a corresponderle a esa persona*, exigió su eliminación de la escala. Las cargas factoriales y coeficientes de confiabilidad para cada reactivo conservado dentro del factor se muestran en la tabla 8.

Tabla 8.

Cargas factoriales y coeficientes de confiabilidad del área de emociones.

Reactivo	Carga factorial		Alfa si se elimina el reactivo
	1	2	
Factor 6 Emociones positivas $\alpha = .86$			
Seguro.	.80		.84
Feliz.	.79		.84
Mucho mejor.	.78		.84
Comprendido.	.77		.85
Querido.	.76		.84
Agradecido.	.74		.85
Apoyado.	.74		.85
Con ganas de corresponderle a esa persona.	.66		.86
Con ganas de superar mis problemas.	.60		.86
Realizado.	.52		.88
Factor 7 Emociones negativas $\alpha = .78$			
Débil.		.83	.70
Inútil.		.81	.71
Culpable por no poder resolver mis problemas yo sol@.		.70	.73
Molesto.	-.35	.78	.74
En deuda.		.63	.80

Nota: Método de extracción: componentes principales. Rotación ortogonal con normalización Kaiser, convergida en 3 iteraciones.

Discusión

Los dos factores surgidos en el área de atribuciones reflejan las posibilidades de evaluación de los modelos de funcionamiento interno. La dimensión positiva, reflejada en respuestas como ayudar por amor y generosidad, será útil para corroborar el contenido positivo de las representaciones mentales de las personas seguras, mientras que las atribuciones negativas deberían estar asociadas con la desconfianza básica de los inseguros (Bowlby, 1973; Collins & Read, 1990).

Los reactivos consolidados en la dimensión de búsqueda de apoyo servirán como un continuo para evaluar la disponibilidad de las personas a confiar en sus figuras de apego en tiempos de necesidad. Se esperaría que aquellos con un sentido de seguridad estuvieran dispuestos a buscar apoyo en sus figuras de apego, y de hecho lo hicieran; mientras que las expectativas negativas de los inseguros derivarían ya sea en estrategias de búsqueda compulsiva para los altos en ansiedad (Mikulincer & Goodman, 2006) o búsqueda inhibida para los altos en evitación (Feeney & Collins, 2001).

Ya que los modelos de funcionamiento interno filtran la información relevante para el apego (Main et al., 1985), se esperaría que las personas con un sentido de seguridad del apego obtuvieran altas calificaciones en el factor de percepción de apoyo, dado que tienden a interpretar su mundo y relaciones de formas más generosas. Por otro lado, los inseguros reportarían bajas calificaciones ya que ellos efectivamente cuentan con ambientes poco apoyadores (Collins & Feeney, 2004) y además están inclinados a negar o distorsionar las conductas de apoyo de sus figuras de apego (Campbell et al.; 2005).

Finalmente, la nueva escala permite diferenciar la gama de experiencias que surgen ante situaciones de apoyo. Si bien el papel protector del apoyo social sobre el bienestar físico y psicológico ante una gran variedad de dificultades ha sido ampliamente probado (p.e. Acuña, 2002; Cobb, 1976; Cobb & Jones, 1984; López, 2008), en ocasiones puede ejercer un efecto perversivo. Sobre todo cuando es instrumental, el apoyo puede generar sentimientos de dependencia, pérdida de la autonomía y falta de habilidad (Merz & Consedine, 2009). Además del tipo de apoyo, se

esperaría que la seguridad del apego generara una diferencia en la experiencia de estas emociones; mientras que los seguros mostrarían señales de restauración del balance emocional (Sarason et al., 1987), los inseguros se verían poco beneficiados (Bowlby, 1973) e incluso preocupados por cuestiones como la pérdida de autonomía (Bowlby, 1988).

Por lo tanto, la presente escala constituye un instrumento útil para evaluar el fenómeno del apoyo social desde la perspectiva del receptor, para su uso en adultos mexicanos.

CAPÍTULO V

Aspectos normativos y diferencias culturales del apego adulto

Al hablar del comportamiento humano, Díaz Guerrero (1977) señaló que existen muchas dimensiones genotípicas presentes en todos los individuos, pero que varían a través de los grupos en su valor cuantitativo y relación particular con la cultura y otras variables. Routhbaum et al. (2000) proponen que la teoría del apego sea analizada bajo esta perspectiva, ya que sus conceptos centrales están profundamente arraigados en la perspectiva occidental y no toman en cuenta al contexto dentro del cual se desarrolla.

Aunque todavía escasa, ya existe evidencia de las consecuencias de la cultura sobre el funcionamiento del sistema de apego. Se ha señalado que los efectos de la evitación del apego son afectados por los estereotipos tradicionales y que entre las mujeres tales efectos pueden ser, al menos en parte, neutralizados por el estereotipo femenino que señala que la expresividad emocional y calidez son rasgos deseables (Cooper et. al., 2006). También se ha mostrado que el sentido de seguridad del apego puede disminuir si los individuos se desarrollan en ambientes estresantes y con escasez de recursos (Schmitt et al., 2004).

Buena parte de la investigación realizada sobre apego adulto se ha llevado a cabo con participantes estadounidenses, cuya cultura ha sido identificada como individualista (p.e. Hofstede, 2001). La dimensión individualismo/colectivismo se refiere a la forma en que los individuos se integran en grupos primarios y debería generar diferencias en el funcionamiento del sistema de apego. Por ejemplo, el gusto por la distancia emocional y cognoscitiva de las personas con altos niveles de evitación (Mikulincer & Shaver, 2007) podría ser compensada por las normas colectivistas que promueven la conducta de apoyo y la interdependencia; mientras que la tendencia al uso de un estilo de enfrentamiento directo-revalorativo de las personas con un adecuado sentido de seguridad (Shaver & Mikulincer, 2002) podría ser obstaculizada por la predisposición al uso de un estilo pasivo, típico de los países en vías de

desarrollo, que suelen ser colectivistas. Por lo anterior, se espera que las relaciones del apego con el apoyo social y enfrentamiento identificadas en una cultura individualista como es en los Estados Unidos, se vean afectadas al menos en magnitud, si bien no en la dirección, al ser estudiadas en un ambiente colectivista como México.

Estudio 4. Diferencias por país.

Método

Objetivo.

Conocer si existen diferencias en el poder de predicción de la ansiedad y evitación del apego sobre el apoyo social y el enfrentamiento entre México y Estados Unidos.

Participantes.

La muestra mexicana estuvo compuesta por 116 estudiantes de la licenciatura en psicología de la Universidad Nacional Autónoma de México, 97 mujeres y 19 hombres, de 18 a 27 años de edad ($M=20.42$, $DE=1.556$). De ellos, 98.3% ($n=114$) fueron solteros, .9 % ($n=1$) casado y .9% ($n=1$) vivía en unión libre. En cuanto a religión, 60.3% ($n=70$) fueron católicos, 1.7% ($n=2$) protestantes, 1.7% ($n=2$) budistas, 29.3% ($n=34$) ateos o agnósticos, y 6.9% ($n=8$) dijo ser de otra religión.

La muestra americana estuvo compuesta por 94 estudiantes del primer año de diferentes licenciaturas de la Universidad de California, campus Davis; 72 mujeres y 20 hombres, de 18 a 27 años de edad ($M=19.21$, $DE=1.523$). El 94.7% ($n=89$) fueron solteros, 1.1% ($n=1$) casado y 2.1% ($n=2$) vivía en unión libre. En cuanto a religión, 27.7% ($n=26$) fueron católicos, 16% ($n=15$) protestantes, 5.3% ($n=5$) judíos, 2.1% ($n=2$) musulmanes, 11.7% ($n=11$) budistas, 21.3% ($n=20$) ateos o agnósticos, 13.8% ($n=13$) dijo ser de otra religión y 2.1% ($n=2$) no proporcionó información al respecto. Cabe mencionar que esta distribución tan heterogénea es típica de esta y otras universidades

de los Estados Unidos, de donde ha salido gran parte de la información que sustenta a la teoría del apego.

Definición conceptual de las variables.

La ansiedad del apego incluye un fuerte deseo por la cercanía y seguridad, preocupaciones sobre el valor del sí y dudas sobre la disponibilidad y responsividad de las figuras de apego (Mikulincer & Shaver, 2009).

La evitación del apego se refiere a la incomodidad con la cercanía emocional y dependencia en otras parejas de relación, así como preferencia por la distancia interpersonal, baja emocionalidad y una extrema auto-confianza (Mikulincer & Shaver, 2009).

El apoyo social comprende las atribuciones a la conducta de apoyo de los demás, la búsqueda de apoyo en ellos y la percepción de su disponibilidad, así como las emociones experimentadas al recibir ayuda (Frías y Díaz-Loving, en prensa).

El enfrentamiento se refiere a las respuestas relacionadas con un estado o situación adversa, usadas por las personas con el fin de reducir o eliminar las condiciones estresantes y el malestar psicológico que generan (Góngora, 2000).

El *individualismo* es un síndrome cultural donde los individuos tienden a ser independientes, competitivos, egocéntricos y auto-afirmadores, y donde la conducta social se explica mejor a través de atributos y actitudes personales. Por otro lado, en el *colectivismo* el grupo es la unidad social básica (no el individuo), los individuos inmersos en él se definen a sí mismos en términos de referencia al grupo y la conducta social se explica mejor basada en las normas sociales (Triandis, 1995).

Definición operacional de las variables.

La ansiedad se operacionaliza con la calificación que los participantes obtengan en la dimensión de ansiedad de la Escala Bidimensional de Apego Adulto, cuya adaptación se describe en el capítulo III (también en Frías, Díaz-Loving y Reyes Lagunes; 2008).

La evitación se operacionaliza con la calificación que los participantes obtengan en la dimensión de evitación de la Escala Bidimensional de Apego.

El apoyo social se operacionaliza con la calificación que los participantes obtengan en la Escala de Apoyo Social para Adultos con perspectiva de Apego (EASAA).

El enfrentamiento se operacionaliza con la calificación que los participantes obtengan en la Escala Multidimensional–Multisituacional de Enfrentamiento (Reyes Lagunes, 1996).

El individualismo se operacionaliza como la pertenencia a la muestra estadounidense y el colectivismo como la pertenencia a la muestra mexicana.

Instrumentos.

Para la batería en español se utilizó la *Escala Bidimensional de Apego*. Para la batería en inglés se utilizó la *Experiences in Close Relationships Scale (ECR)* desarrollado por Brennan et al. (1998), que consta con de 36 reactivos evaluados con un formato de respuesta Likert de 7 puntos que van desde 1 *Totalmente en desacuerdo* hasta 2 *Totalmente de acuerdo*. El instrumento se divide en dos dimensiones, con 18 reactivos cada una: ansiedad (p.e. *Me preocupa que me rechacen o me dejen*) y evitación (p.e. *No me siento a gusto al expresar mis sentimientos*), que corresponden con el modelo de apego bidimensional propuesto por Bowlby (1973) y apoyado por Bartholomew y Horowitz (1991).

Para la batería en español se utilizó la *Escala de Apoyo Social para Adultos con perspectiva de Apego (EASAA)*, que cuenta con 47 reactivos, divididos en cuatro áreas:

atribuciones a la conducta de apoyo de los demás, búsqueda de apoyo y percepción del mismo, así como la experiencia de emociones al recibir ayuda. El área de atribuciones a la conducta de apoyo se evalúa con una escala Likert de 6 puntos que van desde 1 *Totalmente en Desacuerdo* hasta 6 *Totalmente de acuerdo*. Esta área se divide en dos factores: a) atribuciones positivas, con 8 reactivos (p.e. *Las personas ayudan porque son generosas*) y b) atribuciones negativas, con 5 reactivos (p.e. *La gente ayuda para quedar bien*). El factor de búsqueda de apoyo se compone de ocho reactivos (p.e. *Cuando estoy en problemas yo les pido... consuelo*, evaluados con una escala Likert de 6 puntos que van desde 1 *Nunca* hasta 6 *Siempre*. El factor de percepción de apoyo está conformado por 11 reactivos (p.e. *Cuando estoy en problemas siento que ellos me... consuelan*), evaluados a través de la misma escala que el área anterior. Finalmente, el área de emociones está dividida en dos factores: a) emociones positivas, con 10 reactivos (p.e. *Cuando recibo ayuda me siento... querido*), y b) emociones negativas, con 5 reactivos (p.e. *Cuando recibo ayuda me siento... débil*), cuyo formato de respuesta fue igual al utilizado en el área de las atribuciones. Para la batería en inglés se llevó a cabo la traducción-retraducción de esta escala, el instrumento final se muestra en el anexo 3.

Para la batería en español se utilizó la *Escala Multidimensional-Multisituacional de Estrategias de Enfrentamiento*, que consta de 108 reactivos evaluados con un formato de respuesta Likert de seis puntos que van desde 1 *Nunca* hasta 6 *Siempre*. Esta escala evalúa el uso de diferentes estrategias de enfrentamiento en seis áreas: salud, pareja, familia, amigos, escuela/trabajo y vida (rasgo). Un análisis factorial de segundo orden llevado a cabo para este estudio demostró que la estructura general de la escala se divide en tres estilos de enfrentamiento: directo revalorativo (p.e. *Cuando tengo problemas... me esfuerzo por encontrarles el sentido*), emocional negativo (p.e. *Me desespero*) y evasivo (p.e. *No les doy importancia*). Para la batería en inglés se llevó a cabo la traducción-retraducción de esta escala, el instrumento final se muestra en el anexo 4. Los coeficientes de confiabilidad para todos los factores de todas las escalas, en ambas muestras se presentan en la tabla 9.

Tabla 9.

Coeficientes de confiabilidad de todas las escalas por país.

Factor		México	EUA
Apego			
	Ansiedad	.86	.91
	Evitación	.89	.90
Apoyo			
Atribuciones	Positivas	.72	.84
	Negativas	.78	.75
Búsqueda Percepción		.83	.83
		.90	.92
Emociones	Positivas	.83	.91
	Negativas	.85	.86
Enfrentamiento			
	Directo-revalorativo	.92	.95
	Emocional negativo	.87	.90
	Evasivo	.76	.84

Hipótesis.

Aspectos normativos.

Sobre la relación entre apego y apoyo social.

H conceptual: Las personas con altos niveles de evitación sostienen creencias de los otros claramente negativas (Mikulincer & Shaver, 2007), mientras que los altos en ansiedad sostienen visiones ambivalentes (Mikulincer et al., 2003).

H estadística₁: La evitación del apego predecirá negativamente las atribuciones positivas y positivamente las atribuciones negativas de la conducta de apoyo de los otros.

H estadística₂: La ansiedad del apego predecirá positivamente las atribuciones tanto positivas como negativas a la conducta de apoyo de los otros.

H conceptual: Durante el enfrentamiento a los problemas, las personas con altos niveles de ansiedad intensifican las demandas de atención, afecto y ayuda, hacia sus figuras de apego (Shaver & Mikulincer, 2002).

H estadística₃: La ansiedad del apego predecirá positivamente la búsqueda de apoyo.

H conceptual: Durante el enfrentamiento a los problemas, las personas con altos niveles de evitación deactivan sus sistemas de apego (Collins & Feeney, 2000; Mikulincer & Florian, 1995).

H estadística₄: La evitación del apego predecirá negativamente la búsqueda de apoyo.

H conceptual: Las personas inseguras (altos en ansiedad y evitación) perciben poco apoyo de sus figuras de apego (Collins & Feeney, 2004).

H estadística₅: Las dimensiones de ansiedad y evitación del apego predecirán negativamente la percepción de apoyo.

H conceptual: Las personas con apego inseguro frecuentemente experimentan emociones negativas en sus relaciones (Simpson et al., 2007). Los individuos con altos niveles de ansiedad mantienen un estado de alteración emocional constante (Shaver & Mikulincer, 2002) y se muestran menos satisfechos con el apoyo que reciben (Collins & Feeney, 2000); mientras que los altos en evitación muestran sentimientos de depresión por no ser capaces de satisfacer sus propias necesidades (Li et al., 2008)

H estadística₆: La ansiedad y evitación del apego predecirán negativamente la experiencia de emociones positivas y positivamente la experiencia de emociones negativas asociadas a la recepción de apoyo.

Sobre la relación entre apego y enfrentamiento.

H conceptual: Las personas con altos niveles de ansiedad reportan más uso de estrategias de enfrentamiento centradas en la emoción (Mikulincer et al., 1993).

H estadística₇: La ansiedad del apego predecirá de manera positiva el enfrentamiento emocional negativo.

H conceptual: Las personas con altos niveles de evitación reportan más uso de más estrategias de distanciamiento (Mikulincer et al., 1993).

H estadística₈: La evitación del apego predecirá positivamente el enfrentamiento evasivo.

Diferencias culturales.

H conceptual: El énfasis en la interdependencia de las culturas individualistas (Triandis, 1995), interfiere con el éxito de la búsqueda de proximidad como medio para lograr la sensación de seguridad; por lo tanto, estará asociado con mayores niveles de ansiedad y evitación del apego.

H estadística₉: Cuando la seguridad del apego se analice a través de dimensiones, los niveles de ansiedad y evitación del apego serán significativamente más altos en Estados Unidos que en México.

H estadística₁₀: Cuando la seguridad del apego se analice a través de estilos, la ocurrencia del estilo seguro será significativamente más alta en México, mientras que la ocurrencia de los estilos inseguros será significativamente mayor en Estados Unidos.

H conceptual: El colectivismo, que considera que los problemas de uno de sus miembros son asunto de todo el grupo, (Triandis, 1995) favorece el búsqueda de apoyo como un medio para resolver los problemas y disminuye la asociación negativa de la evitación con la búsqueda de apoyo.

H estadística₁₁: El coeficiente de regresión de la evitación sobre la búsqueda de apoyo será significativamente menor en México que en Estados Unidos.

H conceptual: La norma hacia la interdependencia y la búsqueda de apoyo de las culturas colectivistas (Triandis, 1995), disminuye la relación entre la evitación y la experiencia de emociones negativas ante una situación de apoyo.

H estadística₁₂: El coeficiente de regresión de la evitación sobre la experiencia de emociones negativas asociadas a la recepción de apoyo será significativamente menor en México que en Estados Unidos.

Procedimiento.

Para completar la batería en inglés, se llevó a cabo la traducción-retraducción de las escalas de apoyo social y enfrentamiento, las cuales fueron desarrolladas originalmente en español. Se obtuvo la certificación del IRB (*Institutional Review Board*), comité de ética independiente diseñado para aprobar, monitorear y revisar proyectos de investigación del área biomédica y conductual, que involucra la participación de seres humanos, con el objetivo de proteger sus derechos y bienestar, en los Estados Unidos. Posteriormente se sometió el protocolo de investigación a revisión expedita por el mismo comité. Una vez aprobado el proyecto, se inició la programación electrónica de las baterías (español e inglés) en la plataforma de UCDavis. Los estudiantes de ambas muestras fueron invitados a participar de manera voluntaria y recibieron un crédito en una materia de investigación a cambio de su participación.

Resultados

Análisis descriptivos.

Se calcularon los estadísticos descriptivos de los factores de las tres escalas por separado para México y Estados Unidos (tabla 10).

Diferencias por sexo.

Pruebas t de Student para muestras independientes mostraron que los hombres atribuyen más intenciones negativas a la conducta de apoyo de los otros, buscan y perciben menos ayuda y experimentan menos emociones positivas al recibirla (tabla 11).

Tabla 10.

Estadísticos descriptivos por país.

Factor	Media	México		Estados Unidos			
		DE	N	Media	DE	N	
Apego							
Ansiedad	3.19	1.03	116	4.11	1.01	92	
Evitación	2.69	.99	116	3.50	1.09	92	
Apoyo							
Atribuciones	Positivas	4.38	.68	116	4.25	.56	92
	Negativas	4.00	.98	116	4.00	.84	92
Búsqueda	4.75	.91	116	4.50	.82	92	
Percepción	5.00	.82	116	4.69	.85	.92	
Emociones	Positivas	4.90	.59	116	4.95	.75	92
	Negativas	2.00	1.04	116	3.00	1.13	92
Enfrentamiento							
Directo-revalorativo	4.44	.65	116	3.95	.77	93	
Emocional negativo	3.19	.81	116	3.19	.79	93	
Evasivo	2.25	.52	116	3.19	.79	93	

Tabla 11.

Diferencias por sexo.

Factor	Mujeres	Hombres	t	p	
Apego					
Ansiedad	3.61	3.73	.62	.54	
Evitación	3.12	3.27	.79	.43	
Apoyo					
Atribuciones	Positivas	4.32	4.15	1.53	.13
	Negativas	3.82	4.20	2.33	.02
Búsqueda	4.56	4.12	2.90	.00	
Percepción	4.86	4.29	3.97	.00	
Emociones	Positivas	4.90	4.53	3.23	.00
	Negativas	2.44	2.34	.47	.64
Enfrentamiento					
Directo-revalorativo	4.24	4.11	1.04	.30	
Emocional negativo	3.39	2.91	3.40	.00	
Evasivo	2.56	2.67	.97	.34	

Nota: Los resultados significativos se marcan en negritas.

Componentes básicos del sistema de apego.

Se llevó a cabo un análisis factorial de la escala de apego para cada muestra. En las matrices de componentes rotados (tablas 12 y 13) se observa que, en general, el instrumento se organizó de manera similar en ambos grupos. En los dos casos el análisis factorial extrajo dos factores que representan a las dimensiones de ansiedad y evitación del apego. Sin embargo, también se aprecian también diferencias importantes en esta organización. En la muestra mexicana, el factor más importante corresponde a la dimensión de ansiedad y explica el 25.08% de la varianza, mientras que el factor de evitación explica el 12.03%. En la muestra estadounidense el factor más importante, la evitación, explica un 26.49% de varianza, mientras que la ansiedad explica el 19.20%.

Se observa que la estructura factorial de la escala es menos clara para los mexicanos, en esta muestra cinco reactivos mostraron cargas factoriales superiores a .40, uno de ellos, *Quiero acercarme a otros pero siempre me alejo*, mostró el mismo comportamiento en la muestra estadounidense. Para calcular los promedios de cada dimensión se calculó un análisis factorial conjunto para ambas muestras, la matriz de componentes rotados de este análisis se muestra en el anexo 5.

