

# APEGO ROMÁNTICO Y OPTIMISMO EN ADULTOS CHILENOS

---

## ADULT ROMANTIC ATTACHMENT AND OPTIMISM IN CHILEAN ADULTS

---

DOI: 10.22199/S07187475.2015.0003.00003

Recibido: 23 de Octubre del 2015 | Aceptado: 10 de Diciembre del 2015

MÓNICA **GUZMÁN** GONZÁLEZ <sup>1</sup>; NICOLE **MARAGAÑO** TOLEDO <sup>2</sup>; MILENA **ROJAS** OLEA <sup>3</sup>; PAOLA **TORDOYA** ACUÑA <sup>4</sup>  
(UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL NORTE, Antofagasta, Chile)

### RESUMEN

**Objetivo:** Evaluar en qué medida las dimensiones del apego romántico predicen el optimismo. **Método:** Mediante un diseño no experimental de tipo transversal, se evaluó un total de 734 adultos, con edades fluctuantes entre los 18 y 60 años, provenientes de diferentes ciudades de Chile, quienes completaron el Experiencias en Relaciones Cercanas Versión y el Test de Orientación Vital. **Resultados:** Mayores niveles de ansiedad ante el abandono y de evitación de la cercanía, en el contexto de las relaciones amorosas, se asocian a menor nivel de optimismo. **Conclusión:** Se discute acerca de las implicancias clínicas de estos hallazgos, entregando información valiosa y novedosa que permite comprender las dinámicas que surgen en las relaciones de pareja y sus efectos, aplicadas a aspectos del funcionamiento psicológico más general.

**PALABRAS CLAVE:** Apego, ansiedad ante el abandono, evitación de la cercanía, optimismo.

### ABSTRACT

**Objective:** To assess to what extent adult romantic attachment predict optimism. **Method:** This study follows a non-experimental, transversal design. The Experiences in Close Relationships test and the Life Orientation Test – Revised (LOT-R) were applied to 734 adults, with ages ranging between 18 and 60, from different cities in Chile. **Results:** Higher levels of anxiety due to abandonment and avoidance of closeness are related to lower levels of optimism. **Conclusion:** A discussion on the implications of these results has helped us understand the dynamics of romantic relationships and its effects under the view of the most general psychological functioning.

**KEY WORDS:** Attachment, abandonment anxiety, avoidance of closeness, optimism.

---

1., 2., 3. Afiliadas a la Escuela de Psicología de la Universidad Católica del Norte.

## INTRODUCCIÓN

En el campo de la psicología positiva, un constructo que ha cobrado importancia en el último tiempo es el optimismo, definido por Seligman (2003) como una tendencia de las personas a explicar sucesos negativos, a través de atribuciones externas, inestables en el tiempo y específicas de una situación particular. También es definido como una creencia o expectativa, estable y generalizada, sobre la ocurrencia de eventos positivos en la vida (Scheier & Carver, 1987).

Al respecto, existen diversos reportes de los efectos positivos del optimismo sobre la salud, explicados desde la teoría de la autorregulación, en donde individuos con expectativas positivas sobre el futuro tienen más probabilidades de hacer un esfuerzo por alcanzar sus metas (Ridder, 2004). Asimismo, el optimismo disposicional ha sido asociado a altos niveles de bienestar físico y estados de salud, así como a la recuperación en pacientes crónicos (Chico, 2002).

En la misma línea, se ha reportado que el optimismo se asocia a una mejor calidad de las relaciones interpersonales, señalándose que las personas optimistas poseen mayor satisfacción con la vida y experimentarían más emociones positivas y mayor apoyo social percibido (Marrero & Carballeira, 2010; Quevedo & Carballeira, 2010).

Asimismo, y en el ámbito de pareja Geers y Neef (2013) plantean que el optimismo estaría vinculado con enfoques más exitosos en la resolución de conflictos de pareja, lo que tendría como resultado un mayor bienestar en la relación.

