



Facultad de Psicología y Relaciones Humanas

Licenciatura en Psicología

Trabajo Integrador Final

***Tipos de Apego y Bienestar Psicológico en adultos argentinos, residentes del Gran
Buenos Aires***

Autor: Martínez Roxana Edith

Numero de legajo: B00045422-P1

Título a obtener: Licenciatura en Psicología

Tutor: Lic. Sebastián Sztabyb

Mail institucional: RoxanaEdith.Martinez@alumnos.uai.edu.ar

Ituzaingó

Buenos Aires, Abril 2025

Índice

Resumen	3
Abstract	4
Introducción	5
Metodología	10
Diseño	10
Participantes	10
Procedimiento	11
Instrumentos	11
Analisis de datos	14
Resultados	14
Discusión	22
Conclusiones	25
Referencias	26
Anexo	30

Resumen

El objetivo de esta investigación fue analizar la relación entre los estilos de apego y el bienestar emocional de los adultos en el Área Metropolitana de Buenos Aires (AMBA). Se empleó un diseño no experimental de enfoque correlacional y cuantitativo. Los instrumentos utilizados fueron la Escala de Bienestar Psicológico (BIEPS-A) y el Cuestionario de Apego Adulto (CAA). La muestra se caracterizó por la recolección de datos numéricos en un solo momento (estudio transversal). Los resultados confirmaron que los adultos con apego seguro experimentan un mayor bienestar psicológico, mostrando mayor estabilidad emocional y relaciones interpersonales saludables, lo que concuerda con estudios previos. Además, se observó que la madurez emocional aumenta con la edad, contribuyendo a una mejor regulación emocional. Las diferencias de género también jugaron un papel importante, siendo los hombres más estables emocionalmente que las mujeres. El estado civil influyó la autosuficiencia emocional y la comodidad con la intimidad, siendo las personas solteras más autosuficientes. Estos hallazgos destacan la importancia de las experiencias tempranas y los factores sociales en el bienestar emocional. Las limitaciones del estudio incluyen la falta de diversidad en la muestra y variables no controladas, como el entorno socioeconómico, sugiriendo la necesidad de investigaciones futuras.

Palabras clave: Bienestar Psicológico; Estilos de Apego; relaciones interpersonales; Madurez emocional.

Abstract

The aim of this research was to analyze the relationship between attachment styles and emotional well-being in adults from the Buenos Aires Metropolitan Area (AMBA). A non-experimental, correlational, and quantitative design was used. The instruments employed were the Psychological Well-Being Scale (BIEPS-A) and the Adult Attachment Questionnaire (CAA). Data were collected at a single point (cross-sectional study). The results confirmed that adults with secure attachment experience greater psychological well-being, showing more emotional stability and healthy interpersonal relationships, consistent with previous studies. It was also observed that emotional maturity increases with age, contributing to better emotional regulation. Gender differences played an important role, with men being more emotionally stable than women. Marital status influenced emotional self-sufficiency and comfort with intimacy, with single individuals being more self-sufficient. These findings highlight the importance of early experiences and social factors in emotional well-being. Limitations of the study include a lack of sample diversity and uncontrolled variables, such as socio-economic background, suggesting the need for future research.

Keywords: Psychological well-being; Attachment styles; Interpersonal relationship; Emotional maturity

Introducción

Las personas construyen a lo largo de su vida vínculos emocionales que podrían estar relacionados en función a sus figuras parentales y los tipos de apego. Estos tipos de apegos podrían afectar e influir en el bienestar psicológico de las personas adultas. El bienestar psicológico es la capacidad de experimentar emociones positivas y pensar virtuosamente sobre sí mismo, estas experiencias son de naturaleza subjetiva, las cuales se relacionan a nivel físico, psíquico y social (Alzugaray & García, 2015).

Otras corrientes teóricas, como la teoría de autodeterminación, explica el bienestar psicológico como la obtención de los logros de metas, crecimiento personal y autonomía, estas son vistas como necesidades básicas de la persona para lograr satisfacción (Muratori et al., 2015). Inicialmente el concepto de bienestar psicológico se formó en Estados Unidos, y se determinó a raíz del desarrollo de las sociedades industrializadas, así como por la mejora del estilo de vida. (Garaigordobil et al., 2009).

La definición de bienestar psicológico propuesta por Cubas y Pozo (2019) es una visión integral y actualizada del concepto. Al enfatizar la felicidad, la satisfacción, el crecimiento personal, el desarrollo de capacidades y el funcionamiento de la madurez, abarca aspectos clave del mismo. El bienestar psicológico constituye un mediador en las relaciones interpersonales y es considerado como un recurso psicológico para afrontar las demandas del entorno (Oramas Viera et al., 2006).

Según Díaz y Vega (2017), la teoría de Carol Ryff sobre el bienestar psicológico es una de las más influyentes dentro de la psicología positiva. Esta teoría propone seis dimensiones fundamentales que configuran el bienestar. La primera es el *autoconcepto*, que se refiere a la valoración que una persona tiene de sí misma, abarcando aspectos como la autoestima y la confianza en sus propias capacidades. La segunda dimensión es el crecimiento personal, que se centra en la búsqueda continua de desarrollo y expansión

como individuo, incluyendo la curiosidad y la apertura a nuevas experiencias. La *finalidad de la vida* es otra dimensión, relacionada con la capacidad de una persona para establecer metas significativas y trabajar activamente hacia su consecución. También está la dimensión de las *relaciones positivas* con los demás, que destaca la importancia de establecer y mantener relaciones saludables y satisfactorias con las personas que nos rodean. El *dominio ambiental* hace referencia a la habilidad para gestionar y controlar el entorno de manera efectiva, lo que incluye la toma de decisiones y la resolución de problemas. Por último, la *autonomía* se enfoca en la capacidad de tomar decisiones y actuar conforme a los propios valores y creencias, sin dejarse influir por la presión externa. Estas dimensiones, en conjunto, ofrecen un enfoque integral para comprender y promover el bienestar psicológico.