Tabla 12.

Matriz de componentes rotados de la escala de apego para la muestra mexicana.

Reactivo	Cargas factoriales	
	Ansiedad	Evitación
Me preocupa que los demás NO estén tan pendientes de mí como yo quisiera.	.70	
Me preocupa estar sol@.	.70	
Necesito asegurarme de que mis seres queridos realmente se preocupan por mí.	.67	
Siento que los demás no quieren acercarse a mí tanto como yo quisiera.	.65	.34
Me decepciono cuando mis seres queridos no están tan cerca de mí como yo quisiera.	.65	
Me duele cuando la gente cercana a mí no pasa tiempo conmigo.	.62	
Me preocupa que me rechacen o me dejen.	.62	
Me molesta si no logro que mis seres queridos se interesen en mí.	.61	
Me preocupan mucho mis relaciones.	.58	
Cuando no estoy con mis seres queridos me siento algo nervios@ e insegur@.	.57	
Me siento muy mal cuando los demás no están de acuerdo conmigo.	.55	
Me pongo nervios@ cuando alguien quiere acercarse a mí.	.55	.33
Me preocupa mucho perder a mis seres queridos.	.55	
Me decepciona no contar con mis seres queridos cuando los necesito.	.54	
A veces siento que obligo a los demás a demostrar lo que sienten por mí o a que se comprometan más en nuestra relación.	.54	
Mi deseo de estar muy cerca emocionalmente a veces ahuyenta a los demás.	.51	.31
Me gustaría que lo que siento por mis seres queridos lo sintieran ellos por mí.	.51	
Quiero acercarme tanto a otros que termino ahuyentándolos.	.49	.43
Me siento a gusto cuando dependo emocionalmente de otros (r).	-.39	
Casi nunca me preocupo porque me dejen (r).	.31	
No me siento a gusto al expresar mis sentimientos.		.67
Quiero acercarme emocionalmente a otros pero siempre me alejo.	.46	.64
Prefiero no mostrar a los demás como me siento realmente.		.63
Intento evitar relaciones muy cercanas.		.63
Me siento a gusto compartiendo mis sentimientos y pensamientos más profundos (r).	.	.62
Cuando la gente trata de acercarse a mí yo me alejo.	.44	.60
Me siento incomod@ cuando alguien quiere acercarse emocionalmente a mí.	.48	.59
Generalmente les platico a las personas más cercanas mis problemas y preocupaciones.		.57
Prefiero no estar muy cerca emocionalmente de otras personas.		.57
Le cuento todo a mis seres queridos.		.51
Busco a mis seres queridos para muchas cosas, incluso para que me consuelen y tranquilicen (r).	-.37	.49
Me siento a gusto teniendo amigos cercanos.		.48
No me incomoda pedirle a mis seres queridos consuelo, consejo o ayuda (r).		.47
Es útil acudir a la gente cercana cuando la necesitas (r).		.46
Para mí es relativamente fácil acercarme a los demás (r).		.42
Se me dificulta depender de mis seres queridos.		

Nota: Método de extracción: componentes principales, rotación ortogonal con normalización Kaiser convergida en 3 iteraciones, (r) significa que se recodificó el reactivo.

Tabla 13.

Matriz de componentes rotados de la escala de apego para la muestra estadounidense.

Reactivo	Cargas factoriales	
	Evitación	Ansiedad
Me siento a gusto teniendo amigos cercanos.	.76	
No me incomoda pedirle a mis seres queridos consuelo, consejo o ayuda (r).	.72	
Generalmente les platico a las personas más cercanas mis problemas y preocupaciones.	.72	
Cuando la gente trata de acercarse a mí yo me alejo.	.72	.36
Prefiero no mostrar a los demás como me siento realmente.	.71	
Me siento a gusto cuando dependo emocionalmente de otros (r).	.71	
Prefiero no estar muy cerca emocionalmente de otras personas.	.67	
Prefiero no mostrar a los demás como me siento realmente.	.66	
Me siento a gusto compartiendo mis sentimientos y pensamientos más profundos r	.66	
Intento evitar relaciones muy cercanas.	.64	
Quiero acercarme emocionalmente a otros pero siempre me alejo.	.64	.40
Me siento incómod@ cuando alguien quiere acercarse emocionalmente a mí.	.63	
Busco a mis seres queridos para muchas cosas, incluso para que me consuelen y tranquilicen (r).	.61	-.35
Le cuento todo a mis seres queridos.	.61	
Es útil acudir a la gente cercana cuando la necesitas (r).	.59	
Me pongo nervios@ cuando alguien quiere acercarse a mí.	.57	
Para mí es relativamente fácil acercarme a los demás (r).	.56	
Se me dificulta depender de mis seres queridos.	.49	
Necesito asegurarme de que mis seres queridos realmente se preocupan por mí.		.79
Me preocupan mucho mis relaciones.		.73
Me preocupa que los demás NO estén tan pendientes de mí como yo de ellos.		.72
A veces siento que obligo a los demás a demostrar lo que sienten por mí o a que se comprometan más en nuestra relación.		.72
Me decepciono cuando mis seres queridos no están conmigo tanto como yo quisiera.		.71
Me duele cuando la gente cercana a mí no pasa tiempo conmigo.		.70
Me preocupa mucho perder a mis seres queridos.		.63
Me molesta si no logro que mis seres queridos se interesen en mí.		.63
Me preocupa que me rechacen o me dejen.	.31	.62
Quiero acercarme tanto a otros que termino ahuyentándolos.		.61
Me preocupa estar sol@.		.61
Cuando no estoy con mis seres queridos me siento algo nervios@ e insegur@,		.60
Me gustaría que lo que siento por mis seres queridos lo sintieran ellos por mí.	.36	.60
Me decepciona no contar con mis seres queridos cuando los necesito.		.59
Casi nunca me preocupo porque me dejen (r).		.54
Me siento muy mal cuando los demás no están de acuerdo conmigo.		.52
Mi deseo de estar muy cerca emocionalmente a veces ahuyenta a los demás.		.49
Siento que los demás no quieren acercarse emocionalmente a mí tanto como yo quisiera.	.35	.47

Nota: Método de extracción: componentes principales, rotación ortogonal con normalización Kaiser convergida en 3 iteraciones, (r) significa que se recodificó el reactivo.

Sobre la relación entre apego y apoyo social.

A fin de conocer si en México se confirmaban las relaciones establecidas previamente en culturas individualistas entre ansiedad y evitación con los diferentes componentes del apoyo social y los estilos de enfrentamiento, se calculó una serie de análisis de regresión sólo para la muestra mexicana. Los resultados generalmente sustentan las hipótesis planteadas. En apoyo a la hipótesis 1, se observa que la evitación del apego predice negativamente las atribuciones positivas de la conducta de apoyo de los demás ($\beta = -.24$, $p = .01$) y positivamente la atribución de intenciones negativas ($\beta = .24$, $p = .01$) a la conducta de apoyo de los otros. La hipótesis 2 se rechaza, la ansiedad del apego no se relaciona con las atribuciones a la conducta de apoyo de los otros (positivas $\beta = -.01$, $p = .86$, negativas $\beta = -.15$, $p = .11$).

Como se esperaba, la ansiedad ($\beta = .24$, $p = .00$) predice positivamente la búsqueda de apoyo, mientras que la evitación va en dirección contraria ($\beta = -.44$, $p = .00$); por lo tanto, se aceptan las hipótesis 3 y 4. Por el contrario, la percepción de apoyo no se puede predecir a partir de la ansiedad ($\beta = .08$, $p = .37$) ni de la evitación ($\beta = -.12$, $p = .21$), por lo tanto se rechaza la hipótesis 5.

La evitación del apego predice negativamente la experiencia de emociones positivas ante una situación de apoyo ($\beta = -.48$, $p = .00$) y positivamente las emociones negativas ante una situación de apoyo ($\beta = .32$, $p = .00$); sin embargo, la ansiedad sólo predice las emociones negativas ($\beta = .29$, $p = .00$). Estos resultados dan apoyo parcial a la hipótesis 6.

Sobre la relación entre apego y enfrentamiento.

Tal como se planteó en las hipótesis 7 y 8, la ansiedad predice positivamente el enfrentamiento emocional negativo ($\beta = .46$, $p = .00$), mientras que la evitación predice marginalmente el enfrentamiento evasivo ($\beta = .17$, $p = .057$). Aunque no se había previsto, se encontró que la ansiedad predice positivamente el enfrentamiento evasivo ($\beta = .38$, $p = .00$), y que la evitación predice negativamente el enfrentamiento directo revalorativo ($\beta = -.27$, $p = .00$). Estos resultados complementan la tendencia de enfrentamiento evasiva de los evitantes. De manera general, los resultados confirman la hipótesis

general de normatividad del sistema de apego y relación con las dimensiones de apoyo social y enfrentamiento.

Diferencias por país.

Como primer paso en la comprobación de las diferencias culturales, se calculó una serie de pruebas t de Student para las medias de todas las escalas (tabla 14). Los resultados muestran que las medias de ansiedad y evitación son más altas en Estados Unidos que en México, por lo que se confirma la hipótesis 9. Además, los mexicanos reportaron mayor uso de estrategias de enfrenamiento directo-revalorativo, mientras que los estadounidenses usan más el enfrentamiento evasivo.

Tabla 14.

Diferencias por país en todos los factores de apego, apoyo y enfrentamiento.

Variable dependiente	Medias		t	p	
	México	EUA			
Apego					
Ansiedad	3.23	4.14	6.41	.00	
Evitación	2.82	3.55	5.06	.00	
Apoyo					
Atribuciones	Positivas	4.33	4.24	1.01	.32
	Negativas	3.80	4.00	1.55	.12
Búsqueda	4.57	4.36	1.70	.09	
Percepción	4.88	4.59	2.47	.01	
Emociones	Positivas	4.91	4.73	1.83	.07
	Negativas	2.03	2.92	5.87	.00
Enfrentamiento					
Directo-revalorativo	4.38	4.01	3.78	.00	
Emocional negativo	3.28	3.31	.30	.76	
Evasivo	2.31	2.92	7.42	.00	

Nota: Los resultados significativos se marcan en negritas.

Ya que la prueba t Student arrojó diferencias significativas en los niveles de ansiedad y evitación según el país, se calcularon las medianas por separado para cada muestra. A partir de los resultados de cada grupo se crearon los grupos alto y bajo de cada dimensión y se formaron los cuatro estilos de apego propuestos por Bartholomew

y Horowitz (1991). A través de un análisis de ji cuadrada se indagó si existían diferencias en la frecuencia con que se presenta cada uno de los estilos entre México y Estados Unidos. Los porcentajes se muestran en la tabla 15. Se encontraron diferencias significativas en la ocurrencia de los estilos seguro $X^2= 23.97$ ($p=.00$), evitante $X^2=4.22$ ($p=.04$) y temeroso $X^2=35.19$ ($p=.00$), pero no del preocupado $X^2=.59$ ($p=.44$). El estilo seguro se encontró con mayor frecuencia entre la muestra mexicana, mientras que el estilo temeroso fue más frecuente entre los estadounidenses. Estos resultados apoyan la hipótesis 10. Contrario a lo que se esperaba, el estilo evitante fue más frecuente entre los mexicanos.

Tabla 15.

Distribución de estilos de apego por país.

País	Estilo de apego			
	Seguro	Evitante	Preocupado	Temeroso
México	34.5%	19.8%	22.4	23.3%
EUA	6.5%	9.8%	18.5%	65.2%
Total	22.1%	15.4%	20.7%	41.8%

Por último, se calculó la interacción de los coeficientes de regresión para conocer si había diferencias entre las muestras mexicana y estadounidense en la magnitud de las asociaciones entre las variables A través del siguiente método. Se calcularon los coeficientes de regresión para predecir cada variable dependiente a partir de las dimensiones de ansiedad y evitación, por separado para México y Estados Unidos. Se creó una variable binomial llamada "mexico", donde los participantes mexicanos asumieron el valor de 1 y los participantes estadounidenses el valor de 0. Se calcularon

las variables mexicoansiedad y mexicoevitación, producto de multiplicar “mexico” por cada dimensión del apego. Enseguida se calculó un nuevo análisis de regresión para cada variable independiente a través del método enter con las variables “ansiedad”, “evitación”, “mexico”, “mexicoansiedad” y “mexicoevitacion”. Un efecto significativo de las variables “mexicoansiedad” y “mexicoevitación” indicaría que existe una diferencia significativa en los coeficientes de regresión entre ambas muestras. Los resultados se muestran en las tablas 16 y 17. Se encontró sólo una diferencia significativa indicando que la evitación del apego es un mejor predictor de las atribuciones negativas a la conducta de apoyo de los demás en México que en Estados Unidos. Por lo tanto, se rechazan las hipótesis 11 y 12.

Tabla 16.

Interacción de los coeficientes de regresión entre países de la ansiedad sobre el apoyo y enfrentamiento.

Variable dependiente		México			Estados Unidos			Interacción		
		β	t	p	β	t	p	β	t	p
Apoyo										
Atribuciones	Positivas	-.01	-.16	.86	-.09	-.88	.38	.11	.45	.64
	Negativas	.15	1.57	.11	.00	.00	1.00	.27	1.11	.26
Búsqueda		.24	2.69	.00	.24	2.78	.00	.03	.17	.86
Percepción		.08	.88	.37	.15	1.43	.15	.06	.28	.77
Emociones	Positivas	.14	1.62	.10	.00	.07	.93	.20	.87	.38
	Negativas	.29	3.33	.00	.28	2.89	.00	-.02	-.13	.89
Enfrentamiento										
Directo-revalorativo		-.09	-.96	.33	-.12	-1.25	.21	.09	.38	.70
Emocional negativo		.46	5.15	.00	.54	6.08	.00	-.12	-.55	.58
Evasivo		.38	4.26	.00	.15	1.54	.12	.25	1.20	.22

Tabla 17.

Interacción de los coeficientes de regresión entre países de la evitación sobre el apoyo y enfrentamiento.

Variable dependiente	β	México		p	Estados Unidos		p	Interacción		
		t	p		β	t		β	t	p
Apoyo										
Atribuciones	Positivas	-.24	-2.50	.01	-.02	-.25	.79	-.39	-1.78	.07
	Negativas	.24	2.51	.01	-.07	-.69	.48	.50	2.35	.02
Búsqueda		-.44	-4.78	.00	-.54	-6.08	.00	.00	.00	.99
Percepción		-.12	-1.24	.21	-.09	-.87	.38	-.10	-.50	.61
Emociones	Positivas	-.48	5.36	.00	-.31	-3.04	.00	-.17	.87	.39
	Negativas	.32	3.77	.00	.28	2.96	.00	.06	.36	.71
Enfrentamiento										
Directo-revalorativo		-.27	-2.80	.00	-.33	-3.39	.00	.13	.65	.51
Emocional negativo		-.10	-1.17	.24	.02	.31	.75	-.21	-1.09	.27
Evasivo		.17	1.92	.05	.23	2.27	.02	-.11	-.60	.54

Nota: Los resultados significativos se marcan en negritas.

Discusión

Para iniciar la discusión de los resultados es necesario hacer alusión al tamaño de la muestra. Si bien el número de participantes descarta la posibilidad de hacer generalizaciones, la obtención de resultados significativos en las direcciones esperadas, apoyadas en el vasto marco teórico, sugiere cierta confiabilidad, que debiera ser confirmada en estudios posteriores.

Distribución general de todas las escalas.

Los mexicanos reportaron más atribuciones positivas, búsqueda y percepción de apoyo, así como experiencia de emociones positivas. Por su parte, los estadounidenses reportaron más atribuciones negativas y experiencia de emociones negativas. De manera general, estos resultados sugieren mayores niveles de seguridad del apego y una experiencia más positiva del fenómeno completo del apoyo social en México que en Estados Unidos. Futuras investigaciones deberían confirmar estos hallazgos.

Diferencias por sexo.

No se plantearon hipótesis sobre diferencias por sexo en los niveles de ansiedad y evitación del apego, ya que la literatura al respecto no es concluyente. Aunque Del Giudice (2009) encontró en las teorías evolutivas una serie de argumentos plausibles para explicar las diferencias por sexo en las dimensiones relacionadas al apego, el meta análisis de Mikulincer y Shaver (2007) sobre estudios de apego adulto alrededor del mundo muestra que estas diferencias no son consistentes. Los resultados del presente estudio apoyan la segunda propuesta, parece ser que el funcionamiento del sistema de apego es más bien homogéneo entre hombres y mujeres.

Además, los promedios en la dimensión de ansiedad y evitación cayeron por debajo de la media teórica para hombres y mujeres, resultado que sugiere un sentido

de seguridad apropiado en ambos sexos. Aunque las diferencias entre estos dos grupos no fueron significativas, se observa que los hombres obtuvieron puntajes más altos en ambas dimensiones, lo que sugiere una tendencia mayor a la inseguridad del apego. Por un lado, las teorías evolutivas sugieren que las estrategias reproductivas de cada sexo pueden causar diferencias entre hombres y mujeres en las dinámicas del apego. Al adoptar estrategias evitantes, los hombres inseguros maximizarían su ajuste a un ambiente amenazante involucrándose en estrategias de emparejamiento de bajo compromiso y proporcionando baja inversión parental; mientras que las mujeres en ambientes normales o medianamente estresantes adoptarían estrategias ansiosas que elicitan el cuidado que las mantendrían en contacto cercano con un proveedor de apoyo (Del Giudice, 2009).

Las normas de socialización que diferencian a los sexos también podrían explicar esta tendencia. La promoción hacia la independencia ejercida sobre los hombres puede interferir con el desarrollo de la confianza en sí mismos como individuos merecedores del cuidado de los demás (ansiedad) y en los demás como seres dispuestos a brindar ayuda cuando sea necesaria (evitación). Aunque no se niega la validez de estos argumentos, parece que los procesos relacionados al apego son tan firmes que diluyen las diferencias generadas por la cultura en lo que a diferencias por sexo se refiere.

Los hombres atribuyen más intenciones negativas a la conducta de apoyo de los otros, probablemente porque la pauta de socialización que los orienta hacia la independencia interfiere con el desarrollo de una relación cercana con sus figuras de apego. Estas creencias negativas reflejan la desconfianza en la disponibilidad de los otros. Además, los hombres también buscan y perciben menos su apoyo. Estas diferencias sugieren que aún prevalecen las pautas de socialización que les atribuyen ciertas características deseables como ser más capaces y competitivos, tenaces, autosuficientes (Díaz-Loving, Rivera y Sánchez, 2001).

Las diferencias en el factor de enfrentamiento emocional negativo también sugieren el efecto de la socialización, donde el uso pronunciado que reportaron las mujeres refleja atributos que denotan debilidad y vulnerabilidad, vestigios de la

construcción social de la mujer como un ser dependiente y poco capaz de defenderse (Díaz Loving et al., 2001).

Componentes básicos del sistema de apego.

Los resultados del análisis factorial por separado de la escala de apego sugieren que el sistema de apego cuenta con aspectos normativos y diferencias culturales. Tanto en México como en Estados Unidos, la escala se dividió en dos dimensiones: ansiedad y evitación. Estos resultados, junto con un gran cúmulo de información producida al rededor del mundo, sugieren que dichas dimensiones son componentes normativos de la naturaleza psicológica humana (Schmitt et al., 2004). La frecuencia superior del seguro por encima de los demás estilos en la muestra mexicana confirma que ésta es la pauta más frecuente a través de las culturas (van IJsendoorn & Segi, 1999 como se citó en Schmitt et al., 2004)

Sin embargo, sí se observaron diferencias en la organización de la escala entre países. El factor más importante para la muestra mexicana fue la ansiedad, mientras que en la muestra estadounidense fue la evitación. Este hallazgo sugiere que la ansiedad se asocia con el colectivismo y la evitación con el individualismo. Similar a lo que se ha sugerido con la socialización de los roles instrumentales inculcados en los hombres, el énfasis que el individualismo coloca sobre la independencia interfiere con el desarrollo de una relación de apego cálida, generando la desconfianza del individuo basada en la falta de disponibilidad real de sus figuras de apego; cuyo origen se encuentra en las normas de la cultura, no en la propia historia de apego del cuidador. Algo similar sucede con la relación entre ansiedad del apego y colectivismo. La importancia que este síndrome cultural le atribuye a la interdependencia y la preocupación por los demás aparentemente obstruye el desarrollo de la autonomía emocional del individuo, volviéndolo excesivamente dependiente de la ratificación del aprecio de los demás, lo que desemboca en una tendencia hacia la hiperactivación de sus sistemas de apego para obtenerla.

Además, se observa que la estructura factorial de la escala es menos clara para los mexicanos. Este resultado puede deberse a que la escala fue desarrollada originalmente en inglés y señala la necesidad de desarrollar otras aproximaciones a la medición del apego adulto más apropiadas para los mexicanos. La matriz de componentes rotados para la muestra mexicana arrojó cinco reactivos con cargas factoriales superiores a .40, uno de ellos, *Quiero acercarme a otros pero siempre me alejo*, mostró el mismo comportamiento en la muestra estadounidense. Esta coincidencia sugiere que existe una sobre posición conceptual del reactivo sobre las dimensiones de ansiedad y evitación. El reactivo parece reflejar muy claramente el conflicto de acercamiento-alejamiento que viven las personas que sostienen altos niveles de ansiedad y al mismo tiempo altos niveles de evitación, es decir, aquellos con un estilo de apego temeroso, también llamado estilo desorganizado por Main et al. (1985) e identificado en niños pequeños.

Por otro lado, la sobreposición de los cuatro reactivos restantes en el análisis factorial para la muestra mexicana (*Quiero acercarme tanto a otros que termino ahuyentándolos*, *Intento evitar relaciones muy cercanas*, *Cuando la gente trata de acercarse a mí, yo me alejo*, *Me siento incómodo cuando alguien quiere acercarse emocionalmente a mí*), junto con los diferentes coeficientes de correlación entre las dos dimensiones (.37** para México, .15, ns para Estados Unidos) sugieren que la estructura ortogonal de estas dimensiones propuesta por Bowlby (1988) no se aplica en los mexicanos. La relación entre la desaprobación que de los otros genera la desaprobación del sí mismo sólo se da entre los colectivistas, donde las identidades se construyen en colectivo y los demás son un importante grupo de referencia. Esto no sucede en el individualismo, donde el auto-concepto del individuo se construye como un elemento más independiente.