En otra investigación, realizada por Isanejad et al. (2011) se concluye que el fortalecimiento de habilidades en la pareja, tales como mayores acuerdos y prevención de respuestas violentas, se asocian a una

mayor felicidad marital. Por lo tanto, señalan que quienes mantienen estas habilidades a lo largo del tiempo tienen mayor probabilidad de ser personas más optimistas a futuro.

De esta manera, los investigadores de esta área han sostenido que las expectativas optimistas sobre el futuro son recursos invaluable y quizás, incluso necesarios para el funcionamiento de una relación sana.

Desde una vertiente distinta, una teoría que también ha servido para comprender el funcionamiento en las relaciones de pareja es el marco conceptual del apego, formulado por John Bowlby (1969, 1979, 1980), quien señala que existe una necesidad humana universal de crear vínculos afectivos, como forma de mantener la proximidad entre los bebés y sus cuidadores en busca de protección y supervivencia.

Con posterioridad al desarrollo teórico impulsado por Bowlby, investigadores como Hazan y Shaver (1987) aplicaron este concepto a las relaciones adultas, particularmente a los vínculos de pareja. Estos autores sostienen que las experiencias emocionales y las conductas asociadas a enamorarse, a mantener un lazo y a la separación-pérdida del compañero, pueden ser comprendidas a partir de este marco conceptual. En la misma línea, Feeney (1999) considera que el amor romántico es un proceso influenciado por las experiencias tempranas con los cuidadores.

Desde esta teoría, se ha reportado que quienes describen sus experiencias amorosas como más felices, amistosas, de confianza y con mayor satisfacción con la pareja, son aquellas que son más seguras en el apego (e.g., Contreras & Guzmán, 2012; Hazan & Shaver, 1987; Lowyck, Luyten, Demyttenaerei & Corveleyn, 2007; Ripoll-Nuñez, 2010).

En la misma línea, Garrido-Rojas (2006), plantea que el apego seguro correlaciona con bajos niveles de ansiedad y evitación, niveles más altos de afecto positivo, mayor cantidad de placer, bajos niveles de emociones negativas y por lo tanto, mayor satisfacción en sus relaciones maritales.

De esta manera, ambos constructos, apego y optimismo, se han vinculado a efectos beneficiosos sobre el ajuste psicológico, la satisfacción con la vida y la relación de pareja.

Asimismo, los dos poseen fundamentos similares en cuanto a su génesis, ya que se sugiere que el optimismo puede ser desarrollado en la primera infancia a partir de vínculos de apego seguro (Hernangóme, 2002).

Pese a ello, son escasos los estudios que han abordado la relación entre ambos conceptos, salvo algunas excepciones (Heinonen, et al., 2004; Leverenz, 2008 & Boo, 2011) cuyo foco no ha sido evaluar el efecto del apego romántico sobre el optimismo.

En consecuencia, el objetivo de este estudio es evaluar en qué medida las dimensiones del apego romántico predicen el optimismo en personas adultas.

Esta investigación proporciona una base que permite contribuir al campo de estudios que relacionen variables de la psicología clínica en el marco de la psicología positiva. Además, ayudará a comprender las dinámicas que surgen en las relaciones de pareja, sus efectos, y cómo estos influyen en que las personas adultas experimenten mayor bienestar en sus relaciones y en otros aspectos de la vida.

#### Optimismo

Ridder (2004) define el optimismo como el rol de las expectativas generalizadas para obtener buenos resultados, es decir,

demostrar persistencia cuando se enfrentan adversidades. Al respecto, Vera-Villarroel, Cordova-Rubio & Celis-Atenas (2009, citado en Pávez, Silva y Vera-Villarroel, 2012) concluyen que el optimismo tiene que ver con una percepción o expectativa generalizada por parte de las personas, que el futuro depara cosas positivas y no necesariamente tiene que ver con un análisis global de la vida en el momento actual.

Por otra parte y respecto de las consecuencias de optimismo, Taylor et al. (1992), señalan que las personas optimistas utilizarían estrategias de afrontamiento dirigidas al problema, incluyendo las de tipo cognitivo y tenderían a no utilizar las que suponen distanciamiento de la situación estresante. Ello permitiría afrontar con mayor posibilidad de éxito situaciones conflictivas.