En relación a los tipos de apego (Casullo & Fernández Liporace, 2005) dicen que, en las primeras etapas del ciclo vital, los seres humanos solo pueden sobrevivir con el apoyo de figuras protectoras que cumplen funciones de alimentación, calor o apoyo en situaciones difíciles o enfermedades. Según lo planteado por Mañez et al., (2004) los estudiosos del apego reconocen y describen la influencia que tienen las experiencias tempranas de los distintos tipos de apego en la representación evolutiva del *yo* y los *demás*, siendo fundamental el denominado *modelo de trabajo interno* del apego, que influye en las relaciones futuras y permite regular distintas estrategias en el adulto.

Tomando en consideración estas premisas, surge la teoría del apego (Brando et al., 2008), como una base para comprender las relaciones humanas presentes y futuras y el desarrollo de la personalidad en los individuos, a lo largo de la vida. Para Bowlby (Brando et al., 2008) el apego es una conducta instintiva cuyo objetivo es facilitar la adaptación. La primera relación del niño, por lo general con la madre o un adulto

significativo, constituye el pilar fundamental de su desarrollo psíquico, que luego se traduce en la base para establecer la estructura de las relaciones con el otro.

Ainsworth encontró tres estilos de apego: seguro, inseguro, evitativo e inseguro ambivalente (Oliva, 2004). Una persona con estilo de apego seguro, es capaz de establecer una dependencia mutua segura, de manera que sus relaciones son más estables y satisfactorias (Brando et al., 2008). Bartholomew y Horowitz (1991) partiendo de la base de Bowlby y Ainsworth establecieron un modelo de cuatro estilos de apego: seguro, ansioso, evitativo y temeroso, en los que subyacen dos dimensiones, la ansiedad y la evitación. El estilo de apego seguro se relaciona con bajos niveles de ansiedad y de evitación. El estilo de apego ansioso se caracteriza por altos niveles de ansiedad y bajos de evitación. El estilo evitativo se relaciona con bajos niveles de ansiedad y altos de evitación. Por último, el estilo temeroso concuerda con altos niveles de ansiedad y de evitación.

Se puede afirmar que el tipo de vínculo de apego que se crea durante la infancia con las figuras significativas afecta y condiciona a las posteriores relaciones que se entablan durante la vida adulta (Pinedo y Santelices, 2006). El estilo de apego moldeado en la infancia, no sólo tiene impacto en esa etapa, también a nivel personal en la adultez, en la calidad de las relaciones íntimas que establecen los adultos (López, 2020).

Por ello, Martínez (2011) destacan la importancia de que, tanto esos primeros vínculos en la niñez como el entorno familiar sean favorables, puesto que de ello dependerá que el individuo viva una adolescencia y juventud satisfactorias, establezca relaciones íntimas beneficiosas y su bienestar psicológico aumente (Martínez-Álvarez et al., 2014). Diversas investigaciones que recogen datos acerca de la crianza y la posterior calidad de vida del apego en la adultez, remarcen la relevancia de la relación entre el niño y el cuidador constituida en la infancia. El recuerdo de una figura de apego

cariñosa, disponible y sensible a las necesidades del niño se relaciona con un apego adulto marcado por la confianza y seguridad, mientras que el desinterés y desprecio de la figura de cuidado en la niñez se asocia con una inestabilidad en las relaciones afectivas (Ortiz et al., 2006).

Es necesario precisar que la calidad de los diferentes estilos de apego que se construyen durante la infancia permite predecir procesos relacionales y emocionales en la pubertad, adolescencia y adultez temprana, ya que se ha demostrado que el tipo y la calidad del apego influyen en la capacidad de regulación emocional de los individuos (Ortiz-Granja et al., 2019).

Así, relaciones seguras pueden generar bienestar psicológico y, por el contrario, relaciones inseguras ocasionan dudas personales y efectos adversos en la relación con los demás (Fraley, 2019). Surgiendo como interrogante si los tipos de apegos constituidos en la infancia pueden influir o no en el bienestar psicológico de las personas adultas.

En función de este breve recorrido se establece como objetivo, analizar la relación entre los tipos de apego y el bienestar psicológico de los adultos. Por lo tanto, se plantean como objetivos específicos: describir cada tipo de apego y la posible consecuencia que podría generar en el bienestar psicológico de los adultos.

Por tanto, se plantea como hipótesis principal que existe una relación en directa entre el estilo de apego seguro e indirecta con los inseguros, los adultos con un estilo de apego seguro experimentarán un mayor bienestar psicológico, la teoría del apego sugiere que los individuos con un apego seguro desarrollan una mayor capacidad para regular sus emociones y mantener relaciones interpersonales saludables, lo que favorece su bienestar psicológico (H1). A su vez, que existe una relación inversa entre la edad y la baja autoestima y los conflictos interpersonales vínculos, por tanto, inversa con el

bienestar, esto se explica mediante la madurez emocional y social, adquirida con el paso de los años, que podría contribuir a una mayor capacidad de regulación emocional y a una mayor comprensión de las relaciones interpersonales, lo que mejora el bienestar psicológico general (h2). También que se espera encontrar diferencias según el género, donde diferencias de género en el bienestar psicológico y la capacidad para establecer relaciones interpersonales; los hombres presentan un mayor bienestar psicológico y una mayor facilidad para las relaciones interpersonales, mientras que las mujeres muestran una mayor tendencia a la inseguridad emocional (h3). Finalmente, que también habrá diferencias según el estado civil, donde la autosuficiencia emocional y la incomodidad con la intimidad; las personas solteras tienden a ser más autosuficientes emocionalmente y menos incómodas con la intimidad, mientras que las personas en pareja experimentan mayor dificultad con la intimidad, pero también mayor dependencia emocional.

Metodología

Diseño

El diseño de la presente investigación es de tipo no experimental, lo que implica que no se ha manipulado ni modificado ninguna variable. En cuanto al enfoque del estudio, es de naturaleza correlacional, dado que su objetivo es conocer la relación o el grado de asociación entre dos o más conceptos, categorías o variables dentro de una muestra o contexto específicos. En términos de temporalidad, el estudio es transversal, ya que los datos fueron recolectados en un único momento. Además, su carácter es cuantitativo, puesto que se emplea la recolección de datos numéricos para probar hipótesis mediante mediciones y análisis estadísticos, con el propósito de establecer patrones de comportamiento y poner a prueba teorías (Hernández Sampieri et al., 2018).