Sobre la relación entre apego y apoyo social.

La réplica de las asociaciones encontradas entre las dimensiones de ansiedad y evitación del apego con las variables dependientes prueban que los sistemas

conductuales relacionados al apego son programas biológicos, universales en la especie humana, que organizan la conducta a bien de incrementar las oportunidades de sobrevivencia y reproducción del individuo, frente a los inevitables peligros y demandas del ambiente (Bowlby, 1969, 1982).

Atribuciones a la conducta de apoyo de los demás.

Los coeficientes de regresión positivos de las dimensiones de ansiedad y evitación sobre el factor de atribuciones positivas señalan que existe un común denominador en las personas con inseguridad del apego: ellos muestran bajos niveles de confianza (Collins & Feeney, 2004) y hacen evaluaciones negativas de la conducta de los demás (Mikulincer et al., 2003), que los inclina a negar, evitar, descartar o interpretar como falsas las conductas positivas de sus figuras de apego (Mikulincer & Shaver, 2007). Sin embargo, al interior de este grupo de personas inseguras existen dos patrones diferenciales. La evitación del apego mostró un patrón claramente negativo de atribuciones a la conducta de apoyo de los demás, tal como lo reportaran Mikulincer y Shaver (2007), prediciendo negativamente las atribuciones altruistas y positivamente las egoístas. Mientras que la ansiedad del apego mostró una visión ambivalente de sus figuras de apego (Mikulincer et al., 2003), a través de una predicción positiva de las expectativas negativas de la conducta de apoyo y una nula asociación con las atribuciones positivas.

Búsqueda de apoyo.

La predicción negativa de la búsqueda de apoyo a partir de la dimensión de evitación confirma que, también en México, los evitantes deactivan sus sistemas de apego en respuesta al estrés (Mikulincer & Florian, 1995); pues la búsqueda de apoyo requiere que ellos jueguen un papel dependiente e interfiere con su gusto por la distancia emocional y cognitiva (Mikulincer & Shaver, 2007).

Por otro lado, la predicción positiva de la búsqueda de apoyo a partir del factor de ansiedad del apego confirma que también en nuestra cultura, las personas con altos niveles de ansiedad intensifican las demandas de atención, afecto y ayuda, (Shaver & Mikulincer, 2002) porque creen que al acentuar sus esfuerzos de búsqueda de proximidad podrán conseguir la atención, estima y protección de sus figuras de apego (Mikulincer & Shaver, 2007). Una explicación alternativa a la inhibición de la búsqueda de apoyo de los colectivistas podría ser que a ellos les caracteriza un estilo de comunicación de contexto alto, donde una parte pequeña de la información se expresa explícitamente y la gran mayoría está implícita (Hofstede, 2001). Esta expresión indirecta de necesidades se relaciona con una recepción de apoyo pobre o inconsistente con el problema que se enfrenta (Campbell et al., 2005).

Percepción de apoyo.

Aunque Collins y Feeney (2004) aseguraron que las personas inseguras muestran bajos niveles de confianza y apoyo percibido, las dimensiones de ansiedad y evitación del presente estudio no se asociaron con la percepción de apoyo. Aunque es necesario confirmar estos datos a través de nuevas investigaciones, estos resultados sugieren que el efecto del colectivismo contrarresta el de la inseguridad del apego. Probablemente el apoyo que ofrece el colectivo en estos ambientes es tan evidente, que no puede ser pasado por alto ni siquiera por las mentes pesimistas de los inseguros.

Experiencia emocional ante una situación de apoyo.

Los resultados en esta área confirman que el sistema de apego sirve para regular las emociones (Bowlby, 1969/1982, 1973, 1980). La ausencia de relación significativa entre el factor de emociones positivas y la ansiedad del apego señala la naturaleza dudosa de los modelos de funcionamiento interno de las personas que sostienen altos niveles en esta dimensión, que los lleva a sentirse poco satisfechos con el apoyo que reciben

(Collins & Feeney, 2000). Mientras que en los evitantes la relación negativa con la experiencia de emociones positivas puede deberse a que la negación del afecto positivo previene las conductas de exploración que podrían generar incertidumbre y confusión, las cuales activarían el sistema de apego, su amenaza fundamental (Mikulincer et. al., 2003).

En lo referente a las emociones negativas, la predicción positiva de la ansiedad y evitación sobre esta dimensión confirma que las personas con apego inseguro frecuentemente experimentan afecto negativo en sus relaciones (Simpson et al., 2007). En aquellos con altos niveles de ansiedad señala su tendencia a exagerar las señales de amenaza y mantener un estado de alteración emocional constante a bien de obtener la atención de sus figuras de apego (Shaver & Mikulincer, 2002), mientras que en las personas con altos niveles de evitación surge de su fuerte disposición a la auto-crítica (Mikulincer & Shaver, 2007) y sentimientos de depresión por no ser auto-suficientes en la satisfacción de sus propias necesidades (Li et al., 2008). Además, sus estrategias de desactivación afectan su habilidad para regular las emociones negativas, manteniéndolas vivas en su mundo interior, mientras intentan no expresarlas externamente (Mikulincer & Shaver, 2007).

Sobre la relación entre apego y enfrentamiento.

La ansiedad del apego predice el uso de un estilo de enfrentamiento emocional negativo, esto refleja su tendencia a mantener sus sistemas de apego activados de manera crónica (Mikulincer & Goodman, 2006). Tanto la ansiedad como la evitación del apego predicen el enfrentamiento evasivo, obedeciendo quizá a razones distintas. Por un lado, dicha activación crónica del sistema de apego del ansioso centra al individuo en el material emocional, mermando los recursos disponibles para dirigirse a la fuente real del problema. Además, el estado permanente de indefensión que genera este estilo de enfrentamiento satisface su necesidad de mantener la atención constante de los demás.

La relación marginalmente positiva que la evitación sostiene con el uso de un estilo de enfrentamiento evasivo y significativamente negativa con el estilo directo-revalorativo señalan el efecto inhibitorio que la evitación ejerce sobre las necesidades de apego (p.e. Collins et al., 1993), que interfiere con el reconocimiento de las amenazas (p.e. Mikulincer et al., 1993) como un medio para prevenir la activación del sistema de apego (Mikulincer & Goodman, 2006).

Diferencias culturales

Distribución de los estilos de apego.

Es muy notorio que la distribución de estilos de apego en la muestra estadounidense no corresponde a la típica encontrada en otros estudios. En la distribución usual de estilos de apego en los Estados Unidos se encuentra al estilo seguro como el más frecuente (alrededor de 50%) y al preocupado como la minoría (entre 5 y 10%); sin embargo, los porcentajes encontrados en este estudio fueron de 6.5 y 18.5%, respectivamente. Este cambio en la distribución puede señalar la contingencia de los modelos de funcionamiento interno sobre las condiciones del ambiente (Schmitt et al., 2004). Aunque los índices de desarrollo ubican a los Estados Unidos como un país con buenos recursos (Schmitt et al., 2004), la recolección de los datos, llevada a cabo en abril de 2009, coincide con la crisis económica que azotó a ese país y que pudo generar un incremento en el nivel general de inseguridad del apego de los individuos. Esta distribución debe ser confirmada en estudios posteriores.

Diferencias en el poder de predicción de la ansiedad y evitación.

En general, las hipótesis sobre las diferencias culturales no obtuvieron sustento. Aunque se esperaba encontrar diferencias significativas en los coeficientes de regresión de la ansiedad y evitación del apego sobre los diferentes factores del apoyo social y el enfrentamiento, los resultados mostraron que únicamente el poder predictivo de la evitación sobre las atribuciones negativas es mayor en México. Si bien este

patrón de resultados puede indicar que el funcionamiento del sistema de apego es bastante uniforme a través de las culturas, es probable que la operacionalización de síndrome cultural no fuera adecuada. Triandis (1995) señaló que cultura no es igual a país y aunque los síndromes individualista y colectivista tienden a presentarse en determinadas zonas geográficas, la incidencia de otras variables, como nivel educativo, podría hacer que la orientación colectivista de un país fuera contrarrestada por el idiocentrismo de un individuo. Hasta el momento no se rechaza la hipótesis de las diferencias culturales sobre la magnitud de las relaciones que el apego sostiene con otras variables, más bien se propone un siguiente estudio donde la presencia del síndrome cultural sea medida en vez de asumida.

Discusión general

El objetivo del presente estudio fue identificar los aspectos normativos y las diferencias culturales de la teoría del apego en la cultura mexicana. Los resultados brindan un apoyo sólido sobre las relaciones fundamentales que el sistema de apego guarda con estas variables. La hiperactivación del sistema conductual de las personas altas en ansiedad se confirmó a través de la búsqueda constante de apoyo, la experiencia de emociones negativas y el uso de un estilo de enfrentamiento emocional negativo. También se confirmó la ambivalencia que muestran hacia sus figuras de apego tanto en la imagen difusa que sostienen de ellas, como en su experiencia emocional desorganizada.

Los resultados también confirman que la dimensión de evitación se asocia con un patrón de emoción, cognición y conducta negativo más consistente y negativo. El rechazo constante de sus figuras de apego tempranas explica las visiones claramente negativas que sostienen de sus figuras de apego, la desesperanza sobre la búsqueda de proximidad como un medio para resolver los problemas y un estado emocional claramente negativo. Estos resultados proporcionan un sustento sólido para la hipótesis de la normatividad en el funcionamiento del sistema de apego.

Por otro lado, se ha establecido que el patrón de cuidados es un factor determinante de la seguridad del apego, cuyo origen se atribuye a la propia historia de apego del cuidador, esta vez como receptor del cuidado de otros. Sin embargo, los resultados del presente estudio sugieren que también la cultura puede dar lugar a dicho cuidado deficiente.

Finalmente, a pesar de que la interacción de los coeficientes de regresión entre México y Estados Unidos no resultó significativa, no se descartan las diferencias por país. Las características de las muestras señalan la posibilidad de que los participantes estadounidenses sostuviera niveles más bajos de individualismo que el grueso de la población y que los mexicanos a su vez sostuvieran niveles más bajos de colectivismo que el grueso de la población a la que pertenecen. Presumiblemente estas condiciones redujeron la distancia en las creencias asociadas con cada síndrome cultural, afectando la capacidad para observar interacciones significativas, pero sin cancelar las diferencias.

Estudio 5. Diferencias por síndrome cultural

En el estudio anterior, el individualismo y el colectivismo fueron constructos teóricos que fracasaron en moderar las relaciones que la ansiedad y evitación guardan con el apoyo social y el enfrentamiento. A pesar de estos resultados, no se descarta la idea de que la cultura genera diferencias en el funcionamiento del sistema de apego. Como Triandis (1995) lo mencionara, cultura no es igual a país, y es probable que medir los niveles de individualismo y colectivismo, en lugar de considerarlos como una variable categórica, permitiera saber si estos síndromes culturales afectan las relaciones estudiadas y, de ser así, en qué medida lo hacen. Evaluar este constructo empleando la escala de Singelis et al. (1995) permitiría evaluar dos dimensiones de la cultura: integración de los individuos en grupos primarios (individualismo/colectivismo) y diferenciación de estatus (horizontal y vertical). Tomar en cuenta la diferenciación de estatus es preferible teórica y empíricamente, pues mejora la consistencia interna de las subescalas y permite analizar como las características psicológicas de un grupo

cultural afectan la conducta individual a través de los procesos de socialización (Berry, 1994).

En este estudio también se evaluaron las reglas de expresión emocional, pues la literatura sugiere la existencia de normas para mostrar el afecto asociadas con los síndromes individualista y colectivista, que podrían afectar las relaciones del apego con las variables dependientes. Por ejemplo, la norma colectivista que promueve la represión de emociones negativas hacia los miembros del endogrupo a bien de no perturbar la armonía grupal podría interferir con la búsqueda de apoyo como un medio para enfrentar el estrés, a pesar de que el mismo síndrome promueve la cooperación entre sus miembros. Por otro lado, la norma individualista que promueve la expresión de emociones negativas hacia el endogrupo podría promover la búsqueda de apoyo a pesar de la independencia que persiguen sus individuos.

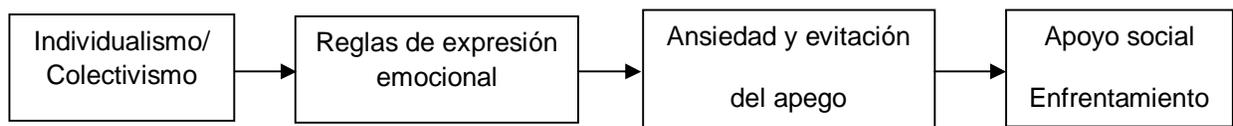


Figura 9.

Segundo modelo hipotético de influencia cultural sobre el sistema de apego.

Método

Objetivo.

Conocer si las relaciones del apego con el apoyo social y el enfrentamiento son moderadas por el ecosistema, a través de las reglas de expresión emocional sostenidas en cada síndrome cultural.

Participantes.

La muestra mexicana estuvo compuesta por 158 estudiantes de licenciatura (116 mujeres y 42 hombres) de 18 a 32 años de edad (M=20.74, DE=1.86). De ellos 99.4% (157) fueron solteros y sólo .6%(1) estuvo casado. La mayoría (68.4%, N=108) fueron católicos, 7%(11) protestantes y 19%(30) ateos o agnósticos.

La muestra estadounidense estuvo compuesta por 249 estudiantes del primer año de licenciatura (181 mujeres y 67 hombres) de 18 a 30 años de edad (M=20.11, DE=1.80). En cuanto a estado civil, 94.8%(236) fueron solteros, 4.8%(12) vivía en unión libre y .4%(1) no proporcionó información al respecto. En lo que se refiere a religión, 21.3%(53) fueron católicos, 19.3%(48) protestantes, 2.8%(7) judíos, 4%(10) musulmanes, 10%(25) budistas, 29.3%(73) ateos o agnósticos, 12.9%(32) dijo ser de otra religión y .4%(1) no proporcionó información al respecto.

Definición conceptual de las variables.

Las definiciones conceptuales de ansiedad y evitación del apego, apoyo social y el enfrentamiento son las mismas reportadas en el estudio 1. El *colectivismo vertical* incluye percibir al sí mismo como parte del colectivo y aceptar las desigualdades dentro del mismo. El *colectivismo horizontal* incluye la percepción del sí mismo como parte del colectivo, pero viendo a todos los miembros como iguales, se hace un énfasis en la igualdad. El *individualismo vertical* incluye la concepción de un individuo autónomo y la aceptación de la desigualdad. Finalmente, el *individualismo horizontal* incluye la concepción de un individuo autónomo y énfasis en la igualdad (Singelis et al., 1995).

Las *Reglas de Expresión Emocional* son normas culturales que dictan el manejo y modificación de la expresión emocional, dependiendo de las circunstancias sociales (Ekman & Friesen, 1969). En este caso se analizaron las reglas asociadas a cinco emociones básicas: enojo, miedo, felicidad, tristeza y sorpresa. El *enojo* es un sentimiento desagradable que resulta de un daño, maltrato, hostilidad, y usualmente se demuestra con un deseo de contra-atacar a la supuesta causa de dicho sentimiento. El

miedo es un sentimiento de ansiedad y agitación causado por la presencia o cercanía de peligro, maldad, dolor, timidez, terror. La *felicidad* posee, expresa o causa un sentimiento de gran placer, estar contento, alegre, gozo. Y la *sorpres*a ocurre ante un sobresalto debido a algo inesperado o que sucede de manera repentina y que nos toma por descuido (Matsumoto, 2001).

Definición operacional de las variables.

Las definiciones operacionales de ansiedad y evitación del apego, apoyo y enfrentamiento son las mismas reportadas en el estudio 1.

El Individualismo/Colectivismo se operacionalizará con la calificación que los participantes obtengan en la escala desarrollada por Singelis et al., (1995).

Las Reglas de Expresión Emocional serán operacionalizadas con la calificación que los participantes obtengan en el Inventario de Reglas de Expresión Emocional (Display Rule Assessment Inventory, DRAI) desarrollado por Matsumoto et al. (2008).

Instrumentos.

Se utilizaron los instrumentos de apego, apoyo y enfrentamiento empleados en el estudio 1. Para la batería en inglés se utilizó la *Escala de Individualismo/Colectivismo* (Singelis et al., 1995), que consta de 32 reactivos divididos en cuatro dimensiones: colectivismo vertical (p.e. *Haría lo que fuera por complacer a mi familia, aún cuando deteste esa actividad*), colectivismo horizontal (p.e. *Si un compañero de trabajo se ganara un premio, yo me sentiría orgullos@*), individualismo vertical (p.e. *Ganar lo es todo*) e individualismo horizontal (p.e. *Generalmente hago lo que me place*), con 8 reactivos cada una. La escala emplea un formato de respuesta Likert de 6 puntos que van desde 1 *Totalmente en desacuerdo* hasta 6 *Totalmente de acuerdo*. Para la batería en español se llevó a cabo la traducción-retraducción de esta escala, el nuevo instrumento se muestra en el anexo 6.

Para la batería en inglés se utilizó el *Inventario de Reglas de Expresión Emocional* (Matsumoto, et al., 1998) que pide a los participantes que indiquen lo que ellos *deberían hacer* si sintieran cada una de siete emociones hacia 21 posibles parejas de interacción, en dos ambientes: público y privado. Dada la larga extensión del instrumento original (399 reactivos), se eligieron sólo cinco emociones: enojo, miedo, felicidad, tristeza y sorpresa; dirigidas a cuatro parejas potenciales: padre, padre, amig@ cercan@ y conocido; en un ambiente público y uno privado. Finalmente, la versión adaptada constó de 40 reactivos, cuyo formato de evaluación está basado en el modelo teórico de manejo de la expresión originalmente descrito por Ekman y Friesen (1969): a) muestro más de lo que siento (*expresión amplificada*), b) muestro justo lo que siento (*expresión directa*), c) muestro menos de lo que siento (*expresión deamplificada*), d) lo muestro pero con otra expresión (*expresión modificada*), e) oculto mis sentimientos y no muestro nada (*expresión neutralizada*), f) oculto mis sentimientos y muestro algo diferente (*expresión enmascarada*) y g) otra. Hasta este punto las respuestas del inventario deberían ser manejadas como una variable nominal, sin embargo, a través de un procedimiento de escalamiento multidimensional, Matsumoto et al. (1998) convirtieron estas respuestas a una escala con la siguiente secuencia de intervalos: expresión directa, amplificada, deamplificada, modificada, enmascarada, otra y neutralización. Las respuestas del presente estudio fueron recodificadas de acuerdo con esta escala y en adelante la variable fue tratada como intervalar, donde 1 significa alta expresión y 7 alta restricción emocional. Un análisis factorial dividió esta versión corta de la escala en cuatro factores: expresión de emociones tanto positivas como negativas, ante una persona cercana (padre y madre) y ante un conocido (amigo cercano y recién conocido). Para la batería en español se hizo la traducción-retraducción del inventario, el instrumento final se presenta en el anexo 7. La confiabilidad de todas las escalas para las dos muestras se muestra en la tabla 18.

Hipótesis.

H conceptual: Muchas dimensiones genotípicas humanas se mantienen estables a través de las culturas, pero varían a través de los grupos en su valor cuantitativo y relación particular con la cultura (Díaz Guerrero, 1977).

H estadística₁: Los coeficientes de regresión de la ansiedad y evitación del apego sobre cada una de las variables dependientes serán significativamente mayores en el grupo individualista.

H estadística₂: Los síndromes culturales y las reglas de expresión emocional añadirán una porción significativa de la varianza explicada a las ecuaciones de regresión calculadas ahora desde el apego, cultura, y reglas de expresión emocional; sobre el apoyo social y el enfrentamiento.

Tabla 18.

Coefficientes de confiabilidad por país de todas las escalas.

Factor		México	EUA
Apego			
	Ansiedad	.89	.91
	Evitación	.84	.89
Apoyo			
Atribuciones	Positivas	.76	.81
	Negativas	.78	.73
Búsqueda Percepción		.80	.86
		.91	.93
Emociones	Positivas	.86	.90
	Negativas	.83	.87
Enfrentamiento			
	Directo-revalorativo	.91	.94
	Emocional negativo	.88	.90
	Evasivo	.82	.85
Síndrome cultural			
Individualismo	Vertical	.73	.82
	Horizontal	.50	.68
Colectivismo	Vertical	.60	.54
	Horizontal	.72	.80
Represión Emocional			
Cercano	Positivas	.87	.80
	Negativas	.87	.87
Conocido	Positivas	.68	.72
	Negativas	.86	.87

Procedimiento.

Se siguió el mismo procedimiento del estudio 1. La aplicación de las escalas se hizo vía internet a través de la plataforma de UCDavis, en ambas muestras. Los estudiantes fueron invitados a participar de manera voluntaria y recibieron un crédito en una materia de investigación a cambio de su participación.

Resultados

La muestra se dividió en individualistas y colectivistas. Los participantes con calificaciones altas en colectivismo y bajas en individualismo fueron etiquetados como colectivistas, los participantes altos en individualismo y bajos en colectivismo fueron categorizados como individualistas, y aquellos con altas o bajas calificaciones en ambas dimensiones no se tomaron en cuenta para estos análisis.

Análisis descriptivos.

Diferencias por síndrome cultural.

Como primer paso se calcularon los estadísticos descriptivos de todos los factores para los grupos individualista y colectivista (tabla 19). Como se observa en la tabla, las medias de ansiedad y evitación se encuentran por debajo de la media teórica dentro de los dos grupos, sugiriendo la prevalencia de un sentido de seguridad del apego relativo, asociado con ambos síndromes.

Por otro lado, las medias de todos los factores de apoyo social, excepto emociones negativas, se ubicaron por arriba de la media teórica. Estos resultados sugieren dos cosas. Por un lado, los niveles altos en atribuciones positivas, búsqueda y percepción de apoyo y emociones positivas, señalan que los participantes cuentan con redes de apoyo relativamente positivas. Por otro lado, la ocurrencia de niveles altos en atribuciones tanto positivas como negativas a la conducta de apoyo de los demás

señala que éstas no son mutuamente excluyentes y muestra la posibilidad de que el individuo sostenga ideas, pensamientos o intereses conflictivos,

Tabla 19.