En la misma línea, Marrero y Carballeira (2010) han concluido que el optimismo guarda relación con la mayor parte de los indicadores de bienestar subjetivo. Las personas optimistas están mejor ajustadas psicológicamente, muestran mayor satisfacción con la vida, experimentan más emociones positivas y menos negativas. Estos autores proponen que el optimismo es una condición aprendida, por lo que sería capaz de determinar o predisponer un alto o bajo nivel de bienestar futuro. Del mismo modo, Chico (2002) refiere que el optimismo previene la depresión y genera mejores procesos de adaptación escolar.

#### Teoría del Apego

Esta teoría desarrollada por John Bowlby (1969, 1979, 1980), describe y explica cómo los niños generan un vínculo emocional con sus cuidadores primarios y se ven emocionalmente alterados cuando son separados de ellos. Bowlby sostiene que el apego es una conducta propia del ser humano, que motiva la búsqueda de

proximidad entre el niño pequeño y sus padres o cuidadores.

Un concepto central de esta teoría es el de Modelos Operativos Internos (MOI), entendidos como esquemas cognitivos y emocionales que integran experiencias pasadas y presentes del niño/a con sus cuidadores. Específicamente, estos modelos son un sistema de expectativas y creencias acerca de uno mismo, como alguien merecedor de afecto y cuidado, y de los otros, como personas disponibles o no en momentos de necesidad (Martínez & Santelices, 2005).

Estos modelos se asocian, respectivamente, a los niveles de ansiedad y/o evitación con la que se enfrentan las relaciones. Las personas que desarrollan un alto nivel de evitación, tienen miedo a la intimidad, son inestables afectivamente, por la desconfianza que tienen en los otros y desestiman la importancia de las relaciones afectivas. Por su parte, las personas con alto nivel de ansiedad son descritas como personas vulnerables afectivamente, preocupadas por el abandono y el castigo (Brennan & Shaver, 1995; Feeney & Noller, 1990; Hazan & Shaver, 1987; Hendrick, Hendrick & Adler, 1988; Pistole, 1995).

En esta línea, los investigadores que impulsaron los estudios sobre el apego romántico, fueron Hazan y Shaver (1987), quienes propusieron que el amor romántico, sería también un proceso de apego que se experimenta de diferentes formas con distintas personas, debido a que el estilo de apego romántico es influenciado por la historia de apegos que la persona tuvo durante su vida. Las relaciones amorosas, son concebidas como vínculos de apego, porque el amor puede ser visto como un proceso biológico y social, que incluye tanto las emociones positivas como las negativas, por ejemplo el miedo a la intimidad, el cuidado y la confianza.

Autores tales como Bartholomew y Horowitz (1991) desarrollaron un modelo, sobre las cuatro categorías del apego, a las que subyacen las dos dimensiones antes descritas, la ansiedad del abandono y la evitación de la cercanía emocional. El apego seguro implica una idea positiva de sí mismo y de los demás, lo que se expresaría en baja ansiedad y evitación; por su parte el estilo desentendido o evitativo, tendría una idea positiva de sí mismo y negativa de los demás, que se expresa en baja ansiedad y alta evitación; por su parte, las personas con estilos de apego preocupado tendría una idea negativa de sí mismo y positiva de los demás, manifestado en alta ansiedad y baja evitación. Finalmente, quienes poseen apego temeroso, tendría una idea negativa tanto de sí mismo como de los demás, por lo tanto se asocia a alta ansiedad y alta evitación.

#### Apego y Optimismo

Tal como se mencionó anteriormente, si bien son escasos los estudios que han evaluado la asociación entre apego y optimismo, es posible establecer algunas relaciones teóricas. Así, se puede hipotetizar, que las personas más seguras en el apego serán más optimistas que las personas con alta evitación y/o ansiedad en el apego. Ello debido a que el contar con representaciones más positivas de sí mismo y de los otros, les facilitaría sentirse más felices, ser más amistosos y lograr mayor confianza en los demás (Brennan & Shaver, 1995; Feeney & Noller, 1990; Hazan & Shaver, 1987; Hendrick, Hendrick & Adler, 1988; Pistole, 1995). Esto se asociaría a tener expectativas de vida más favorables y a relacionarse de forma efectiva en sus relaciones, lo cual redundaría en mayores niveles de optimismo.