Participantes

La muestra estuvo compuesta por adultos de ambos sexos, con edades comprendidas entre los 20 y los 70 años, que residían en el área del Gran Buenos Aires. Para ser incluidos en el estudio, los participantes debían cumplir con ciertos criterios. En primer lugar, fueran mayores de edad, sin importar su género, y que vivieran en la región del Gran Buenos Aires. Por otro lado, se establecieron varios criterios de exclusión tales como discapacidades cognitivas significativas, como demencia o Trastorno del Espectro Autista, trastornos psicológicos graves, como esquizofrenia o trastorno de estrés postraumático, que pudieran afectar su capacidad para proporcionar respuestas precisas durante la evaluación o interferir en su capacidad para comprender y responder adecuadamente a los instrumentos de medición.

Procedimiento

Se diseñó un protocolo de investigación utilizando Google Forms, herramienta que permitió estructurar de manera clara y accesible el proceso de recolección de datos. Los datos fueron tomados entre el 3 de enero y el 6 de marzo de 2025 y dicho formulario incluyó una sección introductoria en la que se detallaron los objetivos de la investigación, asegurando que los participantes comprendieran el propósito del estudio y, a su vez, brindando la oportunidad de otorgar su consentimiento informado de manera voluntaria y explícita. Este proceso de consentimiento se llevó a cabo de acuerdo con las normativas éticas, garantizando la confidencialidad y el derecho de los participantes a la privacidad.

Posteriormente, el protocolo incluyó un cuestionario sociodemográfico diseñado específicamente para el estudio, con el fin de obtener información relevante sobre las características de los participantes. Además, se incorporaron las dos escalas validadas para evaluar los constructos clave de la investigación. La primera de ellas fue la Escala de Bienestar Psicológico [BIEPS-A], desarrollada por Casullo et al., (2002), que permite medir diversos aspectos relacionados con el bienestar psicológico de los participantes. La segunda herramienta utilizada fue el Cuestionario de Apego Adulto, desarrollado [CAA] por Melero y Cantero (2008), diseñado para evaluar las percepciones y actitudes de apego en los adultos, un aspecto central en la comprensión de las relaciones interpersonales y el bienestar emocional. Ambas escalas fueron administradas de forma secuencial, asegurando una evaluación exhaustiva de los constructos en cuestión y facilitando el análisis correlacional que constituye el objetivo principal de este estudio.

Instrumentos

Para el cuestionario sociodemográfico *ad hoc* se consultaron datos referidos a edad, género, lugar de residencia, si tiene hijos, el máximo nivel de estudios alcanzados, si trabaja actualmente y estado civil.

La *Escala de Bienestar Psicológico* ([BIEPS-A], Casullo, 2002) explora la evaluación subjetiva que ejerce la persona sobre diferentes áreas de su vida. La misma se compone de 13 ítems, que se responden mediante una escala Likert donde 1 = “En desacuerdo” a 3 = “De acuerdo”. A su vez, se distribuyen en cuatro dimensiones. La dimensión 1 (Control/Aceptación) es decir, *control de situaciones y aceptación de sí mismo*, que refiere a la sensación de control, la auto competencia además a la aceptación de aspectos de sí mismo tanto buenos como malos; la dimensión 2 (Vínculos) que hace referencia a los *vínculos psicosociales* y se relaciona con la confianza y la capacidad de establecer relaciones; la dimensión 3 (Autonomía) definida por la independencia y la confianza en el propio juicio y finalmente, (Proyectos) que alude al sentido, metas y proyectos de la vida.

Según los datos de los autores, es una técnica autoadministrable válida y confiable para evaluar el bienestar psicológico autopercibido, con un α de Cronbach de .70. Se puede usar la puntuación global, pero se sugiere un análisis de las respuestas en función de las dimensiones

Para el *Cuestionario de Apego Adulto* ([CAA], Melero y Cantero, 2008). La misma cuenta con 40 ítems, que se responden mediante una escala Likert de seis opciones de respuestas, donde 1 = “nada de acuerdo” a 6 = “muy de acuerdo”. Cuenta con cuatro subescalas factoriales, donde el primer factor (Ansiedad) se refiere a características como la necesidad de aprobación, un autoconcepto negativo, preocupación por las relaciones, dependencia, miedo al rechazo y problemas

emocionales o conductuales; el segundo (Conflictos) describe actitudes como la resolución hostil de conflictos, resentimiento, ira, posesividad y celos; el tercer factor (Expresividad) se centra en la sociabilidad, la capacidad de expresar emociones y la confianza en los demás para resolver problemas interpersonales, y el cuarto factor (Autosuficiencia) aborda la autosuficiencia emocional, el desprecio por las relaciones íntimas, la dificultad para comprometerse y la sobrevaloración de la independencia personal.

Por otro lado, se pueden obtener dos “Clústeres” que clasifica a los sujetos en *seguros* (factor 3) e *inseguros* (factores 1, 2 y 4). El primero se corresponde con personas sociables, con facilidad para expresar sentimientos y buenas estrategias de resolución de conflicto bilaterales; el segundo remite a personas con aspectos emocionales y conductuales relacionados con la ansiedad, los conflictos interpersonales y la autosuficiencia emocional, incluyendo la necesidad de aprobación, la hostilidad, la dependencia, la ira y la sobrevaloración de la independencia. El mismo obtuvo buenos resultados en el análisis de fiabilidad y validez con un α de Cronbach de 0,80

Análisis de datos

Para el análisis estadístico se utilizó el software Statistical Package for the Social Sciences (SPSS), versión 21.0 de 64 bits (IBM, 2021). Se calcularon estadísticos descriptivos, como medias y desviaciones típicas, así como estadísticos inferenciales, incluyendo consistencias internas y correlaciones. La fiabilidad de los cuestionarios empleados se evaluó mediante el índice de consistencia interna α de Cronbach. La prueba de normalidad reveló que existe tanto distribución paramétrica como no paramétrica en las variables de estudio, por tanto se seleccionaron los análisis estadísticos adecuados, tales como el coeficiente de correlación de Spearman (Rho) para el análisis bivariado, pruebas U de Mann-Whitney para comparaciones entre dos grupos, y ANOVA para más de tres, con analisis post hoc mediante HSD (diferencia honestamente significativa, según sus siglas en inglés) de Tukey, que permitió comparar las medias de los niveles de un factor después de haber rechazado la hipótesis nula de igualdad de medias el uso de ANOVA. (Llopis Pérez, 2013). Para todos los analisis se asumió un nivel de significación del 5%.