Estadísticos descriptivos por síndrome cultural.

Factor	Media teórica	Colectivismo			Individualismo			
		Media	DE	N	Media	DE	N	
Apego								
Ansiedad	4	3.90	1.01	85	3.53	1.16	96	
Evitación	4	2.95	.96	85	3.31	1.13	96	
Apoyo								
Atribuciones	Positivas	3.5	4.47	.62	85	4.17	.67	96
	Negativas	3.5	3.99	.88	85	3.91	.92	96
Búsqueda	3.5	4.59	.91	85	4.47	.93	96	
Percepción	3.5	4.90	.80	85	4.82	1.06	96	
Emociones	Positivas	3.5	5.10	.62	85	4.96	.78	.96
	Negativas	3.5	2.59	1.27	85	2.42	1.39	96
Enfrentamiento								
Directo-revalorativo	3.5	4.28	.70	85	4.15	.71	96	
Emocional negativo	3.5	3.31	.79	85	3.11	.87	96	
Evasivo	3.5	2.82	.62	85	2.55	.69	.96	
Síndrome cultural								
Individualismo	Horizontal	3.5	4.54	.51	85	5.25	.47	96
	Vertical	3.5	3.33	.60	85	4.15	.62	96
Colectivismo	Horizontal	3.5	5.01	.42	85	4.31	.59	96
	Vertical	3.5	4.12	.54	85	3.01	.78	96
Represión Emocional								
Cercano	Positivas	4	1.49	.68	85	1.66	.86	96
	Negativas	4	3.66	1.12	85	3.17	1.26	96
Conocido	Positivas	4	1.66	.79	85	1.89	.84	96
	Negativas	4	3.93	1.01	85	3.52	1.24	96

Diferencias por sexo.

A través de una serie de pruebas t Student se indagó si existían diferencias por sexo en las medias de todas las escalas (tabla 20). Como en el estudio anterior, no se encontraron diferencias significativas entre hombres y mujeres en los niveles de ansiedad y evitación del apego, pero sí en algunos factores de apoyo y enfrentamiento.

Tabla 20.

Diferencias por sexo.

Factor	Medias		t	p	
	Mujeres	Hombres			
Apego					
Ansiedad	3.81	3.64	1.40	.16	
Evitación	3.15	3.30	1.31	.19	
Apoyo					
Atribuciones	Positivas	4.32	4.21	1.40	.16
	Negativas	3.98	4.01	.27	.79
Búsqueda	4.65	4.08	6.17	.00	
Percepción	4.95	4.62	3.37	.00	
Emociones	Positivas	5.06	4.76	3.80	.00
	Negativas	2.65	2.81	1.08	.28
Enfrentamiento					
Directo-revalorativo	4.22	4.14	1.03	.30	
Emocional negativo	3.43	2.89	5.89	.00	
Evasivo	2.78	2.89	1.27	.20	
Síndrome cultural					
Individualismo	Vertical	3.63	3.92	3.18	.00
	Horizontal	4.79	4.81	.24	.81
Colectivismo	Vertical	3.51	3.66	1.59	.11
	Horizontal	4.68	4.47	2.63	.01
Represión Emocional					
Cercano	Positivas	2.15	2.24	1.47	.14
	Negativas	3.27	3.43	1.92	.06
Conocido	Positivas	2.11	2.28	2.95	.00
	Negativas	4.23	3.94	2.46	.01

Nota: Los resultados significativos se marcan en negritas.

Tal como en el estudio anterior, las mujeres buscan y perciben más apoyo, experimentan más emociones positivas ante la recepción del mismo y usan más el enfrentamiento emocional negativo. Adicionalmente, reportan niveles más bajos de individualismo vertical, más altos de colectivismo horizontal, expresan más emociones positivas y reprimen menos las emociones negativas en general.

Diferencias culturales.

Se calculó una serie de análisis de interacción para conocer si los coeficientes de regresión de la ansiedad y evitación del apego sobre las variables dependientes eran significativamente mayores en el grupo individualista, a través del mismo procedimiento descrito en el estudio anterior. En apoyo a la hipótesis 1, los resultados condensados en la tabla 21 señalan que la ansiedad es un mejor predictor de la búsqueda y percepción de apoyo en el síndrome individualista.

Tabla 21.

Interacción de los coeficientes de regresión entre síndromes culturales de la ansiedad sobre el apoyo y enfrentamiento.

Factor	β	Colectivismo		β	Individualismo		β	Interacción		
		t	p		t	p		t	p	
Apoyo										
Atribuciones	Positivas	-.02	-.25	.80	.00	.03	.97	-.05	.20	.84
	Negativas	.25	2.41	.01	.32	2.93	.00	-.07	.26	.79
	Búsqueda	.08	.84	.40	.41	4.37	.00	-.57	2.11	.03
	Percepción	-.18	1.85	.06	.07	.84	.39	-.47	1.89	.05
Emociones	Positivas	-.09	-.85	.39	.03	.33	.73	-.23	-.82	.40
	Negativas	.33	3.43	.00	.07	.80	.42	.49	1.88	.06
Enfrentamiento										
	Directo-revalorativo	.02	.28	.77	-.01	-.18	.85	.09	.34	.73
	Emocional negativo	.46	4.78	.00	.39	3.84	.00	.18	.67	.49
	Evasivo	.11	1.04	.30	.08	.77	.43	.06	.22	.81

Nota: Los resultados significativos están marcados en negritas.

En la tabla 22 se muestran los resultados del análisis de interacción para la dimensión de la evitación, que también apoyan la hipótesis 1. Se observa que la evitación es un mejor predictor de la percepción de apoyo y la experiencia de emociones positivas en el síndrome individualista.

Tabla 22.

Interacción de los coeficientes de regresión entre síndromes culturales de la evitación sobre el apoyo y enfrentamiento.

Factor	Colectivismo			Individualismo			Interacción			
	β	t	p	β	t	p	β	t	p	
Apoyo										
Atribuciones	Positivas	-.29	-2.74	.00	-.19	-1.71	.08	-.18	-.76	.44
	Negativas	-.22	2.12	.03	-.10	-.93	.35	-.21	-.92	.35
Búsqueda		-.33	-3.22	.00	-.57	-6.06	.00	.27	1.26	.20
Percepción		-.34	3.38	.00	-.68	7.88	.00	.60	2.99	.00
Emociones	Positivas	-.18	1.73	.08	-.50	5.07	.00	.51	2.30	.02
	Negativas	.34	3.58	.00	.48	4.94	.00	-.17	.80	.42
Enfrentamiento										
Directo-revalorativo		-.35	3.44	.00	-.49	-4.99	.00	.11	.50	.61
Emocional negativo		.05	.60	.55	.12	1.22	.22	-.09	-.41	.67
Evasivo		.08	.74	.46	.31	2.98	.00	-.33	1.45	.14

Nota: Los resultados significativos están marcados en negritas.

Influencia del síndrome cultural y las reglas de expresión emocional sobre las relaciones del apego con el apoyo social y el enfrentamiento.

Para conocer si la relación entre apego y cada una de las variables dependientes era moderada por la cultura, se calculó una serie de análisis de regresión por pasos. Los resultados se presentan de la figura 10 a la 18.

Atribuciones positivas a la conducta de apoyo de los demás.

La creencia de que las personas apoyan a los demás porque los quieren, por compasión, porque son generosas, por un deseo natural de ayudar a los demás, es favorecida por el gusto por la cercanía emocional, la facilidad para acercarse y depender de los seres queridos y compartir con ellos pensamientos y sentimientos profundos (baja evitación); por el gusto por la armonía, el bienestar del grupo y la cooperación (colectivismo horizontal).

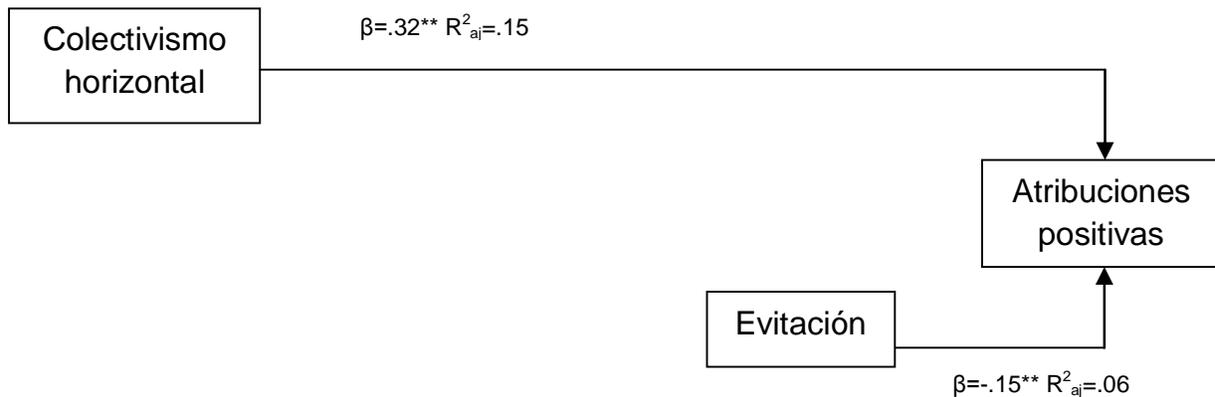


Figura 10.

Modelo de atribuciones positivas a la conducta de apoyo de los demás.

Atribuciones negativas a la conducta de apoyo de los demás.

La creencia de que las personas ayudan a los demás porque desean sentirse bien consigo mismas, porque se sienten en deuda, porque desean quedar bien u obtener algo a cambio es favorecida por la preocupación por la soledad, cercanía emocional y el posible rechazo de los seres queridos (ansiedad); la presión social hacia la expresión abierta de emociones positivas hacia una persona cercana; el sacrificio de los intereses propios en favor de los intereses de los demás, el gusto por la independencia y autonomía; y finalmente el gusto por sobresalir y la competencia.

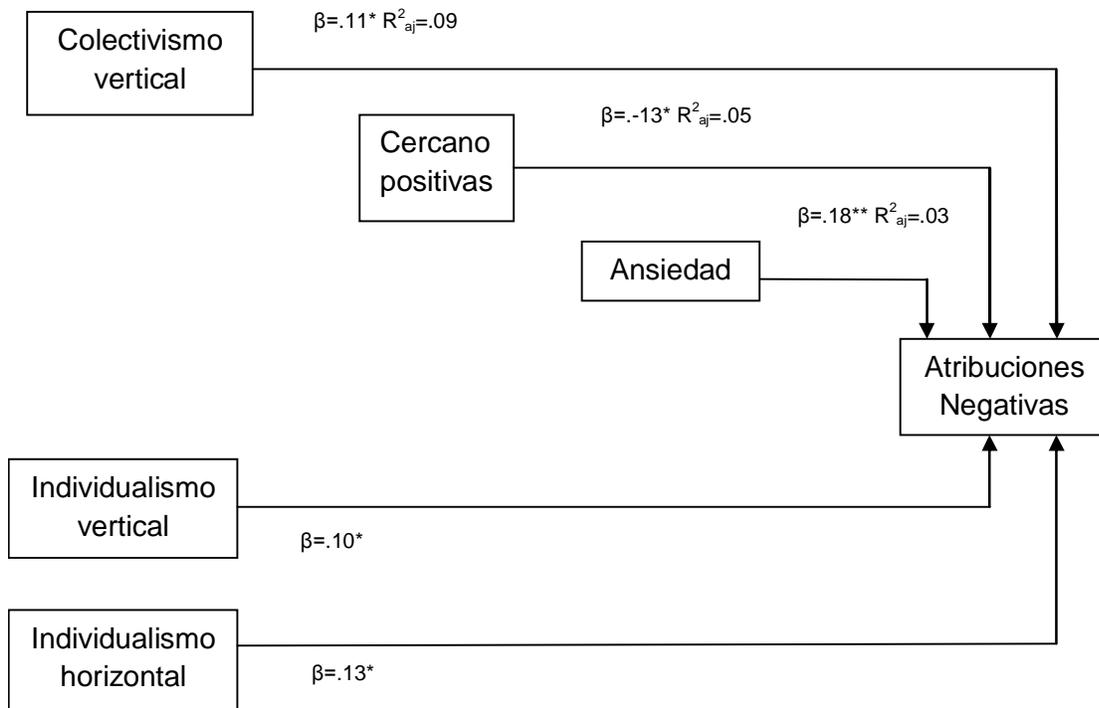


Figura 11.

Modelo de atribuciones negativas a la conducta de apoyo de los demás.

Búsqueda de apoyo.

La búsqueda de comprensión, compañía, consuelo, apoyo económico, entre otros, de es favorecida por la preocupación por la soledad, cercanía emocional y el posible rechazo de los seres queridos (ansiedad); el gusto por la cercanía emocional, la facilidad para acercarse y depender de los seres queridos y compartir con ellos pensamientos y sentimientos profundos (baja evitación); la norma social que alienta la expresión abierta de emociones negativas hacia una persona cercana; el sacrificio de los intereses propios en favor de los intereses de los demás; así como por el gusto por la armonía, el bienestar del grupo y la cooperación (colectivismo horizontal).

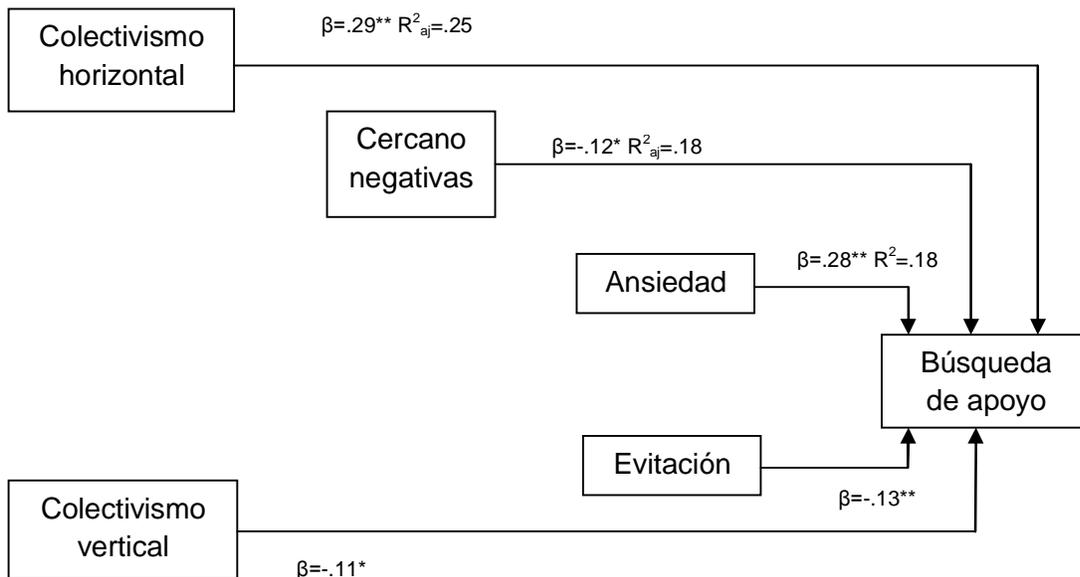


Figura 12.

Modelo de búsqueda de apoyo.

Percepción de apoyo.

La percepción de que las figuras de apego están dispuestas y de hecho brindan apoyo, ya sea a través de compañía, consejos, ayuda económica, entre otras, se ve obstaculizada en las personas que sostienen altos niveles de ansiedad y evitación, que gustan de sobresalir y competir con los demás; y favorecida por el gusto por el sacrificio de los intereses personales en favor de la armonía del grupo.

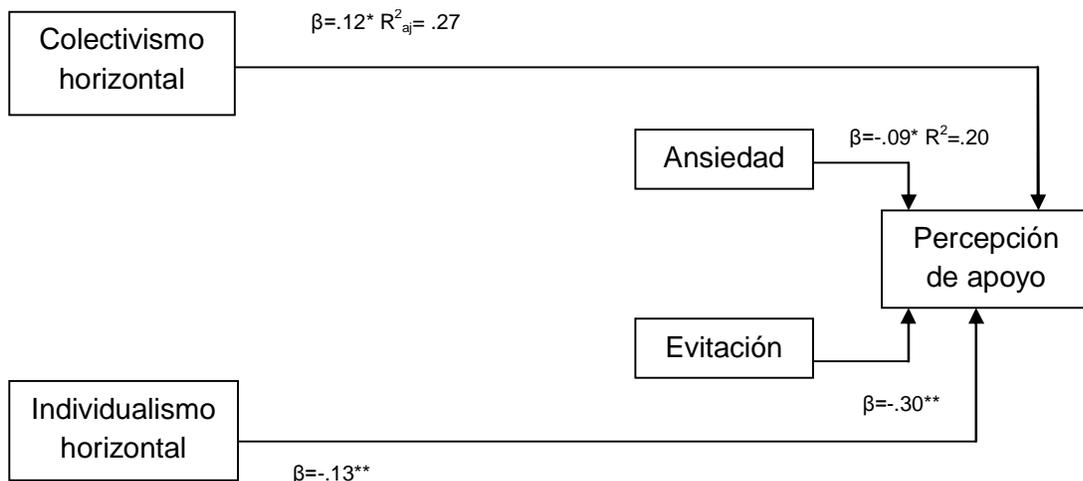


Figura 13.

Modelo de percepción de apoyo.

Experiencia de emociones positivas ante la recepción de apoyo.

La sensación de ser estar mejor, sentirse apoyado, feliz, seguro, agradecido al recibir el apoyo de las figuras de apego es favorecida por el gusto por la cercanía emocional, la facilidad para acercarse y depender de los seres queridos y compartir con ellos pensamientos y sentimientos profundos; el gusto por la armonía, la cooperación y el bienestar del grupo; y obstaculizada por el gusto por la independencia y autonomía.

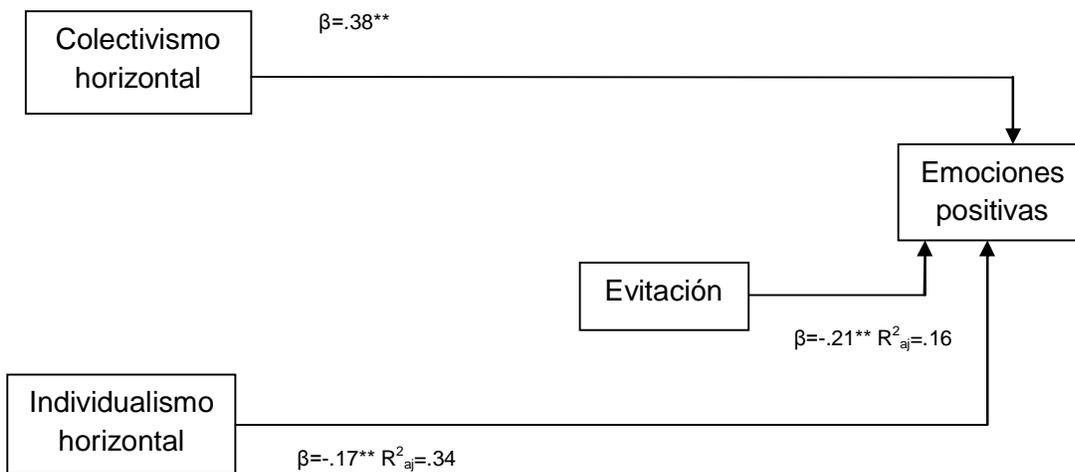


Figura 14.

Modelo de emociones positivas ante la recepción de apoyo.

Experiencia de emociones negativas ante la recepción de apoyo.

Los sentimientos de deuda, culpabilidad, inutilidad o debilidad al recibir el apoyo de las figuras de apego son favorecidos por altos niveles de ansiedad y evitación del apego, por la norma social que promueve la represión de emociones positivas hacia una persona cercana y por el sacrificio de los intereses propios en favor de los intereses de los demás. Por otro lado, son obstaculizados por el gusto por la armonía, la cooperación y el bienestar del grupo.

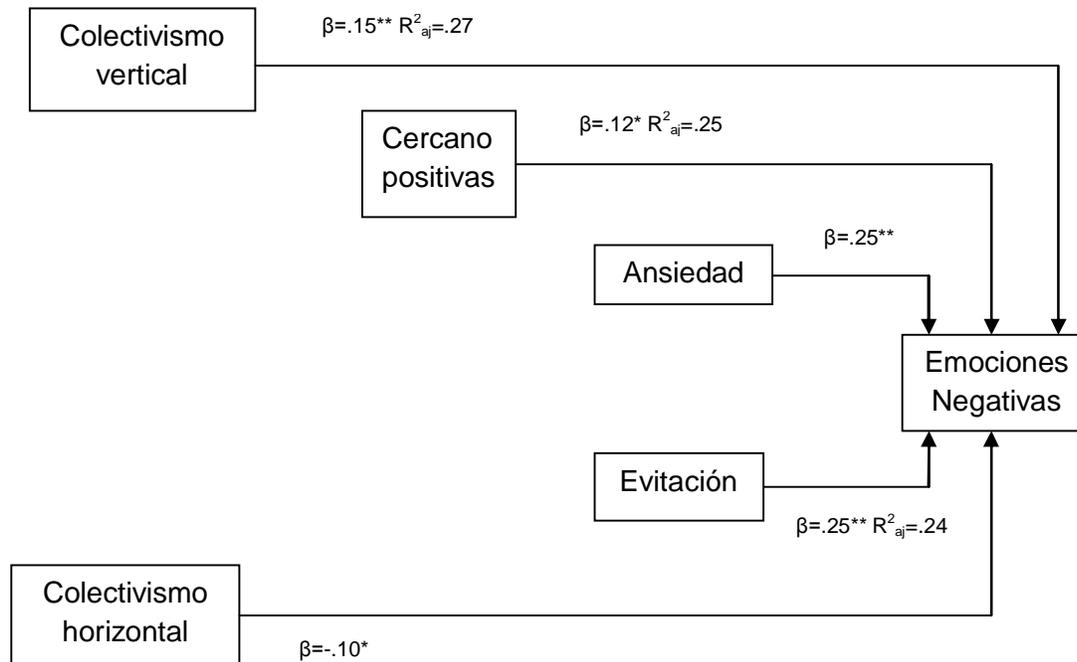


Figura 15.