Lo opuesto ocurriría en las personas más inseguras en el apego. En el caso de las personas con alto nivel de evitación en sus relaciones, sienten incomodidad frente a la intimidad, son celosas a causa de la

desconfianza que tienen de los otros, lo que puede asociarse con tener expectativas desfavorables de sus relaciones afectivas, siendo menos optimistas. En cuanto a las personas con alto nivel de ansiedad, estas vivencian su experiencia emocional preocupadas por el abandono y el rechazo, lo que podría asociarse también a expectativas desfavorables de los otros y con menor optimismo en cuanto a las relaciones afectivas (Brennan & Shaver, 1995; Feeney & Noller, 1990; Hazan & Shaver, 1987; Hendrick, Hendrick & Adler, 1988; Pistole, 1995).

En la misma línea, Snyder (1994, citado en Carver & Scheier, 2002) propone que las dimensiones de apego, ansiedad por el abandono y evitación de la cercanía, actuarían como predictores del optimismo, ya que éste sería un estado psicológico aprendido y desarrollado desde los primeros años de vida. Lo propio señala Hernangómez (2002), quien destaca el hecho que las relaciones con iguales y apego serían una herramienta fundamental para el desarrollo del optimismo.

Desde un punto de vista empírico, los escasos estudios que se han realizado sobre el tema, han reportado resultados coherentes con lo mencionado anteriormente. Así por ejemplo, el estudio de Heinonen, Raikkonen, Keltikangas-Jarvinen y Strandberg (2004) señala que ambas teorías se basan en esquemas cognitivos, particularmente en el modelo de la autorregulación donde se manifiesta que presentar un estilo de apego seguro o inseguro podría influir en ser más o menos optimistas. Estos autores plantean que las personas con apego seguro creen que los eventos estresantes de la vida son reversibles, es decir, pueden hacer frente a problemas de la vida y contar con el apoyo de otros, tanto con ayuda como el consuelo cuando lo necesiten. Por lo tanto, estas personas podrían desarrollar expectativas optimistas acerca de la autorregulación, las intenciones del otro y la auto-eficacia,

siendo este último un componente básico del optimismo. Estos autores sostienen que individuos con estilos de apego más inseguros en edad adulta y sintonizados de forma más negativa con recuerdos relacionados al apego en su infancia, presentan orientaciones de vida más pesimistas.

En la misma línea, otro estudio que exploró dicha relación es el realizado por Leverenz (2008) quien entre sus hallazgos destaca que ambas dimensiones, tanto la ansiedad como la evitación, correlacionarían de manera inversa con el optimismo, concluyendo que el apego seguro predeciría mayores niveles de optimismo.

Finalmente, Boo (2011) concluye que el apego tiene el potencial de influir significativamente en diferentes áreas del funcionamiento vital, incluyendo la satisfacción, el apoyo social, la autoestima, la depresión y los niveles de optimismo. Específicamente, se plantea que individuos con mayores niveles de inseguridad en el apego aprenden a esperar y temer al rechazo, lo que se relacionaría con el hecho que tendrían un menor nivel de confianza en sus relaciones, por lo tanto, se sentirían desesperanzados respecto del futuro, lo que se asocia a ser más pesimista.

No obstante, cabe señalar, que los estudios mencionados han tenido como foco la asociación entre las dimensiones del apego con el optimismo como un factor de mediación entre otras variables como la autoestima, autoimagen, depresión y apoyo social (Boo, 2010 & Leverenz, 2008). Por otra parte, Heinonen, et al. (2004) evalúan esta relación con foco en el apego infantil, a diferencia de este estudio que evalúa el apego romántico.