Resultados

Como se observa en la tabla 1, se procedió a describir la composición de la muestra en términos de las dimensiones sociodemográficas consultadas. La mayoría, 76,92 % (n=110) son de género femenino. En estado civil reportaron estar en pareja con convivencia el 48,25 % (n= 69), seguido del 30,76 % (n=44) de solteros. El máximo nivel de estudios alcanzados es para el 35,66 % (n= 51) de Terciario/Universitario completo. El 81,11 % (n=116) trabaja y el 71,02 % (n=103) tiene al menos un hijo.

Tabla 1

Análisis descriptivo según variables sociodemográficas

Dimensión	Etiqueta	<i>n</i>	%
Género	Femenino	110	76.92
	Masculino	33	23.07
Estado civil	Soltera/o	44	30.76
	En pareja sin convivencia	19	13.28
	En pareja con convivencia	69	48.25
	Separada/o / Divorciada/o	8	5.59
	Viuda/o	3	2.09
Nivel de estudios	Primario incompleto/completo	22	15.38
	Secundario completo	33	23.07
	Terciario/Universitario incompleto	37	25.87
	Terciario/Universitario completo	51	35.66
¿Trabaja actualmente?	Sí	116	81.11
	No	27	18.88
¿Tiene hijos?	Sí	103	72.02
	No	40	27.97

N= 143

La Tabla 2 presenta datos descriptivos sobre varias variables relacionadas con la edad, el bienestar psicológico total y sus dimensiones, así como las dimensiones del apego. Los valores presentados incluyen el mínimo, máximo, media y desviación estándar de cada una de las variables medidas. En cuanto a la edad, el rango fue de 20 a 70, la desviación estándar indica que existe una dispersión notable en los años de edad, lo que sugiere que la muestra está equilibrada en términos de edad, pero no de forma exacta.

La escala total de Bienestar Psicológico (BIEPS) indica que los participantes tienen un nivel relativamente alto de bienestar psicológico, ya que la puntuación media se acerca al valor más alto de la escala. Mientras que cada una de las dimensiones esta variable muestra los siguientes resultados:

Los participantes tienen un nivel alto de *control y aceptación*, con una media cercana al máximo. La baja desviación estándar indica que la mayoría de los participantes tienen puntuaciones altas en este aspecto, lo que sugiere que la mayoría de las personas en la muestra se sienten en control de sus vidas y tienen un alto grado de

aceptación personal. También tienen una puntuación alta en la dimensión de *vínculos*, lo que indica que, en general, tienen buenas relaciones sociales y familiares. La baja desviación estándar también sugiere que las puntuaciones son bastante homogéneas, es decir, la mayoría de los participantes tienen puntuaciones cercanas a la media. En cuanto a la *autonomía*, la media es algo más baja que en las dos dimensiones anteriores, lo que podría sugerir que algunos participantes experimentan dificultades en la autonomía personal o emocional. La desviación estándar es un poco mayor, lo que indica que hay una mayor variabilidad en las puntuaciones de autonomía: algunas personas tienen mucha independencia, mientras que otras pueden tener problemas en este aspecto. Por último, la dimensión *proyectos* sugiere que, en general, los participantes se sienten motivados y tienen objetivos claros para el futuro. La desviación estándar indica que existe algo de variabilidad, aunque la mayoría tiene puntuaciones altas en este aspecto.

El *apego* se mide a través de cuatro factores que reflejan diferentes aspectos de las relaciones interpersonales y emocionales. Los resultados son los siguientes:

El Factor 1 (Baja autoestima, necesidad de aprobación y miedo al rechazo) tiene una media relativamente alta, lo que indica que, en general, los participantes muestran una tendencia moderada a tener baja autoestima y miedo al rechazo. Sin embargo, existe una gran variabilidad en las puntuaciones, ya que la desviación estándar es considerablemente alta, lo que sugiere que algunos participantes tienen niveles muy altos de inseguridad, mientras que otros no experimentan estos sentimientos con la misma intensidad. En cuanto al *Factor 2* (resolución hostil de conflictos, rencor y posesividad) la puntuación media indica que los participantes no tienden a resolver conflictos de manera hostil ni son excesivamente posesivos o rencorosos, aunque

algunos sí pueden mostrar estos comportamientos. La desviación estándar indica que hay una moderada variabilidad en este factor.

El *factor 3* (expresión de sentimientos y comodidad con las relaciones) tiene la media más alta de los cuatro, lo que indica que los participantes, en general, son cómodos al expresar sus sentimientos y establecer relaciones cercanas. La desviación estándar es relativamente baja, lo que sugiere que la mayoría de los participantes se sienten cómodos en sus relaciones interpersonales y no experimentan mucha incomodidad en este aspecto. Finalmente, *el factor 4* (autosuficiencia emocional e incomodidad con la intimidad) tiene la media más baja, lo que sugiere que los participantes, en general, no tienen altos niveles de autosuficiencia emocional ni se sienten excesivamente incómodos con la intimidad. La desviación estándar es moderada, lo que indica que algunos participantes pueden tener dificultades con la intimidad o mostrar una fuerte tendencia a la autosuficiencia emocional, mientras que otros no experimentan estos problemas.

Tabla 2

Descriptivos para la edad, Bienestar Psicológico total y sus dimensiones, y dimensiones del Apego

Variable	Dimensión	Mínimo	Máximo	Media (Desvío)
Edad	-	20	70	40.60 (12.64)
BIEPS	Escala total	21	39	33.46 (3.98)
	Control/Aceptación	4	9	8.06 (1.34)
	Vínculos	4	9	8.02 (1.29)
	Autonomía	3	9	6.92 (1.68)
	Proyectos	6	12	10.46 (1.53)
Apego	Factor1	19	70	40.76 (10.18)
	Factor2	14	59	31.12 (8.90)
	Factor3	17	47	36.62 (4.93)
	Factor4	11	37	20.85 (4.76)

N= 143. Nota: BIEPS. Bienestar Psicológico (escala total). Factor 1= *Baja autoestima, necesidad de aprobación y miedo al rechazo*; Factor 2= *Resolución hostil de conflictos, rencor y posesividad*; Factor 3= *Expresión de sentimientos y comodidad con las relaciones*; Factor 4= *Autosuficiencia emocional e incomodidad con la intimidad*.