Modelo de emociones negativas ante la recepción de apoyo.

Enfrentamiento directo-revalorativo.

El uso de estrategias de enfrentamiento que analicen las causas y ataquen la fuente original de los problemas, tratando de aprender o ver lo positivo es obstaculizado por altos niveles de evitación, por las normas sociales que favorecen la expresión de emociones negativas y la represión de emociones positivas hacia una persona conocida; por el gusto por la armonía, la cooperación, el bienestar del grupo, la independencia y autonomía.

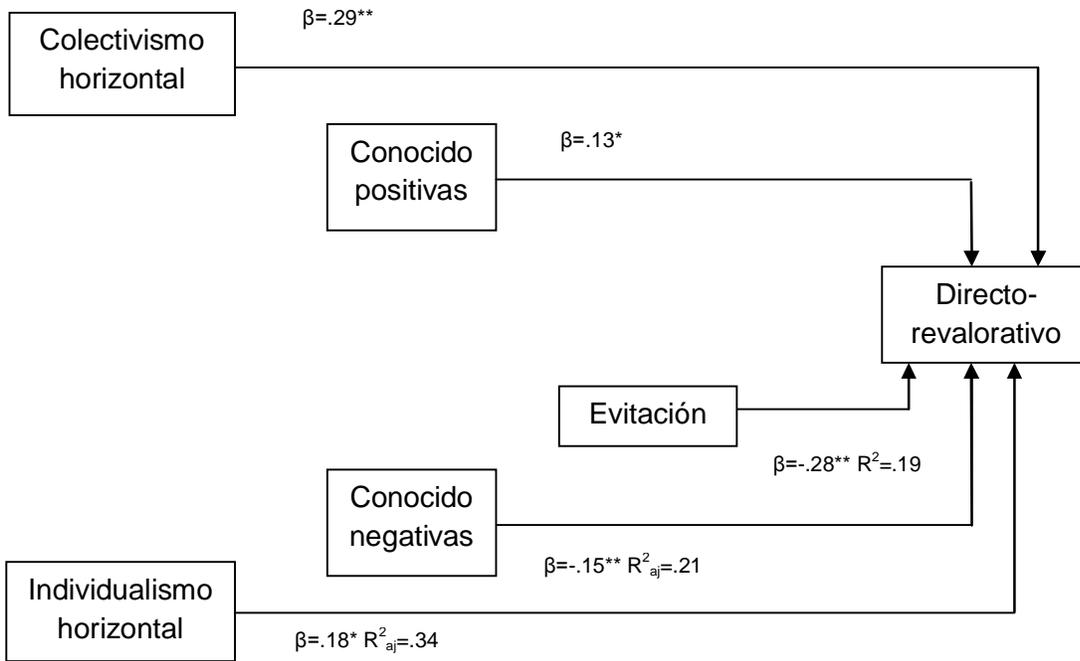


Figura 16.

Modelo de enfrentamiento directo-revalorativo.

Enfrentamiento emocional negativo.

La tendencia a deprimirse, enojarse, discutir con los demás, sentirse triste y angustiado durante el enfrentamiento a los problemas es favorecida por la preocupación por la soledad, cercanía emocional y el posible rechazo de los seres queridos; así como por la norma social que promueve la represión de emociones negativas ante una persona cercana. En este modelo se observa que la ansiedad ejerce una fuerte influencia sobre el uso de este estilo de enfrentamiento a pesar de la inclusión de otras variables.

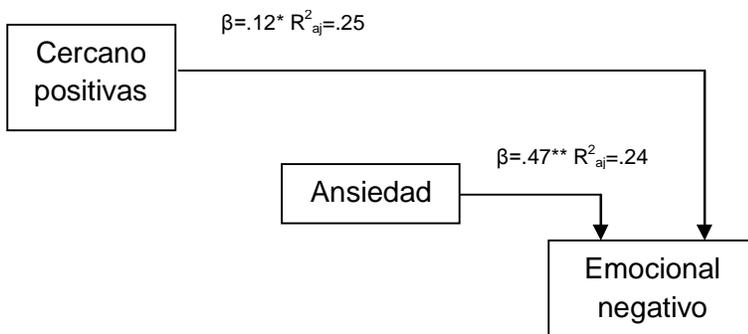


Figura 17.

Modelo de enfrentamiento emocional negativo.

Enfrentamiento evasivo.

La evasión de los problemas negándolos, durmiendo para no pensar en ellos o pensando en otras cosas es favorecida por la inseguridad del apego manifestada a través de altos niveles de ansiedad y evitación, la norma social que promueve la represión de emociones negativas hacia una persona conocida, la tendencia a sacrificar los intereses propios en favor de los intereses de los demás, el gusto por sobresalir y competir. Este estilo de enfrentamiento es obstaculizado por el gusto por la independencia y autonomía.

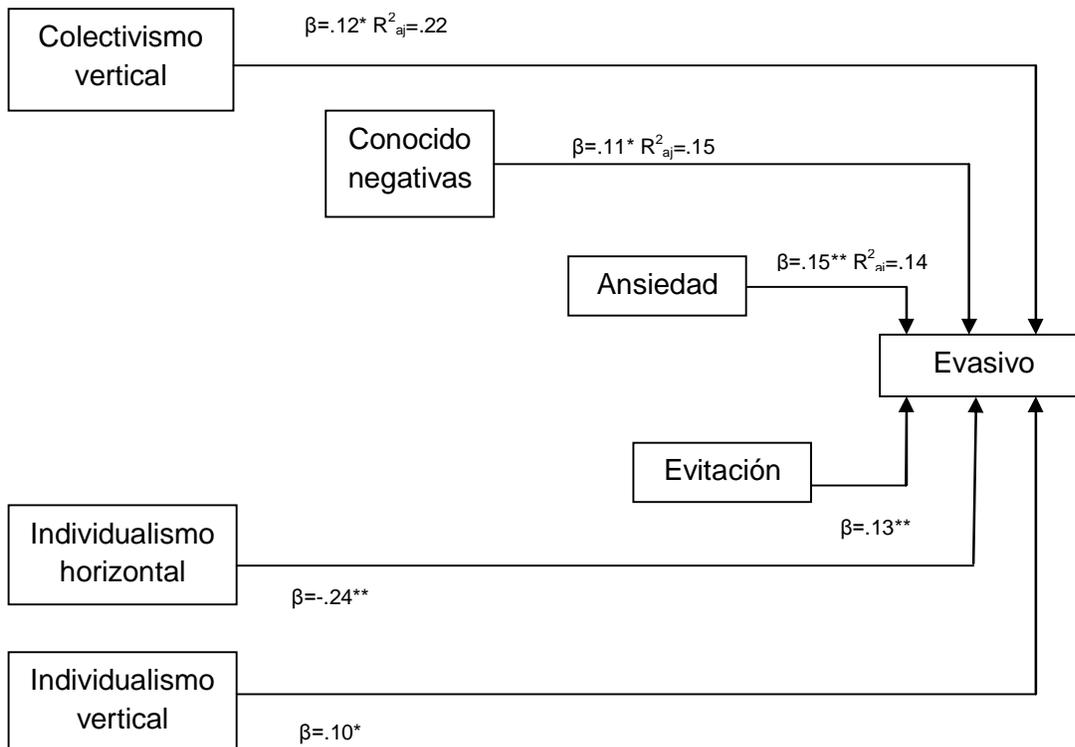


Figura 18.

Modelo de enfrentamiento evasivo.

Todos los modelos de regresión mostraron que el poder de predicción de las dimensiones de ansiedad y evitación del apego se mantiene a pesar de la inclusión de otras variables. Adicionalmente, en la mayoría de los casos el síndrome cultural mejora el poder de predicción de cada variable dependiente. De particular interés resulta el hecho de que los indicadores favorables, como una visión más positiva de los otros y mayor búsqueda y percepción de apoyo, se asocian con la diferenciación de estatus, más que con el individualismo y el colectivismo; indicando que la percepción de relaciones más igualitarias fortalece la seguridad del apego.

Discusión

Antes de adentrarme en la discusión e implicaciones de los resultados, debo marcar algunos parámetros que permitan calibrar los efectos y su interpretación. A pesar de que Triandis (1995) define al individualismo y colectivismo como síndromes culturales que trascienden una variedad de fenómenos psicológicos, incluyendo actitudes, valores, y creencias; los reactivos que componen la escala desarrollada por Singelis et al. (1995), utilizada en este estudio, se centran más en algunos aspectos particulares de cada dimensión. Por ejemplo, la subescala de colectivismo vertical se compone de reactivos orientados al sacrificio de los intereses propios por el bien del colectivo, el factor de colectivismo horizontal se ocupa del interés por conservar la armonía del grupo, el individualismo vertical se refiere al gusto por competir y el individualismo horizontal se centra en la búsqueda de la unicidad y la independencia. Esta operacionalización deja fuera elementos centrales de los síndromes culturales, tales como la complejidad de las unidades familiares, las normas que rigen el funcionamiento de las instituciones sociales, el grado de modernidad de las sociedades, el tipo de comunicación más utilizado y los significados adscritos al endogrupo y exogrupo. Esto significa que la escala no evalúa a cada síndrome cultural en su totalidad y que los resultados deben ser interpretados a la luz de conceptos más delimitados.

Por otro lado, existe una similitud en las manifestaciones de la ansiedad/evitación del apego y el individualismo/colectivismo, ambas como fuerzas que

impelen a los individuos hacia el acercamiento o alejamiento de los demás. Mientras que la energía de la ansiedad y evitación provienen de la historia personal, la fuerza del individualismo y el colectivismo surge de la cultura. Por ejemplo, el reactivo *Disfruto ser único y diferente a los demás* pretende reflejar la lucha por la unicidad característica del individualismo horizontal; pero bien podría proyectar una maniobra encaminada a subestimar la similitud entre el sí mismo y los demás como un medio para mantener la distancia cognoscitiva; interés fundamental de las personas evitantes. Esta escala evalúa los constructos de individualismo y colectivismo a través de las creencias que sostiene el individuo, pues se cree que la cultura se decanta en el individuo a través de los procesos de socialización y se consolida en forma de creencias. Sin embargo, existe otro tipo de escala sobre síndromes culturales orientado a las normas y otras características estructurales de la sociedad (Schwartz, 1994). La utilización de este tipo de escala hubiera facilitado la tarea de distinguir las manifestaciones similares del apego y la cultura. Este es un aspecto que debe considerarse en futuras investigaciones.

Diferencias por sexo.

Además de las diferencias por sexo en las dimensiones de apoyo social y enfrentamiento que ya se discutieron en el estudio anterior, los hombres obtuvieron medias significativamente más altas en el gusto por sobresalir y competir (individualismo vertical) y más bajas en la tendencia a sacrificar sus intereses personales por el bien del colectivo (colectivismo vertical). En el área de las reglas de expresión emocional, el patrón observado en los hombres coincide con la descripción que Matsumoto et al. (2008) hicieron de las culturas individualistas: ellos expresan más emociones positivas y menos emociones negativas hacia un conocido, permitiéndoles minimizar las diferencias entre el endogrupo y el exogrupo y tratar a los miembros del segundo en una forma más igualitaria. Más allá de las normas de socialización que establecen que la independencia y el gusto por competir son características deseables en los hombres, estos resultados sugieren que el conjunto de características que antes habían sido asignadas típicamente a los países, y luego a las culturas, también podrían

discriminar entre los sexos. Las características típicas e ideales masculinas se asemejan al individualismo, mientras que las características típicas e ideales femeninas se asocian al colectivismo.

Diferencias culturales en el sistema de apego.

Para analizar el efecto de la cultura sobre el sistema de apego se consideró a las dimensiones de ansiedad y evitación del apego como factores internos, y a las reglas de expresión emocional y síndromes culturales como factores externos. El conjunto de análisis de regresión por pasos muestra que el apoyo social y el enfrentamiento, igual que la mayoría de los fenómenos psicológicos estudiados, están determinadas por factores individuales y ambientales y que el peso que cada uno de ellos tiene sobre cada variable se modifica. Todas las variables del estudio mostraron ser afectadas por factores de los dos tipos, los casos particulares se analizan a continuación.

Atribuciones a la conducta de apoyo de los demás.

No se encontraron diferencias significativas en el poder de predicción de la ansiedad y evitación del apego sobre las atribuciones positivas y negativas a la conducta de apoyo de los demás. Esto sugiere que los modelos de funcionamiento interno, reflejados en estas atribuciones, constituyen un componente básico del sistema de apego; sin embargo, esto no significa que no haya un efecto de la cultura sobre estas variables. Los análisis de regresión por pasos mostraron que un nivel bajo de evitación y el interés en la armonía y bienestar del grupo promueven la atribución de intenciones positivas a la conducta de apoyo de los demás. Por otro lado, altos niveles de ansiedad, conformidad con la norma social que motiva la expresión abierta de emociones positivas hacia una persona cercana, la tendencia al sacrificio de los intereses propios a favor de los intereses de los demás, el gusto por la independencia y autonomía; y finalmente el gusto por sobresalir y competir favorecen la atribución de intenciones negativas a la conducta de apoyo de los demás.

Este patrón de resultados indica que la dimensión vertical/horizontal ejerce mayor impacto sobre las atribuciones a la conducta de apoyo que la dimensión individualismo/colectivismo, señalando que la confianza de los individuos en sus figuras de apego es favorecida por las sociedades poco jerarquizadas.

Búsqueda de apoyo.

Con base en la literatura (Díaz Guerrero, 1967; Singelis et al., 1995; Routhbaum et al., 2000), se esperaba que la ansiedad del apego fuera un mejor predictor de la búsqueda de apoyo entre los individualistas. Los resultados apoyaron esta hipótesis. Las afirmaciones de Singelis et al. (1995) dan sentido a este hallazgo: entre los colectivistas la conducta social se predice mejor a partir de las normas y obligaciones percibidas, mientras que entre los individualistas las actitudes y otros procesos internos son mejores predictores. El análisis de regresión por pasos mostró que la búsqueda de apoyo no sólo disminuye ante niveles altos de ansiedad y evitación, esta conducta también es inhibida por la norma de represión de emociones negativas hacia una persona cercana, la tendencia al sacrificio de los intereses propios por los del grupo y disminuye ante la preocupación por la armonía y bienestar del grupo. El efecto de la evitación señala una vez más la tendencia de los evitantes a desactivar sus sistemas de apego como un mecanismo auto-defensivo, mientras que la norma de represión de emociones negativas sugiere que la búsqueda de apoyo puede ser interpretada como un signo de debilidad, entendido como una emoción negativa, que atenta contra la integridad del endogrupo. Por otro lado, la tendencia al sacrificio y la preocupación por la armonía grupal señalan que las sociedades poco jerarquizadas también favorecen la búsqueda de apoyo.

Percepción de apoyo.

Ya que la teoría propone que las actitudes y procesos internos son mejores predictores de la conducta entre los individualistas (Singelis et al., 1995), se esperaba que la

ansiedad del apego fuera un mejor predictor de la percepción de apoyo entre los individuos caracterizados por este síndrome, sin embargo los resultados mostraron lo contrario. La ansiedad del apego resultó ser un mejor predictor de la percepción de apoyo entre los colectivistas, sin ser significativo entre los individualistas. Es probable que el síndrome colectivista, que establece a la provisión y recepción de apoyo como eventos cotidianos favorezca que los individuos con altos niveles de ansiedad sobre-reaccionen fácilmente a la ausencia de los otros no sólo como consecuencia de sus temores, sino también porque es una situación contra-normativa. Por el contrario, el interés individualista en los logros personales hace que la ansiedad fracase en predecir negativamente la percepción de apoyo porque ésta se encuentra alejada del campo psicológico del individuo. Ya que este resultado contradice los hallazgos de otros estudios (p.e. Collins y Feeney, 2004) es necesario observarlo con cautela y buscar explicaciones alternativas a esta falta de significancia, como puede ser el pequeño tamaño de la muestra (el grupo individualista se conformó únicamente de 96 participantes). Es necesario hacer más investigación para confirmar o contradecir este hallazgo, apoyar la explicación aquí propuestas o generar otras más plausibles.

En el modelo de regresión por pasos se observa que el efecto de la evitación sobre la percepción de apoyo ($\beta = -.30^{**}$) es mayor al de la ansiedad ($\beta = -.09^{*}$). Este resultado indica que la desconfianza en la disponibilidad de las figuras de apego surge principalmente de la evaluación negativa que se hace de los otros, más que del sí mismo. El mismo análisis indica que la lucha hacia la unicidad del sí mismo y la independencia también disminuyen la percepción de apoyo, presumiblemente porque estos rasgos favorecen el desarrollo de habilidades de enfrentamiento, hacen menos necesaria la ayuda y dan lugar a una distancia real entre el individuo y los otros. Por otro lado, el incremento en la percepción de apoyo ante el interés en la armonía del grupo confirma la relación entre el apoyo real y percibido e indica que las culturas colectivistas efectivamente son mejores proveedoras de apoyo para sus integrantes.

Experiencia emocional ante la recepción de apoyo.

Con base en la literatura ya mencionada (Díaz Guerrero, 1967; Singelis et al., 1995; Routhbaum et al., 2000) también se esperaba que la evitación del apego fuera un mejor predictor de las emociones positivas al recibir apoyo para el grupo individualista. Los resultados apoyaron esta hipótesis. Parece que la lucha por la independencia es una meta común de la evitación y el individualismo, aunque con orígenes distintos. En el individualismo, la auto-suficiencia está encaminada al logro de las metas personales, mientras que en la evitación la misma tendencia pretende salvaguardar al individuo de nuevas y dolorosas experiencias de rechazo. A pesar de contar con orígenes distintos, parece que la búsqueda de la independencia generada por estas dos fuentes se acumula.

La experiencia de emociones positivas ante la recepción de apoyo se hace más probable cuando las personas gustan de la unicidad e independencia individual. Estas experiencias también son promovidas por el interés en la armonía y bienestar grupal, pues la recepción de ayuda es vista como normativa y reafirma la sensación de seguridad por dos razones: no interfiere con la sensación del individuo de ser amado y es congruente con el estándar cultural prevalente.

Aunque la experiencia de emociones negativas, tales como sentirse inútil, culpable o en deuda, es favorecida por niveles altos de ansiedad y evitación, éstas obedecen a causas diferentes. Por un lado, las personas con niveles altos de ansiedad del apego viven en un estado de hiperactivación constante de su sistema de apego, que difícilmente logra alivio a pesar de las pistas evidentes del apoyo que les brindan los miembros de su red de apoyo. A ellos les caracteriza un estado de indefensión que se manifiesta a través de sentimientos de inutilidad e inadecuación personal. Por otro lado, los evitantes se sienten inútiles y culpables porque sus auto-conceptos exageradamente positivos se colapsan ante la más mínima "falla", por ejemplo no ser capaces de resolver las necesidades personales de manera autónoma, generando una crítica exagerada del sí mismo.

La experiencia de emociones negativas también aumenta cuando los individuos reprimen las emociones positivas hacia una persona cercana y tienden a sacrificarse en favor del grupo. Estos resultados que, aunque las culturas colectivistas alientan la expresión de emociones positivas hacia el endogrupo porque favorecen la cohesión entre sus miembros, las personas orientadas al grupo expresan menos emociones en general (Matsumoto et al., 2008) debido a sus altos niveles de auto-monitoreo. Por un lado, la represión de estas emociones puede aminorar los efectos benéficos del apoyo sobre el bienestar individual, mientras que la mejora del estado emocional que surge ante el gusto por el bienestar del colectivo señala que los niveles de auto-crítica son neutralizados por la norma social que coloca a la conducta altruista como un comportamiento deseable entre sus miembros.

Enfrentamiento directo-revalorativo.

La tendencia de las personas evitantes a eludir las acciones instrumentales y cognoscitivas para solucionar los problemas se acentúa cuando muestran rechazo a las personas conocidas expresándoles emociones negativas y reprimiendo ante ellos las positivas. Probablemente este patrón de antipatía hacia los demás genere una distancia social que limita los recursos no sólo emocionales, sino instrumentales para el enfrentamiento a los problemas.

Además de la seguridad del apego, la solución de los problemas la favorece el gusto por la independencia y unicidad característico del individualismo horizontal. Nuevamente surge que el desarrollo de la auto-suficiencia favorece el desarrollo de habilidades de enfrentamiento efectivas que hacen poco necesaria la ayuda de los demás. El modelo de regresión muestra que el enfrentamiento dirigido a la solución del problema también es favorecido por el colectivismo horizontal, caracterizado por el gusto por la armonía grupal. Por un lado, este resultado indica que a pesar de que el apoyo real o recibido genera consecuencias más bien negativas, pues genera sentimientos de inutilidad e inadecuación, todavía ofrece efectos benéficos al facilitar la

resolución del problema. Por otro lado, vistos en conjunto, estos resultados indican nuevamente los efectos positivos asociados a la dimensión horizontal de las culturas.

Enfrentamiento emocional negativo.

El efecto de la seguridad del apego se observa muy claramente en esta dimensión. La dimensión de ansiedad es un factor determinante en el uso del enfrentamiento emocional negativo ($\beta=.47^{**}$), mostrando que esta es una variable poco susceptible a las influencias externas consideradas en este estudio. Luego de la ansiedad del apego, únicamente el apego a la norma de represión de emociones positivas hacia el endogrupo logra predecir el uso de este estilo de enfrentamiento, señalando la posibilidad de que la represión del afecto negativo genera un estado de constipación emocional que se traduce en ciertos niveles de depresión.

Enfrentamiento evasivo.

Como ya se discutió en el estudio anterior, la predicción positiva de la ansiedad y evitación del apego reflejan las tendencias de cada dimensión a hiperactivar y desactivar los sistemas de apego, respectivamente. Adicionalmente, el apego prolongado a la norma de represión de emociones negativas hacia un conocido puede convertirse en un estilo de represión generalizado, en este caso llamado enfrentamiento evasivo. Parece que los niveles de estrés que genera el reconocimiento de las amenazas activan los sistemas de apego de los ansiosos y evitantes y estos ponen en marcha sus estilos crónicos de enfrentamiento, disminuyendo sus recursos y motivación para la solución del problema.