Por consiguiente, y en base a los antecedentes presentados, el objetivo de este estudio es evaluar en qué medida las dimensiones del apego romántico predicen el optimismo en personas adultas. De él se

desprenden los siguientes objetivos específicos:

1. Describir las dimensiones de ansiedad y evitación del apego romántico.
2. Describir los niveles de optimismo en una muestra de personas adultas.

La hipótesis que guía este estudio es que ambas dimensiones del apego romántico, ansiedad y evitación predecirán el optimismo. Específicamente, se espera que mayores niveles de ansiedad y/o evitación se asocien a menor optimismo.

## MÉTODO

### Diseño de investigación

Se realizó un estudio de tipo transversal, con un diseño no experimental, basado en mediciones de autorreporte, en el que se consideró como variable de criterio el optimismo y como variables predictoras las dimensiones de apego adulto (ansiedad y evitación).

### Participantes

Se evaluó una muestra no probabilística compuesta por 743 participantes chilenos provenientes en su mayoría de Santiago (75.3%) y de la ciudad de Antofagasta (19.9%). De estos, se eliminaron 9 casos: 4 de ellos por un elevado número de datos ausentes y 5 por corresponder a casos atípicos. De esta manera, la muestra final quedó compuesta por 734 personas.

Dentro de los criterios de inclusión se consideró tener entre 18 y 65 años de edad y haber tenido al menos una relación de pareja o encontrarse en una.

Del total de participantes, 319 (44%) fueron hombres y 415 (57%) mujeres, con edades comprendidas entre 18 y 60 años, con un promedio de edad de 23.50 años

( $DE = 5.86$ ). El promedio de edad de las mujeres fue de 24.30 años ( $DE = 5.9$ ) y 22.72 años ( $DE = 4.72$ ) el de los hombres.

El 75% de los participantes (550) señaló encontrarse en una relación de pareja. El tiempo promedio de relación fue de 34.6 meses ( $DE = 35.72$ ), con un rango entre 0 y 288 meses.

Respecto del estado civil, un 95% de los participantes reportó ser soltero, un 3.4% casado, un 1% separado, un 0.1% divorciado y un 0.3% viudo. La gran mayoría de los participantes reportó no tener hijos (90.2%).

En cuanto al nivel educacional más alto alcanzado por los participantes, este se distribuyó de la siguiente manera: estudios universitarios incompletos (73.4%), estudios universitarios completos (12.4%), enseñanza media completa (7.2%), enseñanza técnica completa (2.2%), estudio de post grado (2.2%), enseñanza técnica incompleta (1.4) y enseñanza media incompleta (1.2%).

### Instrumentos

Además de la caracterización sociodemográfica se aplicaron los siguientes instrumentos:

*Experiences in Close Relationships* (ECR, Brennan, Clark & Shaver, 1998), en la versión adaptada por Spencer, Guzmán, Fresno y Ramos (2013). Este cuestionario de autorreporte de 36 ítems contiene dos subescalas: la evitación de la intimidad, que tiene que ver con el grado en que la persona se siente cómoda y confortable siendo cercana o dependiendo de otros, y la ansiedad acerca de las relaciones, que alude al grado en que la persona se siente segura o insegura respecto de la disponibilidad de la propia pareja.

Los ítems están redactados en formato Likert en un rango de 1 a 7, donde 1

equivale a “no me representa para nada” y 7 equivale a “me representa completamente”.

Los coeficientes de alfa de cronbach reportados fueron de .82 para la escala de ansiedad y .83 para la escala de evitación. En cuanto a la validez del instrumento, existe evidencia de que su estructura factorial representa las dos dimensiones teóricas propuestas, ansiedad y evitación (Spencer et al., 2013).

Para efectos de este estudio, la fiabilidad fue de .85 en la escala de evitación y de .90 en la escala de ansiedad.

*Life Orientation Test Versión Revisada* (LOT-R, Scheier, Carver & Bridges, 1994); en la versión adaptada de Vera-Villaruel, Córdova y Celis (2008). Mediante este cuestionario de autorreporte, se evaluó el optimismo comprendido como las expectativas de los individuos acerca de que puedan ocurrir resultados favorables a futuro.