La prueba de normalidad presentada en la Tabla 3 revela que tanto la edad como el factor 2 del apego, junto con el factor 3, siguen una distribución normal. Esto sugiere que estas variables cumplen con el supuesto de normalidad, lo que permite realizar análisis estadísticos paramétricos que requieren este tipo de distribución. Todas las demás dimensiones del bienestar psicológico, así como el factor 1 y 4 de apego, tiene distribución no-normal, por tanto, se utilizarán estadísticos no paramétricos.

Tabla 3

Prueba de normalidad para las variables Apego y Bienestar y sus dimensiones

Dimensión/Factor	<i>p</i>
Edad	.200
BIEPS	.000
Control/Aceptación	.000
Vínculos	.000
Autonomía	.000
Proyectos	.000
Factor 1. Baja autoestima, necesidad de aprobación y miedo al rechazo	.026
Factor 2. Resolución hostil de conflictos, rencor y posesividad	.200
Factor 3. Expresión de sentimientos y comodidad con las relaciones	.000
Factor 4. Autosuficiencia emocional e incomodidad con la intimidad	.200

Analisis mediante Kolmogorov-Smirnov

En la tabla 4 se procedió a probar las hipótesis de correlación bivariada de las dimensiones. Encontrándose que la edad correlaciona de manera inversa con el factor 1 y 2, es decir que a medida que aumenta la edad descienden los niveles de baja autoestima, necesidad de aprobación y miedo al rechazo, así como los de resolución hostil de conflictos, rencor y posesividad.

Por otro lado, la escala total de bienestar psicológico mostró una correlación positiva con el factor 3 del apego, lo mismo ocurrió con la dimensión de proyectos del bienestar psicológico. Esto sugiere que, a medida que aumenta el bienestar psicológico, también se incrementa la expresión de sentimientos y la comodidad en las relaciones

interpersonales. El resto de las relaciones no se analizan porque pertenecen a las mismas escalas.

Tabla 4

Correlación bivariada según la edad, el apego, el bienestar y sus dimensiones

Dimen.	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.
1. Edad	-	-0.014	.052	-.093	-.033	.047	-.306**	-.188*	-.088	-.132
2. BIEPS		-	.605**	.525**	.704**	.688**	-.133	-.119	.167*	.001
3. CyA.			-	.296**	.282**	.277**	-.101	-.168*	-.032	-.119
4. Vinc.				-	0.142	.204*	-.125	-.014	.086	-.008
5. Auton.					-	.259**	-.083	-.068	.051	-.001
6. Proy.						-	-.065	-.099	.210*	.056
7. Fac1							-	.478**	.159	.445**
8. Fac2								-	.123	.333**
9. Fac3									-	.143
10. Fac4										-

Estadístico utilizado: Spearman (Rho). **. La correlación es significativa al nivel 0,01; *. La correlación es significativa al nivel 0,05. Nota: BIEPS, Bienestar Psicológico; CyA, Control/Aceptación; Vinc., Vínculos; Auton., Autonomía; Proy., Proyectos.

Para el análisis de comparación de grupos de las dimensiones de distribución normal se realizaron las pruebas T de Student para género y edad, no encontrándose diferencias estadísticamente significativas, mientras que si lo hicieron para el estado civil. Se probó dichas diferencias mediante la prueba de ANOVA, encontrándose que existen diferencias intergrupos solteros y aquellos que están en pareja y conviviendo, para el factor 4. Esto significa que las personas solteras tienen puntuaciones notablemente más bajas en *autosuficiencia emocional e incomodidad con la intimidad* en comparación con aquellas que están en una relación de pareja y conviven juntas. La diferencia sugiere este último grupo tiende a mostrar menor autosuficiencia emocional y mayor incomodidad con la intimidad que las personas solteras.

Tabla 5

Comparación de grupos según estado civil de los encuestados

Dimensión	Diferencia	Suma de cuadrados	gl	Media	F	p
-----------	------------	-------------------	----	-------	---	---

Factor4	Inter-grupos	269.04	4	67.26	3.14	0.016
	Intra-grupos	2948.86	138	21.36		
		Post-Hoc				
		Diferencia de medias (a-b)	Error típico	<i>p</i>	IC Inf.	IC Sup.
Soltera/o (a)	En pareja con convivencia (b)	2.914	0.89	0.01	0.45	5.38

Analisis mediante ANOVA y *post-hoc* con HSD de Tukey. Nota: El resto de las comparaciones no muestran diferencias significativas. Abrev. IC, Intervalo de confianza (95%), inf., inferior; sup., superior.

En cuanto a las diferencias de grupo de las variables de distribución no paramétrica, no se encontraron diferencias estadísticamente significativas en el estado civil, pero si para la edad y el factor 1 y 3 del apego y la escala total del bienestar, en estas últimas dos variables si bien el *p* es un poco superior al 5% se procedió con el analisis. Encontrándose que en todos los casos el grupo más joven mostró mayor bienestar, así como mayor expresión de sentimientos y comodidad con las relaciones, aunque también menor autoestima y mayor necesidad de aprobación y miedo al rechazo.

Tabla 6

Comparación de grupos según la edad de los encuestados

Dimensión	<i>p</i>	U	Edad	<i>n</i>	Rango	Suma
BIEPS	0.054	2398.00	20-40	76	73.94	5620.00
			41-70	67	69.79	4676.00
Factor1	0.000	1728.00	20-40	76	82.76	6290.00
			41-70	67	59.79	4006.00
Factor3	0.052	2390.50	20-40	76	74.04	5627.50
			41-70	67	69.67	4668.50

Estadístico utilizado U de Mann-Whitney. Factor 1= *Baja autoestima, necesidad de aprobación y miedo al rechazo*; Factor 3= *Expresión de sentimientos y comodidad con las relaciones*

Finalmente, en la tabla 7 se muestran las diferencias según el género para las mismas dimensiones (bienestar total, y factores 1 y 3 del apego), encontrándose que los hombres se reportaron mayor bienestar psicológico, expresividad emocional y

comodidad con las relaciones, mientras que las mujeres puntuaron más alto en bajo autoestima, necesidad de aprobación y miedo al rechazo.