Además de los factores personales, la tendencia al sacrificio de los intereses personales en favor del grupo también favorece el enfrentamiento evasivo. Esta relación ya fue identificada por Díaz Guerrero (1967), quien señaló que el enfrentamiento pasivo caracteriza a los países en vías de desarrollo, típicamente colectivistas, cuyos miembros consideran que la manera más apropiada de enfrentar el

estrés es no haciendo nada sobre el ambiente, sino ajustándose a él, aceptándolo y, por lo tanto, tendiendo a modificarse a sí mismo. Aquí se ofrecen dos posibles explicaciones a la caracterización hecha por Díaz Guerrero. Por un lado, el desarrollo de las habilidades y la auto-suficiencia que resultarían del enfrentamiento directo-revalorativo podría ser antagónico de la disposición a subordinar los intereses personales ante los del grupo, pues el surgimiento de un individuo sobresaliente rompe la imagen homogénea y cohesiva del colectivo. Por otro lado, tal como sucede con la ansiedad del apego, evitar la solución del problema y con ello mantener vigente la necesidad del individuo refuerza la unión del endogrupo, interés fundamental de los colectivistas.

Es poco probable que las personas que gustan de la independencia y unicidad del sí mismo pongan en marcha estrategias de enfrentamiento evasivo, pues su característica de diligencia y el involucramiento constante en el enfrentamiento activo han generado el desarrollo de habilidades de enfrentamiento efectivas, ante las cuales la negación del problema se hace innecesaria. Por otro lado, el gusto por sobresalir y competir predice positivamente el enfrentamiento evasivo, probablemente porque la atención del individuo está dirigida a la posición que el sí mismo guarda con referencia a los demás, lo que deja pocos recursos cognoscitivos disponibles para resolver el problema.

Discusión general

El análisis general de los resultados presentados en esta serie de estudios señala una asociación entre los roles de género tradicionales, el sistema de apego y el síndrome cultural. Ser mujer, sostener altos niveles de ansiedad y ser colectivista se asocian con la interdependencia; mientras que ser hombre, sostener altos niveles de evitación y ser individualista se asocia con el gusto por la independencia. Aunque es difícil establecer un orden en la ocurrencia de las variables, la asociación entre ellas sugiere que la prevalencia de los síndromes culturales tiende a ser más frecuente no sólo en determinadas zonas geográficas, sino ante factores

individuales como la seguridad del apego y el sexo. Aunque las definiciones conceptuales de estas tres dimensiones están bien delimitadas, las operacionalizaciones podrían aparentar correlaciones que no existen en la realidad. Es necesario que los trabajos posteriores analicen estas relaciones a profundidad, empleando instrumentos de medición de síndromes culturales más confiables y válidos.

En el cuadro 2 se propone un análisis integral de todas las variables dependientes que son afectadas por cada síndrome cultural.

Colectivismo horizontal <ul style="list-style-type: none">• Atribuciones positivas• Búsqueda de apoyo• Percepción de apoyo• Emociones positivas• (-) Emociones negativas• Directo revalorativo	Colectivismo vertical <ul style="list-style-type: none">• Atribuciones negativas• (-) Búsqueda de apoyo• Emociones negativas• Enfrenamiento evasivo
Individualismo horizontal <ul style="list-style-type: none">• Atribuciones negativas• (-) Percepción de apoyo• (-) Emociones positivas• Directo-revalorativo<ul style="list-style-type: none">• Evasivo	Individualismo vertical <ul style="list-style-type: none">• Atribuciones negativas

Cuadro 2.

Variables dependientes asociadas a cada síndrome cultural.

(-) Significa que la relación es negativa.

Inicialmente se observa un efecto principal de la diferenciación de estatus. Las variables asociadas con el colectivismo horizontal son más positivas que las asociadas con el colectivismo vertical. Este patrón de resultados apoya las afirmaciones de Oyamoto, Mark y Snyder (2010): las personas son más felices y están más satisfechas

en relaciones simétricas, pues la simetría fortalece la sensación de cercanía, intimidad y confianza del individuo y le permite ser auténtico.

También se observa un efecto principal en la dimensión de individualismo y colectivismo. Las variables asociadas al individualismo horizontal son más negativas que las asociadas al colectivismo horizontal; mientras que el colectivismo vertical se asocia con resultados más negativos que su contraparte individualista. Esta pauta constituye evidencia adicional de que el individualismo interfiere con la seguridad del apego. Queda pendiente descubrir si esto se debe a la dificultad para establecer una relación de apego cálida que promueva la seguridad de sus miembros, o a otras causas.

Adicionalmente se observa un efecto de interacción entre el individualismo y colectivismo y la diferenciación de estatus. El perfil asociado con el colectivismo horizontal es especialmente positivo, indicando que para promover la seguridad del apego son necesarias la integración de individuos en grupos cohesivos y la igualdad entre sus miembros.

Hasta ahora se han discutido únicamente las ventajas que el colectivismo representa para la seguridad del apego; sin embargo, es necesario que en el futuro se analice el potencial negativo de este síndrome cultural. Un buen porcentaje de las muestras americanas que han servido como materia prima para la generación del conocimiento relativo al apego adulto cuenta con un fondo cultural asiático, con un rango muy variable de aculturación a la filosofía individualista occidental. Es probable que el estudio con muestras puramente asiáticas, si es que éstas existen, con niveles mucho más altos de colectivismo señale que la dependencia excesiva obstaculiza el sentido de seguridad del apego. Este punto resalta nuevamente la importancia de la validación transcultural de esta teoría.

Aunque resulta más complicado identificar un patrón de resultados asociado a las reglas de expresión emocional, surgen dos resultados claros (cuadro 3). Por un lado, la represión emocional se asocia con resultados negativos sobre la conducta de apego. Al parecer esta represión favorece la desconfianza en los demás, la experiencia

emocional negativa al recibir apoyo e inhibe la búsqueda de apoyo como una estrategia para hacer frente a los problemas. Aunque no se cuenta con sustento teórico para estas suposiciones, es probable que la norma general de represión se interprete como una señal de rechazo y genere expectativas negativas sobre la disponibilidad de las figuras de apego, sobre todo en tiempos de necesidad. Por otro lado, la libertad de expresar emociones negativas al endogrupo favorece la búsqueda de apoyo, señalando que la declaración de necesidades se interpreta negativamente, probablemente como debilidad.

<p>Cercano positivas</p> <ul style="list-style-type: none">• Atribuciones negativas• Emociones negativas• Enfrentamiento emocional negativo	<p>Cercano negativas</p> <ul style="list-style-type: none">• (-) Búsqueda de apoyo
<p>Conocido positivas</p> <ul style="list-style-type: none">• Directo-revalorativo	<p>Conocido negativas</p> <ul style="list-style-type: none">• Directo-revalorativo• Evasivo

Cuadro 3.

Variables dependientes asociadas a las reglas de expresión emocional.

(-) Significa que la relación es negativa.

Un análisis más general de estos resultados indica que el sistema de apego es más susceptible a ciertas fuerzas culturales que a otras. El sentido de seguridad se afecta seriamente por la forma en que los individuos se integran en grupos primarios y la diferenciación de estatus que existe entre ellos; mientras que las reglas de expresión emocional ejercen un efecto más limitado.

Por otro lado, se observa que algunos aspectos del sistema de apego son más susceptibles al efecto de la cultura que otros. La estructura general del sistema de

apego es normativa a través de los grupos culturales, mientras que las diferencias culturales se observan principalmente en sus manifestaciones. La estructura bidimensional del apego integrada por las dimensiones de ansiedad y evitación se mantiene a través de las culturas; sin embargo, el grado de asociación entre ellas se modifica. La dependencia sobre la evaluación de los demás de los auto-conceptos de los individuos colectivistas, traduce a la desaprobación de los demás (evitación) en la desaprobación del sí mismo (ansiedad), generando una asociación que no se observa en los ambientes individualistas, donde el auto-concepto se construye como un elemento más independiente. Además, la cultura ejerce un efecto sobre las manifestaciones del sistema de apego, si bien los modelos de funcionamiento interno pueden albergar la desconfianza del individuo en la disponibilidad de sus figuras de apego para proporcionarle ayuda, si éste se encuentra inmerso en un ambiente colectivista donde ayudar a los demás es una obligación, éste puede percibir que dispone de la ayuda de los demás aunque sea por razones egoístas.

Finalmente, los resultados aquí presentados indican que existen diferencias culturales la relación que la seguridad del apego guarda con el apoyo social y el enfrentamiento, señalando la necesidad de extender el conocimiento sobre otras variables relacionadas con el apego, como podrían ser las estrategias para lidiar con la necesidad de pertenecer que emprenden las personas con altos niveles de ansiedad y evitación en distintos ecosistemas.

Consideraciones a atender.

La primera reflexión se refiere a las características de las dos muestras usadas en los estudios 4 y 5. Se consideró a la muestra estadounidense como representativa del síndrome individualista y a la muestra mexicana como representativa del síndrome colectivista; sin embargo, las muestras estudiadas en estos casos podrían no ser las más adecuadas para representar a cada país. En ninguno de los dos casos se recogieron datos sobre el origen étnico de los participantes, lo que impide hacer una caracterización adecuada de su origen cultural. No obstante, se conoce que 47% de los

estudiantes de licenciatura de UC Davis se identifican como asiáticos, 25.2 % como angloamericanos y sólo un .3% como americanos nativos (UC Davis, 2010). Estos datos indican que casi la mitad de los participantes cuenta con una herencia cultural colectivista importante, lo que reduce sus niveles de individualismo.

Un efecto similar ocurrió con la muestra mexicana. Aunque en diversas ocasiones se ha señalado que la cultura mexicana está orientada al grupo (p.e. Díaz Loving, 2005; Hofstede, 2001), también se sabe que el nivel educativo aumenta los niveles de individualismo y disminuye los niveles de colectivismo (García, 2003). Según el INEGI (2010), el mexicano promedio de 15 años cuenta con 8.1 años de escolaridad, lo que equivale a secundaria incompleta. Adicionalmente, se ha señalado que en zonas urbanas como la Ciudad de México los niveles de individualismo tienen a ser más altos. Este dato señala incisivamente que los participantes de la muestra mexicana son atípicos y que sostienen niveles excepcionalmente altos de individualismo dentro de nuestra cultura. Es factible que estos factores hayan disminuido distancia en las creencias sostenidas por ambas muestras y afectaran la capacidad para encontrar diferencias significativas entre culturas, en caso de existir. Estos aspectos señalan la necesidad de replicar estos estudios en otras poblaciones con diferencias en variables tales como edad, nivel educativo y lugar de residencia.

Conclusiones

Aunque son insuficientes para hacer afirmaciones definitivas, los resultados aquí presentados apuntan a lo siguiente:

- El sistema de apego es uno de los componentes genotípicos de la naturaleza humana, que se mantiene estable a través de los grupos, pero que muestra variaciones en su valor cuantitativo y relación particular con la cultura.
- Algunos aspectos del funcionamiento del sistema de apego son más susceptibles al efecto de la cultura que otros. La seguridad del apego se basa en un modelo bidimensional integrado por las dimensiones de ansiedad y evitación, presente en todos los seres humanos; mientras que las manifestaciones de

dicho sistema, tales como la búsqueda de apoyo y la experiencia emocional que se deriva, varían a través de los grupos culturales.

- Además de la historia de apego del cuidador, las normas de la cultura pueden dar lugar a patrones de cuidados diferenciales que impactan la seguridad del apego de los individuos.
- Existen diferencias en el poder de las fuerzas culturales para afectar el funcionamiento del sistema de apego. La integración de los individuos en grupos primarios y la diferenciación de estatus entre ellos afectan la seguridad del apego de manera importante. Por otro lado, las reglas sociales que promueven la represión emocional afectan sólo levemente ese sentido de seguridad.
- Para promover la seguridad del apego son necesarias la integración de individuos en grupos cohesivos y la igualdad entre sus miembros.

Futuras investigaciones deberían confirmar o refutar estas afirmaciones.

REFERENCIAS

- Acuña, L., & Bruner, C. (2002a). El efecto de las personas sobre la salud. *Revista Mexicana de Psicología*, 19 (2), 115-124.
- Acuña, L., & Bruner, C. (2002b). Resistencia al estrés: efecto del apoyo social, de las estrategias de afrontamiento - evitación y de la masculinidad - feminidad. *Psicología Iberoamericana*, 10 (2), 48-56.
- Ainsworth, M. D., Blehar, M., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment. A psychological study of the strange situation*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- Alonso-Arbiol, I., Balluerka, N., Shaver, P., & Gillath, O. (2008). Psychometric Properties of the Spanish and American Versions of the ECR Adult Attachment Questionnaire. A comparative Study. *European Journal of Psychological Assessment*, 24(1), xxx-xxx.
- Aron, A., Aron, E., & Smollan, D. (1992). Inclusion of other in the self scale and the structure of interpersonal closeness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63, 596-612.
- Bartholomew, K., & Horowitz, L. (1991). Attachment styles among young adults: a test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 226-244.
- Berry, J. (1994). Ecology of individualism and collectivism. In U. Kim, H. Triandis, C. Kagitcibasi, S. Choi & G. Yoon, *Individualism and Collectivism. Theory, method, and applications* (págs. 77-84).
- Bowlby, J. (1969/1982). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss: Vol. 2. Separation*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1977a). The making and breaking of affectional bonds. II Some principles of psychotherapy. *British Journal of Psychiatry*, 130, 421-431.
- Bowlby, J. (1977b). The making and breaking of affectional bonds. I A etiology and psychopathology in the light of attachment theory. *British Journal of Psychiatry*, 130, 201-210.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss: Vol. 3. Loss. Depression and sadness*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1988). *Una base segura: aplicaciones clínicas de la teoría del apego*. Buenos Aires: Editorial Paidós.

- Brennan, K., Clark, C., & Shaver, P. (1998). Self-report measurement of adult attachment. An integrative overview. En J. Simpson, & W. Rholes, *Attachment theory and close relationships* (págs. 46-76). New York: The Guilford Press.
- Campbell, L., Simpson, J., Boldry, 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.
- Cassidy, J., & Shaver, P. (2008). *Handbook of attachment: theory, research, and clinical applications* (2nd Ed). Barnes & Noble: New York.
- Cobb, S. (1976). Social support as a moderador of life stress. *Psychosomatic Medicine*, 38 (5), 300-314.
- Cobb, S., & Jones, J. (1984). Social support, support groups and marital relationships. En S. Duck, *Personal relationships 5: repairing personal relationships* (págs. 47-66). Florida: Academic Press.
- Collins, N. & Read, S. (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58,644-663.
- Collins, N. Guichard, A., Ford, M., & Feeney, B. (2006). Responding to need in intimate relationships: Normative processes and individual differences. En M. Mikulincer & G. Goodman (Eds.), *Dynamics of Romantic Love: Attachment, caregiving, and sex* (pp. 149-189). New York: Guilford Press.
- 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., & Feeney, B. C. (2000). A safe haven: an attachment theory perspective on support seeking and caregiving in intimate relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78 (6), 1053-1073.
- Collins, N., & Feeney, B. (2004). Working models of attachment shape perceptions of social support: evidence from experimental and observational studies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87 (3), 363-383.
- Collins, N., Ford, M., Guichard, A. & Allard, L. (2006). Working models of attachment and attribution processes in intimate relationships. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 32(2), 201-219.
- Cooper, M., Pioli, M., Levitt, A., Talley, A., Micheas, L., & Collins, N. (2006). Attachment styles, sex motives, and sexual behavior. Evidence for gender-specific expressions of attachment dynamics. In M. Mikulincer & G. Goodman, *Dynamics of romantic love. Attachment, caregiving, and sex*. New York, The Guilford Press, pp. 243-244.
- Cooper, M., Shaver, P., & Collins, N. (1998). Attachment styles, emotion regulation, and adjustment in adolescence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(5), 1380-1397.

- Davila, J., Burge, D., & Hammen, C. (1997). Why does attachment style change? *Journal of Personality and Social Psychology*, 73 (4), 826-838.
- 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.
- De La Ronde, C., & Swann, W. B. (1998). Partner verification: restoring shattered images of our intimates. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75 (3), 374-382.
- Del Giudice, M. (2009). Sex, attachment, and the development of reproductive strategies. *Behavioral and Brain Sciences*, 32(1), 1.21.
- Díaz Guerrero, R. (1967). The active and pasive syndromes. *Revista Interamericana de Psicología*, 1 (5), 263-272.
- Díaz Guerrero, R. (1977). A mexican psychology. *American psychologist*, 32, 934-944.
- Díaz Guerrero, R. (1988). Comentario al artículo intitulado: Aplicación de la prueba de premisas socio-culturales en tres medios escolares culturalmente diferenciados. *Revista de Psicología Social y Personalidad*, 4 (1), 93-98.
- Díaz-Loving, R., Rivera, S. y Sánchez, R. (2001). Rasgos instrumentales (masculinos) y expresivos (femeninos), normativos (típicos e ideales) en México. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 33(2), 131-139.
- Díaz-Loving, R. (2005). Emergence and contributions of a Latin American indigenous social psychology. *International Journal of Psychology*, 40(4), 213-227.
- Oxford University (2008). *Concise Oxford English Dictionary*. Oxford University Press: USA.
- Downey, G., Freitas, A., Michaelis, B., & Khouri, H. (1998). The self-fulfilling prophecy in close relationships: rejection sensitivity and rejection by romantic partners. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75 (2), 545-560.
- Ekman, P., & Friesen, W. (1969). The repertoire of nonverbal behavior: Categories, origins, usage, and coding. *Semiótica*, 1, 49-98.
- Feeney, B. C., Cassidy, J., & Ramos-Marcuse, F. (2008). The generalization of attachment representations to new social situations: Predicting behavior during initial interactions with strangers. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95, 1481-1498.
- Feeney, B., & Collins, N. (2001). Predictors of caregiving in adult intimate relationships: an attachment theoretical perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80 (6), 972-994.
- Feeney, J., & Noller, P. (1990). Attachment style as a predictor of adult romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 281-291.

- 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.
- Finkel, E., Burnette, J., & Scissors, L. (2007). Vengefully ever after: destiny beliefs, state attachment anxiety and forgiveness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92 (5), 871-886.
- 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., & Lazarus, R. (1988). Coping as a mediator of emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54 (3), 466-475.
- Fraley, C., Davis, K., & Shaver, P. (1998). Dismissing avoidance and de defensive organization of emotion, cognition, and behavior. In J. Simpson & S. Rholes, *Attachment theory and close relationships*, New York, The Guilford Press, 249-279.
- Fraley, C., & Weller, N. (1998). Adult attachment Patterns. A test of the Typological Model. En J. Simpson, & W: Rholes, *Attachment theory and close relationships* (págs. 77-114). New York: The Guilford Press.
- Fraley, C., & Shaver, P. (1997). Adult attachment and the suppression of unwanted thoughts. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73 (5), 1080-1091.
- 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.
- Fredrickson, B. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56, 218-226.
- Frías, M. y Díaz Loving, R. (en prensa, a). Desarrollo y validación de una escala para medir apoyo social en adultos con perspectiva de apego. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica*.
- Frías, M. y Díaz-Loving, R. (en prensa, b). Adaptación del cuestionario de sensibilidad al rechazo de la intimidad emocional para adultos jóvenes mexicanos. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica*.
- Frías, M., Díaz-Loving, R. y Reyes Lagunes, I. (2008). Adaptación del Inventario de Experiencias en Relaciones Emocionalmente Cercanas. *Congreso Mexicano de Psicología*. Monterrey, Nuevo León.
- Friedman, M., Rholes, S., Simpson, J., Bond, M., Díaz-Loving, R., & Chan, C. (2010). Attachment avoidance and the cultural fit hypothesis: A cross-cultural investigation. *Personal Relationships*, 17, 107-126.
- García, G. (2007). Conducta sexual: un modelo psicosocial. *Tesis de doctorado*. Universidad Nacional Autónoma de México.

- García, T. (2003). Cultura y subculturas: el mexicano y su diversidad. *Tesis de doctorado*. Universidad Nacional Autónoma de México.
- Gillath, O., & Shaver, P. (2007). Effects of attachment style and relationship context on selection among relational strategies. *Journal of Research on Personality, 41*, 968-976.
- Gillath, O., Shaver, P., Baek, J. & Chun, D. (2008). Genetic correlates of adult attachment style. *Personality and Social Psychology Bulletin, 34*(10), 1396-1405.
- Góngora, E. (2000). *El enfrentamiento a los problemas y el papel del control: una visión etnopsicológica en un ecosistema con tradición*. México: UNAM Tesis no publicada.
- Góngora, E., & Reyes Lagunes, I. (1998). El enfrentamiento a los problemas y el locus de control. En Asociación Mexicana de Psicología Social, *La Psicología Social en México* (págs. 165-172). México.
- Gross, J. & Thompson, R. (2007). Emotion Regulation: Conceptual Foundations. In J. Gross, *Handbook of emotion regulation*. The Guilford Press: New York, 3-26.
- Han, G., & Choe, S. (1994). Effects of family, region, and school network ties on interpersonal intentions and the analysis of network activities in Korea. In U. Kim, H. Triandis, S. Choi, C. Kagitcibasy & C. Yoon (Eds). *Individualism and Collectivism: Theory, methods, and applications* (pp. 213-224). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Harlow, H., & Harlow, M. (1962). Social deprivation in monkeys. *Scientific American, 207* (5), 136-46.
- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology, 52* (3), 511-524.
- Hess, E. (1978). *Improntación, experiencias tempranas y desarrollo psicológico de los vínculos*. México, Trillas.
- Hinde, R. (1970). 2da. edición. *Animal behavior: a synthesis of ethology and comparative psychology*. México: Mc GrawHill.
- Hofstede, G. (2001). *Culture's consequences: comparing values, behaviors, institutions, and organizations across nations*. California: Sage Publications.
- Holtzman, W., Díaz Guerrero, R. y Swartz, J. (1975). *Desarrollo de la personalidad en dos culturas: México y Estados Unidos*. México: Trillas.
- INEGI (2011, 7 de febrero). II conteo de población y vivienda 2005. Recuperado de <http://www.inegi.org.mx/Sistemas/temasV2/Default.aspx?s=est&c=21702>.
- Jacobson, S., & Frye, K. (1991). Effect of maternal social support on attachment: experimental evidence. *Child Development, 62*, 572-582.

- John, O. & Gross, J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: personality processes, individual differences, and life span development. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72 (6), 1301-1333.
- Kagitcibasi, C. (1994). A critical appraisal of individualism and collectivism: toward a new formulation. In U. Kim, H. Triandis, C. Kagitcibasi, S. Choi & G. Yoon, *Individualism and Collectivism. Theory, method, and applications* (págs. 52-65).
- Kendler, K. (1997). Social support: a genetic- epidemiologic analysis. *The American Journal of Psychiatry*, 154 (10), 1398-1404.
- Kim, U. (1994). Individualism and Collectivism. Conceptual clarification and elaboration. In U. Kim, H. Triandis, C. Kagitcibasi, S. Choi & G. Yoon, *Individualism and Collectivism. Theory, method, and applications* (págs. 19-40).
- Kim, Y., & Carver, C. (2007). Frequency and difficulty in caregiving among spouses of individuals with cancer: effects of adult attachment and gender. *Psycho-Oncology*, 16, 714-723.
- Kim, U., Triandis, H., Kagitcibasi, C., Choi, S., & Yoon, G. (1994). *Individualism and Collectivism. Theory, method, and applications*. United States of America: Sage publications.
- Kimble, C., Hirt, E., Díaz-Loving, R., Hosch, H., Lucker, W., & 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.
- Lazarus, R. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. Nueva York: Springer Publishing company.
- Leung, K., Bong, M., De Carrasquel, S., Muñoz, C., Hernández, M., Murakami, F., y otros. (2002). Social axioms. The search for universal dimensions of general beliefs about how the world functions. *Journal of Cross Cultural Psychology*, 33 (3), 286-302.
- Li, T., Li, J., & Dai, Q. (2008). Adult attachment, social support, and depression level of poststroke patients. *Social behavior and Personality*, 36 (10), 1341-1352.
- 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, *Growing points of attachment theory and research* (págs. 66-104). Monographs of the society for research in child development.
- Major, B., Kaiser, C. R., O'Brien, L. T., & McCoy, S. K. (2007). Perceived discrimination as worldview threat or worldview confirmation: implications for self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92 (6), 1068-1086.

- Matsumoto, D. (1991): Cultural influences on facial expressions of emotion. *Southern communications Journal*, 56, 128-137.
- Matsumoto, D., Hee, S., Fontaine, J., Anguas-Wong, A., Arriola, M. (2008). Mapping expressive differences around the world. The relationship between emotional display rules and individualism versus collectivism. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 39(1), 55-74.
- Matsumoto, D., Takeuchi, S., Andayani, S., Kouznetsova, N., & Krupp, D. (1998). The contribution of individualism vs. collectivism to cross-national differences in display rules. *Asian Journal of Social Psychology*, 1, 147-165.
- McCrae, R. (1984). Situational determinants of coping responses: loss, threat, and challenge. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46 (4), 919-928.
- Merz, E., & Consedine, N. (2009). The association of family support and wellbeing in later life depends on adult attachment style. *Attachment and Human Development*, 11(2), 203-221.
- Mikulincer, M. (1995). Attachment style and the mental representation of the self. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1203-1215.
- Mikulincer, M. (1998). Adult attachment style and affect regulation: strategic variations in self-appraisals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75 (2), 420-435.
- Mikulincer, M., & Florian, V. (1995). Appraisal of and coping with a real-life stressful situation: The contribution of attachment styles. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21, 406-414.
- Mikulincer, M., & Florian, V. (1998). The relationship between adult attachment styles and emotional and cognitive reactions to stressful events. En J.A. Simpson & W.S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (pp. 143–165). New York: Guilford.
- Mikulincer, M., & Florian, V. (2000). Exploring individual differences in reactions to mortality salience: does attachment style regulate terror management mechanisms? *Journal of Personality and Social Psychology*, 79 (2), 260-273.
- Mikulincer, M., & Goodman, G. (2006). *Dinamics of romantic love*. New York: The Guilford Press.
- Mikulincer, M., & Nachson, O. (1991). Attachment styles and patterns of self-disclosure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61 (2), 321-331.
- Mikulincer, M., & Orbach, I. (1995). Attachment styles and repressive defensiveness: the accessibility and architecture of affective memories. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68 (5), 917-925.
- Mikulincer, M., & Selinger, M. (2001). The interplay between attachment and affiliation systems in adolescents' same-sex friendship: The role of attachment style. *Journal of Social and Personal Relationships*, 18, 81-106.

- Mikulincer, M., & Shaver, P. (2003). The attachment behavioral system in adulthood: Activation, psychodynamics, and interpersonal processes. En M.P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology*, 35, 53-152. New York: Academic Press.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. (2004). Security-based self-representations in adulthood: Contents and processes. En W. Rholes & J. Simpson (Eds.), *Adult attachment: Theory, research, and clinical implications* (pp. 159-195). New York: Guilford Press.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. (2007a). *Attachment in adulthood. Structure, dynamics, and change*. New York: The Guilford Press.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. (2007b). Boosting attachment security to promote mental health, prosocial values, and inter-group tolerance. *Psychological Inquiry*, 18, 139-156.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. (2009). An attachment and behavioral systems perspective on social support. *Journal of Social and Personal Relationships*, 26 (1), 7-19.
- Mikulincer, M., Florian, V., & Weller, A. (1993). Attachment styles, coping strategies, and posttraumatic psychological distress: the impact of the gulf war in Israel. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64 (5), 817-826.
- Mikulincer, M., Gillath, O., & Shaver, P. (2002). Activation of attachment system in adulthood: threat-related primes increase the accessibility of mental representations of attachment figures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83, 881-895.
- Mikulincer, M., Shaver, P., & 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.
- Mikulincer, M., Shaver, P., & Slav, K. (2006). Attachment, mental representations of others, and gratitude and forgiveness in romantic relationships. In M. Mikulincer y G. Goodman, *Dynamics of Romantic Love. Attachment, caregiving, and sex* (pp. 190-215).
- Mikulincer, M., Shaver, P., Gillath, O., & Nitzberg, R. (2005). Attachment, caregiving, and altruism: boosting attachment security increases compassion and helping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 89 (5), 817-839.
- Nava, C., Reyes Lagunes, I., & Vega, Z. (2001). La escala de calidad de red social. *Revista de Psicología Social y Personalidad*, 17 (2), 149-159.
- Oyamot, C., Fuglestad, P., & Snyder, M. (2010). Balance of power and influence in relationships: The role of self-monitoring. *Journal of Social and Personal Relationships*, 27(1), 23-46.
- Parkes, C. M., & Weiss, R. S. (1983). *Recovery from bereavement*. New York: Basic Books.

- Paul, E., McMauns, B., & Hayes, A. (2000). Hookups: characteristics and correlates of college students's spontaneous and anonymous sexual experiences. *Journal of sex research*, 37, 76-88.
- 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.
- Real Academia Española (2005). *Diccionario de la Lengua Española*. Espasa-Calpe: España.
- Reyes Lagunes, I. (1996). Unidad de investigaciones psicosociales. UNAM. Proyecto CONACyT 1084 P-H.
- Reyes Lagunes, I. y García, L. (2008). Procedimiento de validación psicométrica culturalmente relevante: un ejemplo. En S. Rivera Aragón, R. Díaz Loving, R. Sánchez Aragón e I. Reyes Lagunes, *La psicología social en México* (págs. 625-630). Asociación Mexicana de Psicología Social.
- Rholes, W., Simpson, J., Campbell, L., & Grich, J. (2001). Adult attachment and the transition to parenthood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81, 421-435.
- Roisman, G. (2009). Adult attachment. Toward a rapprochement of methodological cultures. *Current Directions in Psychological Science*, 18(2), 122-126.
- Roisman, G., Holland, A., Fortuna, K., Fraley, C., Clausell, E., & Clarke, A. (2007). The adult attachment interview and self-reports of attachment style: an empirical rapprochement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92 (4), 678-697.
- Ross, P., & Cohen, L. (1987). Sex roles and social support as moderators of life stress adjustment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52 (3), 576-585.
- Routhbaum, F., Weisz, J., Pott, M., Mikyake, K., & Morelli, G. (2000). Attachment and culture. Security in the United States and Japan. *American Psychologist*, 55(10), 1093-1104.
- Sarason, B., Shearing, E., Pierce, G., & Sarason, I. (1987). Interrelations of social support measures: theoretical and practical implications. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52 (4), 813-832.
- Sarason, I., Levine, H., Basham, R., & Sarason, B. (1983). Assessing social support: the social support questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44 (1), 127-139.
- Sarason, I., Sarason, B., & Shearing, E. (1986). Social support as an individual difference variable: its stability, origins, and relational aspects. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50 (4), 845-855.
- Sarason, I., & Sarason, B. (2009). Social support: Mapping the construct. *Journal of Social and Personal Relationships*, 26(1), 113-120.

- Schmitt, D. et al. (2004). Patterns and universals of adult romantic attachment across 62 cultural regions. Are Models of Self and of Other Pancultural Constructs? *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 35(4), 367-402.
- Schwartz, S. (1994). Beyond individualism/collectivism: new cultural dimensions of values. In U. Kim, H. Triandis, C. Kagitcibasi, S. Choi & G. Yoon, *Individualism and Collectivism. Theory, method, and applications* (págs. 85-122).
- Hazan, C., & Shaver, P. (1988). Love and work: an attachment theoretical perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 270-280.
- Shaver, P., & 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. In J. Gross, *Handbook of emotion regulation*. The Guilford Press: New York, 446-465.
- Shaver, P. R., & Mikulincer, M. (2005). Attachment theory and research: Resurrection of the psychodynamic approach to personality. *Journal of Research in Personality*, 39, 22-45.
- Shaver, P., Belsky, J., & Brennan, K. (2006). The adult attachment interview and self-reports of romantic attachment: Associations across domains and methods. *Personal Relationships*, 7, 25-43.
- Shkodriani, G., & Gibbons, J. (1995). Individualism and Collectivism among university students in México and the United States. *The Journal of Social Psychology*, 135(6), 765-772.
- Simpson, J. A., Collins, W. A., Tran, S., & Haydon, K. C. (2007). Attachment and the experience and expression of emotions in romantic relationships: a developmental perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92 (2), 355-367.
- Simpson, J. A., & Rholes, W.S., & Nelligan, J. (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., & Beckes, L. (2010). Evolutionary perspectives on prosocial behavior. Pp. 35-53. En M. Mikulincer & P. Shaver (2010). *Prosocial motives, emotions, and behavior. The better angels of nature*. Washington: American Psychological Association.
- Simpson, J., Collins, W., Tran, S., & Haydon, K. (2007). Attachment and the Experience and Expression of Emotions in Romantic Relationships: A Developmental Perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92 (2), 355-367.
- Singelis, T. , Triandis, H., Bhawuk, D., & Gelfand, M. (1995). Horizontal and vertical dimensions of individualism and collectivism: a theoretical and measurement refinement. *Cross-cultural research*, 29 (3), 240-275.

- Swann, W., Stein-Seroussi, J. A., & Giesler, R. B. (1992). Why people self-verify. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62 (3), 392-401.
- Triandis, H. (1995). *Individualism and collectivism*. United States of America: Westview Press.
- Triandis, H. Bontempo, R., Villarreal, M., Asai, M., & Lucca, N. (1988). Individualism and collectivism: cross-cultural perspectives on self-ingroup relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 323-338.
- UCDAVIS Jessica Vandeleest.(04/07/2010). Spring preescrining data.
- Newcastle University (2007, 26 de julio). Factor Analysis-ISS Home-Newcastle University. Recuperado de <http://ncl.ac.uk/iss/statistics/docs/factoranalysis.php>
- van IJzendoorn, M., & Bakermans-Kranenburg, M. (2010). Invariance of adult attachment across gender, age, culture, and socioeconomic status? *Journal of Social and Personal Relationships*, 27(2), 200-208.
- Weiss, R. (1998). A taxonomy of relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 15, 671-683.
- Westmaas, J. L., & Cohen, R. (2001). The role of attachment in responses to victims of life crises. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80 (3), 425-438.
- Wethington, E., & Kessler, R. (1986). Perceived support, received support, and adjustmnet to stressful life events. *Journal of Health and Social Behavior*, 27, 78-89.
- You, H. & Malley-Morrison, K. (2000). Young adult attachment styles and intimate relationships with close relationships. A cross-cultural study of Koreans and Caucasian Americans. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 31(4), 528-534.

Anexo 1

Escala bidimensional de apego adulto

Instrucciones: Las siguientes afirmaciones se refieren a la forma en que te sientes en todas tus relaciones emocionalmente cercanas (como son parejas románticas, amigos cercanos o familiares). Responde indicando qué tan de acuerdo estás con cada oración. Marca el número correspondiente usando la siguiente escala, recuerda que no hay respuestas correctas o incorrectas.

	1. Totalmente en desacuerdo	2. Moderadamente en desacuerdo	3. Ligeramente en desacuerdo	4. Neutral/Mezclado	5. Ligeramente de acuerdo	6. Moderadamente de acuerdo	7. Totalmente de acuerdo
1. Prefiero no mostrar a los demás como me siento realmente.	1	2	3	4	5	6	7
2. Me preocupa que me rechacen o me dejen.	1	2	3	4	5	6	7
3. Me siento muy a gusto teniendo amigos cercanos.	1	2	3	4	5	6	7
4. Me preocupan mucho mis relaciones.	1	2	3	4	5	6	7
5. Cuando la gente trata de acercarse a mí yo me alejo.	1	2	3	4	5	6	7
6. Me preocupa que los demás NO estén tan pendientes de mí como yo de ellos.	1	2	3	4	5	6	7
7. Me siento incómod@ cuando alguien quiere acercarse emocionalmente a mí.	1	2	3	4	5	6	7
8. Me preocupa mucho perder a mis seres queridos.	1	2	3	4	5	6	7
9. No me siento a gusto al expresar mis sentimientos.	1	2	3	4	5	6	7
10. Me gustaría que lo que siento por mis seres queridos lo sintieran ellos por mí.	1	2	3	4	5	6	7
11. Quiero acercarme emocionalmente a otros pero siempre me alejo.	1	2	3	4	5	6	7
12. Quiero acercarme tanto a otros que termino ahuyentándolos.	1	2	3	4	5	6	7
13. Me pongo nervios@ cuando alguien quiere acercarse mucho a mí.	1	2	3	4	5	6	7
14. Me preocupa estar sol@.	1	2	3	4	5	6	7

15. Me siento a gusto compartiendo mis pensamientos y sentimientos más profundos.	1	2	3	4	5	6	7
16. Mi deseo de estar muy cerca emocionalmente a veces ahuyenta a los demás.	1	2	3	4	5	6	7
17. Intento evitar relaciones muy cercanas.	1	2	3	4	5	6	7
18. Necesito asegurarme de que mis seres queridos realmente se preocupan por mí.	1	2	3	4	5	6	7
19. Para mí es relativamente fácil acercarme a los demás.	1	2	3	4	5	6	7
20. A veces siento que obligo a los demás a demostrar lo que sienten por mí o a que se comprometan más en nuestra relación.	1	2	3	4	5	6	7
21. Se me dificulta depender de mis seres queridos.	1	2	3	4	5	6	7
22. Casi nunca me preocupo porque me dejen.	1	2	3	4	5	6	7
23. Prefiero no estar muy cerca emocionalmente de otras personas.	1	2	3	4	5	6	7
24. Me molesta si no logro que mis seres queridos se interesen en mí.	1	2	3	4	5	6	7
25. Le cuento todo a mis seres queridos.	1	2	3	4	5	6	7
26. Siento que los demás no quieren acercarse tanto a mí como yo quisiera.	1	2	3	4	5	6	7
27. Generalmente les platicos a las personas más cercanas mis problemas y preocupaciones.	1	2	3	4	5	6	7
28. Cuando no estoy con mis seres queridos me siento algo nervios@ e insegur@.	1	2	3	4	5	6	7
29. Me siento a gusto cuando dependo emocionalmente de otros.	1	2	3	4	5	6	7
30. Me decepciono cuando mis seres queridos no están conmigo tanto como yo quisiera.	1	2	3	4	5	6	7
31. No me incomoda pedirle a mis seres queridos consuelo, consejo o ayuda.	1	2	3	4	5	6	7
32. Me decepciona no contar con mis seres queridos cuando los necesito.	1	2	3	4	5	6	7
33. Es útil acudir a la gente cercana cuando estás en problemas.	1	2	3	4	5	6	7
34. Me siento muy mal cuando los demás no están de acuerdo conmigo.	1	2	3	4	5	6	7
35. Busco a mis seres queridos para muchas cosas, incluso para que me consuelen y tranquilicen.	1	2	3	4	5	6	7
36. Me duele cuando la gente cercana a mí no pasa tiempo conmigo.	1	2	3	4	5	6	7

Anexo 2

Escala de apoyo social para adultos con perspectiva de apego (EASAA)

Instrucciones: las siguientes oraciones se refieren a tus creencias sobre la forma en que las personas se relacionan entre sí. Si estas totalmente de acuerdo con una oración, elige el 6, si estas totalmente en desacuerdo, elige el 1. Si tu opinión cae entre estos extremos elige uno de los valores ubicados entre el 2 y el 5. Por favor responde honestamente, tus datos serán anónimos.

	1. Totalmente en desacuerdo	2. Moderadamente en desacuerdo	3. Ligeramente en desacuerdo	4. Ligeramente de acuerdo	5. Moderadamente de acuerdo	6. Totalmente de acuerdo
1. Las personas tienen el deseo de ayudar a los demás.	1	2	3	4	5	6
2. Las personas ayudan sólo para sentirse bien consigo mismas.	1	2	3	4	5	6
3. Cuando alguien ayuda a otros es porque los quiere.	1	2	3	4	5	6
4. Cuando una persona ayuda a otra es porque se siente en deuda con ella.	1	2	3	4	5	6
5. Las personas que ayudan son generosas.	1	2	3	4	5	6
6. La gente ayuda para obtener algo a cambio.	1	2	3	4	5	6
7. Las personas ayudan porque saben que otros los necesitan.	1	2	3	4	5	6
8. La gente ayuda para quedar bien.	1	2	3	4	5	6
9. Las personas ayudan por compasión.	1	2	3	4	5	6
10. Las personas ayudan porque les nace.	1	2	3	4	5	6
11. Cuando alguien ayuda a otra persona es porque se siente agradecido.	1	2	3	4	5	6
12. Hay algo en el interior de las personas que las motiva a ayudar a los demás.	1	2	3	4	5	6
13. La gente ayuda para hacer más fuertes sus relaciones con los demás.	1	2	3	4	5	6

La siguiente serie de afirmaciones se refiere a aquellas personas a las que acudes cuando estás en problemas o necesitas algo. Tómate unos minutos para pensar quienes son esas personas y qué tipo de relación tienes con ellas. Teniendo en mente a esas personas, completa la siguiente oración: CUANDO TENGO PROBLEMAS YO LES PIDO ...

14. Comprensión de lo que siento.	1	2	3	4	5	6
15. Dinero.	1	2	3	4	5	6
16. Consuelo.	1	2	3	4	5	6
17. Que me ayuden a realizar tareas físicas que a mí se me complican.	1	2	3	4	5	6
18. Compañía.	1	2	3	4	5	6
19. Comprensión de lo que hago.	1	2	3	4	5	6
20. Que me escuchen.	1	2	3	4	5	6
21. Consejo.	1	2	3	4	5	6
22. Cualquier cosa que necesite.	1	2	3	4	5	6
23. Que me muestren que se preocupan por mí.	1	2	3	4	5	6
24. Ayuda cuando estoy enferm@.	1	2	3	4	5	6
25. Prefiero resolver mis problemas sol@.	1	2	3	4	5	6

Teniendo en mente a las mismas personas, completa la siguiente oración: CUANDO ESTOY EN PROBLEMAS SIENTO QUE ELLOS REALMENTE ME ...

26. Comprenden de lo que siento.	1	2	3	4	5	6
27. Prestan dinero.	1	2	3	4	5	6
28. Consuelan.	1	2	3	4	5	6
29. Ayudan realizar tareas físicas que a mí se me complican.	1	2	3	4	5	6
30. Pasan tiempo conmigo.	1	2	3	4	5	6
31. Comprenden lo que hago..	1	2	3	4	5	6
32. Escuchan.	1	2	3	4	5	6
33. Aconsejan.	1	2	3	4	5	6
34. Brindan cualquier tipo de ayuda.	1	2	3	4	5	6
35. Muestran que se preocupan por mí.	1	2	3	4	5	6
36. Se preocupan por mi salud.	1	2	3	4	5	6

CUANDO RECIBO AYUDA ME SIENTO...

37. Agradecid@.	1	2	3	4	5	6
38. En deuda.	1	2	3	4	5	6
39. Mucho mejor.	1	2	3	4	5	6
40. Culpable por no poder resolver mis problemas yo sol@.	1	2	3	4	5	6
41. Apoyad@.	1	2	3	4	5	6
42. Débil.	1	2	3	4	5	6
43. Querid@.	1	2	3	4	5	6
44. Inútil.	1	2	3	4	5	6
45. Feliz.	1	2	3	4	5	6
46. Con ganas de superar mis problemas.	1	2	3	4	5	6
47. Molest@.	1	2	3	4	5	6
48. Con ganas de corresponderle a esa persona.	1	2	3	4	5	6
49. Obligado a corresponderle a esa persona.	1	2	3	4	5	6
50. Segur@.	1	2	3	4	5	6
51. Comprendid@.	1	2	3	4	5	6
52. Realizad@.	1	2	3	4	5	6
53. Sorprendi@.	1	2	3	4	5	6

Anexo 3

Versión inglés de la escala de apoyo social desarrollada originalmente en español

Instructions: The following statements concern what you think about how people relate to others and establish bonds with them. If you agree strongly with a statement, circle or check 6. If you disagree strongly, circle or check 1. If your degree of agreement or disagreement falls between those extremes, choose one of the values from 2 to 5. Please answer honestly; your data will remain anonymous.