Tabla 7

Comparación de grupos según el género de los encuestados

Dimensión	<i>p</i>	U	Género	<i>n</i>	Rango	Suma
BIEPS	0.023	1343.50	Femenino	110	67.71	7448.50
			Masculino	33	86.28	2847.50
Factor1	0.049	1672.00	Femenino	110	73.3	8063.00
			Masculino	33	67.67	2233.00
Factor3	0.054	1689.00	Femenino	110	70.85	7794.00
			Masculino	33	75.81	2502.00

Estadístico utilizado U de Mann-Whitney. Factor 1= *Baja autoestima, necesidad de aprobación y miedo al rechazo*; Factor 3= *Expresión de sentimientos y comodidad con las relaciones*

Discusión y Conclusiones

Esta investigación tuvo como objetivo principal analizar la relación entre los estilos de apego y el bienestar emocional de los adultos de AMBA. El bienestar psicológico ha sido conceptualizado como la capacidad de experimentar emociones positivas, tener un autoconcepto saludable y mantener relaciones interpersonales satisfactorias (Alzugaray & García, 2015). La teoría del apego, propuesta por Bowlby (1969), sostiene que las experiencias tempranas con las figuras de apego influyen en la capacidad de los individuos para desarrollar relaciones saludables en la vida adulta, lo que impacta su bienestar psicológico.

Según la teoría de Carol Ryff (Díaz & Vega, 2017), el bienestar psicológico se estructura en varias dimensiones, incluidas la autoaceptación, el crecimiento personal y las relaciones positivas con los demás, las cuales son fundamentales para la adaptación emocional. Por tanto, la relación entre ambas variables ha sido documentada, por ejemplo, en estudios recientes que han demostrado que un apego seguro en la infancia está relacionado con una mayor capacidad de regulación emocional y con una mayor estabilidad en las relaciones personales en la adultez (Fraley, 2019; Ortiz-Granja et al., 2019). Y más antiguamente, las investigaciones de Ainsworth (Oliva, 2004) y Bartholomew y Horowitz (1991) que identifican los diferentes estilos de apego y cómo afectan las relaciones personales a lo largo de la vida.

En este sentido, se ha observado que las personas con un apego seguro tienden a mantener relaciones interpersonales más estables y experimentan un mayor bienestar psicológico (Brando et al., 2008; Martínez et al., 2011). Sin embargo, aún no se habían reportado estos resultados en la región, menos aun usando un instrumento como el Cuestionario de Apego Adulto de Melero y Cantero (2008) que permite obtener

diferencias según la ansiedad, los estilos conflictivos, la expresividad emocional y otros patrones como la autosuficiencia.

Asimismo, se plantearon objetivos descriptivos en relación a factores como la edad, el género y el estado civil, que como investigaciones recientes señalan que a medida que las personas envejecen, su capacidad para manejar las emociones y las relaciones interpersonales mejora, lo que contribuye a una mayor estabilidad emocional y bienestar (Garaigordobil et al., 2009; Muratori et al., 2015). Las diferencias de género también juegan un papel crucial en la regulación emocional, ya que los hombres tienden a tener una mayor estabilidad emocional y mayor facilidad para las relaciones interpersonales en comparación con las mujeres (Bartholomew & Horowitz, 1991). Restaba conocer si existían diferencias según el estado civil.

En el desarrollo de la investigación, se plantearon varias hipótesis que se centraron en la relación entre el estilo de apego, el bienestar psicológico y otros factores sociales como la edad, el género y el estado civil. La primera hipótesis (H1) sugería que existía una relación directa entre el apego seguro y un mayor bienestar psicológico, mientras que los individuos con apego inseguro experimentarían menores niveles de bienestar. Según la teoría del apego de Bowlby (1969) y los estudios de Brando et al. (2008), se asumía que aquellos con un apego seguro tienen una mayor capacidad para regular sus emociones y mantener relaciones interpersonales saludables, lo cual favorecería su bienestar psicológico. Este hallazgo fue confirmado en estudios recientes, como los de Fraley (2019) y Ortiz-Granja et al. (2019), que indicaron que el apego seguro estaba vinculado a una mayor resiliencia emocional y estabilidad psicológica en la adultez.

En la segunda hipótesis (h2), se postula que existe una relación inversa entre la edad, la baja autoestima y los conflictos interpersonales, sugiriendo que a medida que

las personas envejecen, disminuyen la inseguridad y los conflictos, lo cual estaría relacionado con una mayor madurez emocional y social. Esta madurez, se argumentaba, contribuiría a una mejor capacidad de regulación emocional y una mayor comprensión de las relaciones interpersonales, mejorando el bienestar psicológico. Estudios como los de Díaz y Vega (2017) y Garaigordobil et al. (2009), confirmaron que la madurez emocional adquirida con el paso de los años se asociaba con mayor estabilidad emocional y menor ansiedad, respaldando así esta hipótesis.

La tercera hipótesis (h3) planteaba que existirían diferencias de género en el bienestar psicológico, sugiriendo que los hombres experimentaban un mayor bienestar psicológico y mostraban una mayor facilidad para las relaciones interpersonales, mientras que las mujeres tendían a presentar una mayor inseguridad emocional. Este planteamiento fue respaldado por investigaciones previas, como las de Bartholomew y Horowitz (1991) y Oliva (2004), que indicaron que los hombres suelen tener una mayor comodidad emocional, mientras que las mujeres, en general, presentan una mayor necesidad de apoyo en cuanto a autoestima y aceptación.

Por último, la cuarta hipótesis (h4) sostenía que el estado civil influiría en la autosuficiencia emocional y en la comodidad con la intimidad. Se planteaba que las personas solteras serían más autosuficientes emocionalmente y menos incómodas con la intimidad, mientras que las personas en pareja experimentarían mayor dificultad con la intimidad, pero también mayor dependencia emocional. Este hallazgo se encontraba en consonancia con estudios como los de Martínez et al. (2011) y Monte Barocci et al. (2004), quienes sugirieron que las expectativas emocionales y las experiencias de intimidad en las relaciones de pareja afectan de manera diferente al bienestar de las personas solteras y en pareja.