1. Disagree strongly						
2. Disagree moderately						
3. Disagree slightly						
4. Agree slightly						
5. Agree moderately						
						6. Agree strongly
<hr/>						
1. Everyone would like to help others.	1	2	3	4	5	6
2. People help mainly to make themselves feel good.	1	2	3	4	5	6
3. People help mainly because they care about others.	1	2	3	4	5	6
4. People help others mainly when they feel they owe them something.	1	2	3	4	5	6
5. People help because they are generous.	1	2	3	4	5	6
6. People help in order to get something in return.	1	2	3	4	5	6
7. People help because they know others need them.	1	2	3	4	5	6
8. People help in order to appear good.	1	2	3	4	5	6
9. People help because they are truly compassionate.	1	2	3	4	5	6
10. People help because they truly want to.	1	2	3	4	5	6
11. People often help someone because they feel grateful for what they received from him/her in the past.	1	2	3	4	5	6
12. There is something inside people that drives them to help others.	1	2	3	4	5	6
13. People help in order to strengthen their relationships with others.	1	2	3	4	5	6
<hr/>						

The next set of questions concerns people you turn to when you are troubled or in need. Take a minute to think about who these people are and what their relationships with you are like. Keeping those people in mind, complete the following sentence, **WHEN I AM IN TROUBLE OR IN NEED, I ASK THEM ...**

14. To understand my feelings.	1	2	3	4	5	6
15. For money.	1	2	3	4	5	6
16. To comfort me.	1	2	3	4	5	6
17. To help me perform physical tasks that are hard for me to do.	1	2	3	4	5	6
18. To be with me and keep me company.	1	2	3	4	5	6
19. To understand what I do or have done.	1	2	3	4	5	6
20. To listen.	1	2	3	4	5	6
21. To give good advice.	1	2	3	4	5	6
22. To provide what I need.	1	2	3	4	5	6
23. To show their concern for me.	1	2	3	4	5	6
24. To take care of me when I'm ill.	1	2	3	4	5	6
25. For very little, I prefer to solve my problems on my own.	1	2	3	4	5	6

Keeping those same people in mind, complete the following sentence: **WHEN I AM TROUBLED OR IN NEED, I FEEL THAT THEY ACTUALLY DO:**

26. Understand my feelings.	1	2	3	4	5	6
27. Provide money.	1	2	3	4	5	6
28. Comfort me.	1	2	3	4	5	6
29. Help me perform physical tasks that are hard for me to do.	1	2	3	4	5	6
30. Stay with me and keep me company.	1	2	3	4	5	6
31. Understand what I do or have done.	1	2	3	4	5	6
32. Listen.	1	2	3	4	5	6
33. Give me good advice.	1	2	3	4	5	6
34. Provide what I need.	1	2	3	4	5	6
35. Show their concern for me.	1	2	3	4	5	6
36. Take care of me when I'm ill.	1	2	3	4	5	6

WHEN I RECEIVE SUPPORT, I FEEL ...

37. Grateful.	1	2	3	4	5	6
38. Indebted.	1	2	3	4	5	6
39. Much better.	1	2	3	4	5	6
40. Ashamed or guilty because I couldn't handle my troubles on my own.	1	2	3	4	5	6
41. Well taken care of.	1	2	3	4	5	6
42. Weak.	1	2	3	4	5	6
43. Loved.	1	2	3	4	5	6
44. Useless.	1	2	3	4	5	6
45. Happy.	1	2	3	4	5	6
46. More motivated to solve my problems.	1	2	3	4	5	6
47. Upset.	1	2	3	4	5	6
48. Eager to help in return.	1	2	3	4	5	6
49. Obligated to help in return.	1	2	3	4	5	6
50. Secure.	1	2	3	4	5	6
51. Understood.	1	2	3	4	5	6
52. Good about how well my relationships are going.	1	2	3	4	5	6
53. Surprised that things worked out well.	1	2	3	4	5	6

Anexo 4

Versión inglés de la escala de enfrentamiento desarrollada originalmente en español

Instructions: The statements at the top of each series of items in the following section describe what people do when they have various kinds of problems (e.g., with their health, at school or on a job). Answer quickly but carefully, without agonizing over any particular item. **WHEN I HAVE HEALTH PROBLEMS, I ...**

	1) Never	2) Rarely	3) Sometimes	4) Often	5) Very often	6) Always
1. Take medicine.	1	2	3	4	5	6
2. Keep trying not to think about it.	1	2	3	4	5	6
3. Get upset.	1	2	3	4	5	6
4. Try to sleep so as not to think about it.	1	2	3	4	5	6
5. Eat healthy foods.	1	2	3	4	5	6
6. See a doctor.	1	2	3	4	5	6
7. Take care of myself in line with medical advice.	1	2	3	4	5	6
8. Think it is just one of life's tests or challenges.	1	2	3	4	5	6
9. Get exasperated.	1	2	3	4	5	6
10. Look for the bright side of it.	1	2	3	4	5	6
11. Try hard to make sense of it.	1	2	3	4	5	6
12. Get sad.	1	2	3	4	5	6
13. Feel bad.	1	2	3	4	5	6
14. Realize how important life is.	1	2	3	4	5	6
15. Do not view it as important.	1	2	3	4	5	6
16. Seek help in the side in what to do.	1	2	3	4	5	6
17. Do not get worried.	1	2	3	4	5	6
18. Ask for other's advice about locating a good doctor.	1	2	3	4	5	6

WHEN I AM HAVING TROUBLE WITH A RELATIONSHIP PARTNER, I ...

19. Try to understand the problem.	1	2	3	4	5	6
20. Express my love to make clear that it is not diminished by the problem.	1	2	3	4	5	6
21. Try to reach a compromise.	1	2	3	4	5	6
22. Analyze the situation carefully.	1	2	3	4	5	6
23. Try to understand the reasons for the problem.	1	2	3	4	5	6
24. Try to solve the problem.	1	2	3	4	5	6
25. Do not attach much importance to it.	1	2	3	4	5	6
26. Try to stay in good terms with my partners.	1	2	3	4	5	6
27. Pretend that nothing is happening.	1	2	3	4	5	6
28. Ask somebody to intercede for me.	1	2	3	4	5	6
29. Cry.	1	2	3	4	5	6
30. Ask my friends for suggestions about what to do.	1	2	3	4	5	6
31. Get depressed.	1	2	3	4	5	6
32. Ignore the problem.	1	2	3	4	5	6
33. Discuss it with my partner.	1	2	3	4	5	6
34. Think about something else.	1	2	3	4	5	6
35. Get upset.	1	2	3	4	5	6
36. Calm down by remembering that disagreements are natural and normal.	1	2	3	4	5	6

WHEN I HAVE PROBLEMS WITH MY FAMILY, I ...

37. Sleep so I don't have to think about it.	1	2	3	4	5	6
38. Analyze it to find a solution.	1	2	3	4	5	6
39. Try to understand what's going wrong.	1	2	3	4	5	6
40. Express anger.	1	2	3	4	5	6
41. Look for the deeper meaning of it.	1	2	3	4	5	6
42. Ask for advice from people whose judgment I trust.	1	2	3	4	5	6
43. Pretend that nothing is wrong.	1	2	3	4	5	6
44. Try to learn more about how to solve the problem.	1	2	3	4	5	6
45. Try to clarify the nature of the problem.	1	2	3	4	5	6
46. Look for the upside of the situation.	1	2	3	4	5	6
47. Cry.	1	2	3	4	5	6
48. Keep myself busy by doing something else.	1	2	3	4	5	6
49. Try to cope with the situation.	1	2	3	4	5	6
50. Feel sad.	1	2	3	4	5	6
51. Talk to someone else about how to solve the problem.	1	2	3	4	5	6
52. Get out of the house to escape the situation.	1	2	3	4	5	6
53. Agonize.	1	2	3	4	5	6
54. Try to solve the problem.	1	2	3	4	5	6

WHEN I HAVE PROBLEMS WITH MY FRIENDS, I ...

55. Talk to them.	1	2	3	4	5	6
56. Watch T.V. to forget the problems.	1	2	3	4	5	6
57. Have arguments with my friends.	1	2	3	4	5	6
58. Believe that the experience may make me more mature.	1	2	3	4	5	6
59. Prefer not to talk about it.	1	2	3	4	5	6
60. Think I will feel stronger if I work through the problem.	1	2	3	4	5	6
61. Feel anguished.	1	2	3	4	5	6
62. Try to get clearer about what is bothering my friend.	1	2	3	4	5	6
63. Try to solve the problem.	1	2	3	4	5	6
64. Think about something else.	1	2	3	4	5	6
65. Consult with others about what to do.	1	2	3	4	5	6
66. Analyze the pros and cons of my various alternatives.	1	2	3	4	5	6
67. Go out and have fun so I don't have to think about it.	1	2	3	4	5	6
68. Try to learn from the situation.	1	2	3	4	5	6
69. Get depressed.	1	2	3	4	5	6
70. Apologize.	1	2	3	4	5	6
71. Ask others for help with thinking about the situation.	1	2	3	4	5	6
72. Argue with my friends.	1	2	3	4	5	6

WHEN I HAVE TROUBLE AT SCHOOL OR WORK, I ...

73. Think it could happen to anybody.	1	2	3	4	5	6
74. Feel sad.	1	2	3	4	5	6
75. Talk to somebody about ways to solve the problem.	1	2	3	4	5	6
76. Try to see the upside.	1	2	3	4	5	6
77. Do not think about it.	1	2	3	4	5	6
78. Try to have fun and forget the trouble for a while.	1	2	3	4	5	6
79. Get exasperated.	1	2	3	4	5	6
80. Amuse myself by doing something else.	1	2	3	4	5	6
81. Try to overcome it.	1	2	3	4	5	6
82. Ask somebody to help me analyze the situation.	1	2	3	4	5	6
83. Lose sleep over it.	1	2	3	4	5	6
84. Study harder.	1	2	3	4	5	6
85. Try to understand the reasons for the difficulties.	1	2	3	4	5	6
86. Work harder to perform better.	1	2	3	4	5	6
87. Get worried.	1	2	3	4	5	6
88. Learn from the situation.	1	2	3	4	5	6
89. Consider all the options for solving the problem.	1	2	3	4	5	6
90. Prefer not to talk about it.	1	2	3	4	5	6

WHEN I HAVE PROBLEMS IN MY LIFE, I ...

91. Try to see the bright side.	1	2	3	4	5	6
92. Feel sad.	1	2	3	4	5	6
93. Find professional advice or help.	1	2	3	4	5	6
94. Accept them as challenges that will make me more r	1	2	3	4	5	6
95. Think about something else.	1	2	3	4	5	6
96. Become preoccupied with them.	1	2	3	4	5	6
97. Keep myself busy so as not to think about them.	1	2	3	4	5	6
98. Get upset.	1	2	3	4	5	6
99. Do not attach much importance to them.	1	2	3	4	5	6
100. Find a solution.	1	2	3	4	5	6
101. Do my best to solve them.	1	2	3	4	5	6
102. Talk to somebody about what I'm thinking of doing.	1	2	3	4	5	6
103. Consider it a challenge to work through the problems	1	2	3	4	5	6
104. Get desperate.	1	2	3	4	5	6
105. Try to learn from them.	1	2	3	4	5	6
106. Analyze several options to solve them.	1	2	3	4	5	6
107. Cope with them.	1	2	3	4	5	6

Anexo 5

Matriz de componentes rotados de la escala de apego para la muestra conjunta.

Reactivo	Cargas factoriales	
	Ansiedad	Evitación
Necesito asegurarme de que mis seres queridos realmente se preocupan por mí.	.76	
Me decepciono cuando mis seres queridos no están tan cerca de mí como yo quisiera.	.73	
Me preocupa que los demás NO estén tan pendientes de mí como yo de ellos.	.72	
Cuando no estoy con mis seres queridos me siento algo nervios@ e insegur@.	.68	
Me preocupa estar sol@.	.67	
Me molesta si no logro que mis seres queridos se interesen por mí.	.66	
Me siento muy mal cuando los demás no están de acuerdo conmigo.	.64	
Me preocupa que me rechacen o me dejen.	.64	
A veces siento que obligo a los demás a demostrar lo que sienten por mí o a que se comprometan más en nuestra relación.	.62	
Me duele cuando la gente cercana a mí no pasa tiempo conmigo.	.61	
Quiero acercarme tanto a otros que termino ahuyentándolos.	.59	.33
Me preocupan mucho mis relaciones.	.57	
Mi deseo de estar muy cerca emocionalmente a veces ahuyenta a los demás.	.57	
Siento que los demás no quieren acercarse emocionalmente a mí tanto como yo quisiera.	.55	.41
Me decepciona no contar con mis seres queridos cuando los necesito.	.54	
Busco a mis seres queridos para muchas cosas, incluso para que me consuelen y me tranquilicen (r).	-.48	.43
Me siento a gusto cuando dependo emocionalmente de otros (r).	-.46	
Me gustaría que lo que siento por mis seres queridos lo sintieran ellos por mí.	.41	
Casi nunca me preocupo porque me dejen (r).	.37	
Me preocupa mucho perder a mis seres queridos.	.33	
No me siento a gusto al expresar mis sentimientos.		.72
Cuando la gente trata de acercarse a mí, yo me alejo.	.39	.69
Intento evitar relaciones muy cercanas.	.38	.68
Prefiero no mostrar a los demás como me siento realmente.		.68
Quiero acercarme emocionalmente a otros pero siempre me alejo.	.41	.67
Me siento a gusto teniendo amigos cercanos (r).		.67
Me siento a gusto compartiendo mis pensamientos y sentimientos más profundos (r).		.67
Generalmente les platico a las personas más cercanas mis problemas y preocupaciones (r).		.66
Me siento incómod@ cuando alguien quiere acercarse emocionalmente a mí.	.37	.66
Prefiero no estar muy cerca emocionalmente de otras personas.		.63
No me incomoda pedirle a mis seres queridos consuelo, consejo o ayuda (r).		.62
Para mí es relativamente fácil acercarme a los demás (r).		.56
Es útil acudir a la gente cercana cuando estás en problemas (r).		.52
Me pongo nervios@ cuando alguien quiere acercarse mucho a mí.	.38	.50
Le cuento todo a mis seres queridos (r).	-.38	.43
Se me dificulta depender de mis seres queridos.		.37

Nota: Método de extracción: componentes principales. Rotación ortogonal con normalización Kaiser, convergida en 3 iteraciones. (r) significa que se recodificó el reactivo.

Anexo 6

Versión en español de la escala de individualismo/colectivismo

Instrucciones: Por favor indica tu grado de acuerdo con las siguientes oraciones.

	1. Totalmente en desacuerdo	2. Moderadamente en desacuerdo	3. Ligeramente en desacuerdo	4. Ligeramente de acuerdo	5. Moderadamente de acuerdo	6. Totalmente de acuerdo
1. Prefiero ser directo y sincero cuando hablo con los demás.	1	2	3	4	5	6
2. Mi felicidad depende mucho de la felicidad de los que me rodean.	1	2	3	4	5	6
3. Haría lo que sea por complacer a mi familia, aun cuando deteste esa actividad.	1	2	3	4	5	6
4. Ganar lo es todo.	1	2	3	4	5	6
5. Uno debería vivir su vida independientemente de los demás.	1	2	3	4	5	6
6. Lo que me pasa es mi responsabilidad.	1	2	3	4	5	6
7. Generalmente sacrifico mis intereses por el beneficio de las personas que quiero.	1	2	3	4	5	6
8. Me molesta cuando otras personas hacen las cosas mejor que yo.	1	2	3	4	5	6
9. Para mí es importante mantener la armonía entre las personas que quiero.	1	2	3	4	5	6
10. Es importante para mí hacer mi trabajo mejor que los demás.	1	2	3	4	5	6
11. Me gusta compartir pequeños momentos con mis vecinos.	1	2	3	4	5	6
12. Disfruto trabajar en situaciones donde hay que competir con otras personas.	1	2	3	4	5	6
13. Los adultos mayores deberían vivir en casa de sus hijos.	1	2	3	4	5	6
13. El bienestar de mis compañeros de trabajo es importante para mí.	1	2	3	4	5	6
14. Disfruto ser únic@ y diferente a los demás.	1	2	3	4	5	6
15. Si un familiar tuviera problemas económicos yo le prestaría dinero.	1	2	3	4	5	6
16. Los niños deberían sentirse orgullosos cuando sus padres obtienen un premio.	1	2	3	4	5	6

17. Generalmente hago lo que me place.	1	2	3	4	5	6
18. La competencia es una ley de la naturaleza.	1	2	3	4	5	6
19. Si un compañero de trabajo se ganara un premio yo me sentiría orgullos@.	1	2	3	4	5	6
21. Soy una persona única.	1	2	3	4	5	6
22. Para mí el placer radica en pasar tiempo con los demás.	1	2	3	4	5	6
23. Me pongo tens@ y exaltado cuando alguien hace las cosas mejor que yo.	1	2	3	4	5	6
24. Sacrificaría una actividad que me gusta mucho si mi familia no la aprobara.	1	2	3	4	5	6
25. Me gusta mi privacidad.	1	2	3	4	5	6
26. Si no hay competencia es imposible tener una buena sociedad.	1	2	3	4	5	6
27. Se debería enseñar a los niños que las obligaciones son más importantes que la diversión.	1	2	3	4	5	6
28. Me siento bien cuando coopero con los demás.	1	2	3	4	5	6
29. Odio estar en desacuerdo con las personas importantes para mí.	1	2	3	4	5	6
30. Ganar NO es importante para mí.	1	2	3	4	5	6
31. Cuando quiero hacer un viaje lo consulto con mi familia y amigos.	1	2	3	4	5	6
32. Mi éxito se debe a mis habilidades.	1	2	3	4	5	6

Anexo 7

Escala de Reglas de Expresión Emocional

Instrucciones: Este estudio se refiere a la forma en que las personas expresan sus emociones en las siguientes situaciones. En cada página se describe una situación en la que interactúas con alguien y experimentas ciertas emociones hacia esa persona. Por favor piensa en una persona específica para cada situación e indica lo que tú crees que **DEBERÍAS** hacer seleccionando una de las siete posibles respuestas. Si la persona indicada en una situación específica no existe en tu vida, por favor marca lo que crees que deberías hacer si existiera.

Trata cada emoción y situación por separado. No consideres que ocurren en un orden particular ni consideres que están conectadas de alguna forma. No existen respuestas o pautas de respuestas correctas o incorrectas. No te preocupes por las respuestas que has dado en situaciones anteriores o como responderás en el futuro. No gastes mucho tiempo en alguna situación o emoción particular.

1. ¿Qué crees que **DEBERÍAS** hacer si estuvieras **CON TU PADRE**:

A. En casa y sintieras las siguientes emociones *hacia él*:

1. Muestro más de lo que siento.						
2. Muestro justo lo que siento.						
3. Muestro menos de lo que siento.						
4. Lo muestro pero con otra expresión.						
5. Oculto mis sentimientos y no muestro nada.						
6. Oculto mis sentimientos y muestro algo diferente.						
7. Otra (con posibilidad de escribir).						
1. Enojo.	1	2	3	4	5	6
2. Miedo.	1	2	3	4	5	6
3. Felicidad.	1	2	3	4	5	6
4. Tristeza.	1	2	3	4	5	6
5. Sorpresa.	1	2	3	4	5	6

B. En un *restaurante* donde todos pueden verte y escucharte y tú sientes las siguientes emociones *hacia él*:

6. Enojo.	1	2	3	4	5	6
7. Miedo.	1	2	3	4	5	6
8. Felicidad.	1	2	3	4	5	6
9. Tristeza.	1	2	3	4	5	6
10. Sorpresa.	1	2	3	4	5	6

2. ¿Qué crees que **DEBERÍAS** hacer si estuvieras con **TU MADRE**?

A. Solos en *casa* y tú sientes las siguientes emociones *hacia ella*:

11. Enojo.	1	2	3	4	5	6
12. Miedo.	1	2	3	4	5	6
13. Felicidad.	1	2	3	4	5	6
14. Tristeza.	1	2	3	4	5	6
15. Sorpresa.	1	2	3	4	5	6

B. En un *restaurante* donde todos pueden verlos y escucharlos y tú sientes las siguientes emociones *hacia ella*:

16. Enojo.	1	2	3	4	5	6
17. Miedo.	1	2	3	4	5	6
18. Felicidad.	1	2	3	4	5	6
19. Tristeza.	1	2	3	4	5	6
20. Sorpresa.	1	2	3	4	5	6

3. Qué crees que **DEBERÍAS** hacer si estuvieras con un **AMIG@ CERCAN@**?

A. Solos en *casa* y tú sientes las siguientes emociones *hacia él/ella*:

21. Enojo.	1	2	3	4	5	6
22. Miedo.	1	2	3	4	5	6
23. Felicidad.	1	2	3	4	5	6
24. Tristeza.	1	2	3	4	5	6
25. Sorpresa.	1	2	3	4	5	6

B. En un *restaurante* donde todos pueden verte y escucharte y tú sientes las siguientes emociones *hacia él/ella*:

26. Enojo.	1	2	3	4	5	6
27. Miedo.	1	2	3	4	5	6
28. Felicidad.	1	2	3	4	5	6
29. Tristeza.	1	2	3	4	5	6
30. Sorpresa.	1	2	3	4	5	6

4. ¿Qué crees que DEBERÍAS hacer si estuvieras con un CONOCIDO?

A. Solos en casa y tú sintieras las siguientes emociones *hacia él/ella*:

31. Enojo.	1	2	3	4	5	6
32. Miedo.	1	2	3	4	5	6
33. Felicidad.	1	2	3	4	5	6
34. Tristeza.	1	2	3	4	5	6
35. Sorpresa.	1	2	3	4	5	6

B. En un *restaurante* donde todos pueden verte y escucharte y tú sintieras las siguientes emociones *hacia él/ella*:

36. Enojo.	1	2	3	4	5	6
37. Miedo.	1	2	3	4	5	6
38. Felicidad.	1	2	3	4	5	6
39. Tristeza.	1	2	3	4	5	6
40. Sorpresa.	1	2	3	4	5	6