En conclusión, los hallazgos de esta investigación resaltan la importancia del estilo de apego, la madurez emocional asociada con la edad, las diferencias de género y el estado civil en el bienestar psicológico de los adultos. Estos factores se muestran interrelacionados y refuerzan la relevancia de las experiencias tempranas y los contextos sociales a lo largo de la vida en el desarrollo emocional. Sin embargo, es importante reconocer las limitaciones de este estudio, tales como la falta de una muestra más diversa o longitudinal que permita profundizar en cómo estos factores evolucionan a lo largo del tiempo. Además, las variables no controladas, como el entorno cultural o socioeconómico, podrían haber influido en los resultados, lo que sugiere la necesidad de futuras investigaciones que amplíen estos enfoques.

Referencias

- Alzugaray, R., & García, J. (2015). Bienestar psicológico y salud mental. *Revista de Psicología*, 33(2), 257-274.
- Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: a test of a four-category model. *Journal of personality and social psychology*, 61(2), 226.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss: Vol. 1. Attachment*. Nueva York: Basic Books.
- Brando, M., Valera, J. M., & Zarate, Y. (2008). Estilos de apego y agresividad en adolescentes. *Revista Psicología*, 27(1), 16-42.
- Casullo, M. (2002). *Escala BIEPS-A*. Buenos Aires: Paidós
- Casullo, M. M., & Fernández Liporace, M. (2005). Evaluación de los estilos de apego en adultos. *Anuario de investigaciones*, 12, 183-192.
- Córdova Huamán, H. V. (2020). *Apego adulto y bienestar psicológico en relaciones de parejas universitarias de Lima Metropolitana*.
<https://repositorio.usil.edu.pe/bitstreams/d147d485-f7ae-41b2-8cf8-5682731f8323/download>
- Cubas Cabanillas, A. D. R., & Pozo Calle, J. L. (2019). Bienestar psicológico y afrontamiento al estrés en internos de ciencias de la salud en un Hospital MINSA Nivel II. 2019.
- Cubas, M. y Pozo, C. (2019). Bienestar psicológico: una revisión teórica. *Psicología*, 13(2), 1-15.
- Díaz, C. y Vega, D. (2017) Bienestar Psicológico en adolescentes. *Revista electrónica Psyconex*, vol. 9. Pp. 145 - 137

- Escobar Méndez, J. L., & Montoya Vera, J. S. (2019). Bienestar psicológico y satisfacción marital en adultos de la ciudad de Lima Metropolitana.
https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/628192/Escobar_MJ.pdf?sequence=3
- Figuerola-Escoto, R. P., Luna, D., Lezana-Fernández, M. A., & Meneses-González, F. (2021). Propiedades Psicométricas de la Escala de Bienestar Psicológico para Adultos (BIEPS-A) en población mexicana. *CES Psicología*, 14(3), 70-93.
http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S2011-30802021000300070&script=sci_arttext
- Fraley, R. C. (2019). Attachment in adulthood: Recent developments, emerging debates, and future directions. *Annual review of psychology*, 70(1), 401-422.
- Garaigordobil, M., Aliri, J., & Fontaneda, I. (2009). Bienestar psicológico subjetivo: diferencias de sexo, relaciones con dimensiones de personalidad y variables predictoras. *Psicología conductual*, 17(3), 543-559.
- Giaquinto, L. G., de Grandis, M. C., & Gago Galvagno, L. G. (2020). El modelo psicobiológico de la personalidad y los estilos de apego en adultos de Buenos Aires.
https://ri.conicet.gov.ar/bitstream/handle/11336/142311/CONICET_Digital_Nro_fed1a434-744e-4770-b207-2b4c10d11222_A.pdf?sequence=2&isAllowed=y
- López, M. H. (2020). Relación entre estilos de apego y regulación emocional. *MLS Psychology Research*, 3(2). <https://www.mlsjournals.com/Psychology-Research-Journal/article/download/561/898>
- Mañes, R. J. M., Aguado, R. S., Barrocal, Y. S., & Molero, L. R. P. (2011). La importancia de las experiencias tempranas de cuidado afectivo y responsable en

- los menores. *International Journal of Developmental and Educational Psychology: INFAD. Revista de Psicología*, 1(1), 511-520.
- Martínez, J. (2011). Impacto de las relaciones parentales y el entorno social en la primera infancia. *CEREBRUM*. (OEA).
- Martínez-Álvarez, J. L., Fuertes-Martín, A., Orgaz-Baz, B., Vicario-Molina, I., & González-Ortega, E. (2014). Vínculos afectivos en la infancia y calidad en las relaciones de pareja de jóvenes adultos: el efecto mediador del apego actual. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 30(1), 211-220.
- Melero, R., & Cantero, M. J. (2021). Validación del Cuestionario de Apego Adulto-Revisado (CAA-r). *Revista de Psiquiatría y Salud Mental*. [CAA-r]
https://www.researchgate.net/profile/Reme-Melero/publication/354992888_
- Melero, R., & Cantero, M. J. (2021). Validación del Cuestionario de Apego Adulto-Revisado (CAA-r). *Revista de Psiquiatría y Salud Mental*.
- Muratori, M., Zubieta, E., Ubillos, S., González, J. L., & Bobowik, M. (2015). Felicidad y bienestar psicológico: estudio comparativo entre Argentina y España. *Psykhé* (Santiago), 24(2), 1-18.
- Oliva, A. (2004). La adolescencia como riesgo y oportunidad. *Infancia y aprendizaje*, 27(1), 115-122.
- Oramas Viera, A., Santana López, S., & Vergara Barrenechea, A. (2006). El bienestar psicológico: Un indicador positivo de la salud mental. *Revista Cubana de Salud y Trabajo*, 7(1-2), 34-39.
- Ortiz, J. A., Borré, A., Carrillo, S., & Gutiérrez, G. (2006). Relación de apego en madres adolescentes y sus bebés canguro. *Revista latinoamericana de psicología*, 38(1), 71-86.

- Ortiz-Granja, D., Acosta-Rodas, P., Rubio, D., Lepe-Martínez, N., Del Valle, M., Caden, D., ... & Galarza, C. R. (2019). Consideraciones teóricas acerca del apego en adultos. *Avances en Psicología*, 27(2), 135-152.
<https://revistas.unife.edu.pe/index.php/avancesenpsicologia/article/download/1793/1999>
- Pinedo Palacios, J. R., & Santelices Álvarez, M. P. (2006). Apego adulto: Los modelos operantes internos y la teoría de la mente.
- Quezada Ramírez, L. E. (2019). Apego, bienestar psicológico y acoso escolar en adolescentes de instituciones educativas de Nuevo Chimbote.
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/34585/Quezada_RLE.pdf?sequence=1
- Rodrigo Rico, A. (2020). Influencia que el tipo de apego infantil, la autoestima y el apego adulto tienen en la satisfacción en la pareja.
<https://repositorio.comillas.edu/xmlui/bitstream/handle/11531/55010/TFM001445.pdf?sequence=1>

Anexo

Al participar en este cuestionario en línea, usted consiente voluntariamente en proporcionar sus respuestas de manera confidencial. Los datos recopilados serán utilizados exclusivamente para fines de investigación y no se compartirán con terceros. Su participación es completamente anónima y puede retirarse en cualquier momento sin que esto implique ningún tipo de penalización.

Objetivos de la investigación:

El objetivo de este estudio es analizar la relación entre el apego y el bienestar con el fin de obtener una comprensión más profunda sobre como las personas se suelen sentir consigo mismos y en relación con los demás. Los resultados se utilizarán únicamente con fines académico, por tanto, no se enviarán resultados particulares.

Agradezco tu colaboración y valioso tiempo.

Al continuar estarás dando tu consentimiento.

Escala de bienestar psicológico BIEPS-A (adultos), de Casullo y Fernández Liporace, (2002)

Le pedimos que lea con atención las frases siguientes. Las alternativas de respuesta son: Para responder a las afirmaciones, utilice la siguiente escala de respuesta

1=En desacuerdo a 3=De acuerdo.

1. Creo que sé lo que quiero hacer con mi vida.
2. Si algo me sale mal puedo aceptarlo, admitirlo.
3. Me importa pensar qué haré en el futuro.
4. Puedo decir lo que pienso sin mayores problemas.
5. Generalmente le caigo bien a la gente.
6. Siento que podré lograr las metas que me proponga.

7. Cuento con personas que me ayudan si lo necesito.
8. Creo que en general me llevo bien con la gente.
9. En general hago lo que quiero, soy poco influenciable.
10. Soy una persona capaz de pensar en un proyecto para mi vida.
11. Puedo aceptar mis errores y tratar de mejorar.
12. Puedo tomar decisiones sin dudar mucho.
13. Encaro sin mayores problemas mis obligaciones diarias.

Cuestionario de apego adulto (Melero & y Cantero, 2008)

A continuación, encontrará una serie de afirmaciones, rodee el número que corresponda al grado en que cada una de ellas describe sus sentimientos o la forma de comportarse en sus relaciones. Puede que no encuentre la respuesta que defina exactamente lo que siente, en ese caso marque la respuesta que más se aproxime a sus sentimientos. La reacción inicial a cada uno de estos enunciados suele ser la respuesta.

Para responder a las afirmaciones, utilice la siguiente escala de respuesta completamente en desacuerdo, 1; bastante en desacuerdo 2; algo en desacuerdo 3; algo de acuerdo 4; bastante de acuerdo 5; completamente de acuerdo 6.

1. Tengo facilidad para expresar mis sentimientos y emociones
2. No admito discusiones si creo que tengo razón
3. Con frecuencia, a pesar de estar con gente importante para mí me siento sólo/a y falto de cariño
4. Soy partidario/a del “ojo por ojo y diente por diente”
5. Necesito compartir mis sentimientos
6. Nunca llego a comprometerme seriamente en mis relaciones
7. Si alguien de mi familia o un amigo/a me lleva la contraria, me enfado con facilidad
8. No suelo estar a la altura de los demás
9. Creo que los demás no me agradecen lo suficiente todo lo que hago por ellos
10. Me gusta tener pareja, pero temo ser rechazado/a por ella
11. Tengo problemas para hacer preguntas personales
12. Cuando tengo un problema con otra persona, no puedo dejar de pensar en ello
13. Soy muy posesivo/a en todas mis relaciones
14. Tengo sentimientos de inferioridad

15. Valoro mi independencia por encima de todo
16. Me siento cómodo/a en las fiestas o reuniones sociales
17. Me gusta que los demás me vean como una persona indispensable
18. Soy muy sensible a las críticas de los demás
19. Cuando alguien se muestra dependiente de mí, necesito distanciarme
20. Cuando existe una diferencia de opiniones, insisto mucho para que se acepte mi punto de vista
21. Tengo confianza en mí mismo
22. No mantendría relaciones de pareja estables para no perder mi autonomía
23. Me resulta difícil tomar una decisión a menos que sepa lo que piensan los demás
24. Soy rencoroso
25. Prefiero relaciones estables a parejas esporádicas
26. Me preocupa mucho lo que la gente piensa de mí
27. Cuando tengo un problema con otra persona, intento hablar con ella para resolverlo
28. Me gusta tener pareja, pero al mismo tiempo me agobia
29. Cuando me enfado con otra persona, intento conseguir que sea ella la que venga a disculparse
30. Me gustaría cambiar muchas cosas de mí mismo
31. Si tuviera pareja y me comentara que alguien del sexo contrario le parece atractivo, me molestaría mucho
32. Cuando tengo un problema, se lo cuento a una persona con la que tengo confianza
33. Cuando abrazo o beso a alguien que me importa, estoy tenso/a y parte de mí se siente incómodo/a
34. Siento que necesito más cuidados que la mayoría de las personas
35. Soy una persona que prefiere la soledad a las relaciones sociales
36. Las amenazas son una forma eficaz de solucionar ciertos problemas
37. Me cuesta romper una relación por temor a no saber afrontarlo

- 38. Los demás opinan que soy una persona abierta y fácil de conocer
- 39. Necesito comprobar que realmente soy importante para la gente
- 40. Noto que la gente suele confiar en mí y que valoran mis opiniones