Este instrumento consta de 6 ítems redactados en formato Likert, donde 1 equivale a “totalmente en desacuerdo” y 5 equivale a “totalmente de acuerdo”. Tres de ellos están redactados en sentido positivo (optimismo) y 3 en sentido negativo (pesimismo), los que son invertidos para obtener una puntuación total orientada hacia el polo de optimismo.

El coeficiente de alfa de cronbach reportado en el estudio de validación fue de .65. Respecto a la validez del instrumento, existe evidencia de que posee una adecuada validez de constructo, donde las dos dimensiones teóricas propuestas, optimismo y pesimismo, representan la estructura principal del instrumento (Vera-Villaruel et al., 2008).

En este estudio, el alfa de Cronbach fue de .69.

## Procedimiento

Se accedió a la población mediante dos formas diferentes, cuestionarios aplicados en papel y online. Para la realización de cuestionarios en papel, la búsqueda de personas se enfocó en lugares estratégicos de la ciudad como universidades de la ciudad de Antofagasta, colegios, empresas, entre otros. Por otra parte, la búsqueda de participantes a través de la aplicación online, se enfocó en redes sociales, correos electrónicos, páginas de universidades, páginas web de radios, entre otros. Se procedió a realizar la aplicación de los diversos cuestionarios de auto-reporte, posterior a la firma de un consentimiento informado, en el que se informó de los objetivos del estudio y se enfatizó el carácter voluntario, anónimo y confidencial de sus respuestas. Luego de esto, cada persona respondió de manera individual este cuestionario, en el tiempo necesario para cada participante.

## Estrategia de Análisis de Datos

Para el análisis de datos de esta investigación, se utilizó el programa estadístico SPSS versión 20. Inicialmente, se realizó un examen de los datos a fin de detectar y manejar casos ausentes y atípicos, para luego realizar los análisis descriptivos.

Para el contraste de la hipótesis principal de este estudio se ocupó la técnica de regresión múltiple, previa verificación de los supuestos para llevar a cabo esta prueba.

## RESULTADOS

### Estadísticos descriptivos

En la Tabla 1 se presenta la estadística descriptiva de la ansiedad asociada al apego, la evitación y el optimismo, así como las diferencias entre hombres y mujeres respecto de dichas variables. Tal como se observa, no existen diferencias estadísticamente significativas en el

optimismo entre hombres y mujeres,  $t_{(732)} = 1.39$ ,  $p = .165$ , pero sí en la ansiedad asociada al apego,  $t_{(732)} = -2.34$ ,  $p = .018$ ,  $d = 0.20$  siendo las mujeres las que reportan mayores niveles de temor al abandono.

Respecto de la evitación, los hombres obtuvieron puntajes significativamente mayores que las mujeres,  $t_{(732)} = 2.11$ ,  $p = .035$ ,  $d = 0.16$

TABLA 1.  
Diferencias entre hombres y mujeres en Ansiedad, Evitación y Optimismo.

Variables	Total		Hombres		Mujeres		T
	M	DE	M	DE	M	DE	
Ansiedad	3.81	1.13	3.69	1.09	3.89	1.15	-2.34*
Evitación	2.84	0.85	2.92	0.84	2.79	0.85	2.11*
Optimismo	16.10	4.08	16.34	4.03	15.91	4.12	1.39

\* $p < .05$ .

Posteriormente, se realizó un análisis de correlación de Pearson para evaluar la relación entre las variables en estudio. Tal como se observa en la Tabla 2, existe asociación estadísticamente significativa entre todas las variables. Específicamente, el optimismo se asocia inversamente con la ansiedad y la evitación.

TABLA 2.  
Correlaciones entre las variables Optimismo, Ansiedad y Evitación.

Variables	Optimismo	Ansiedad	Evitación
Optimismo	1		
Ansiedad	-.25**	1	
Evitación	-.20**	-.01	1

\*\*  $p < .01$

Luego de la verificación de los supuestos respectivos, se llevó a cabo un análisis de regresión múltiple con la finalidad de identificar el efecto de las dimensiones del apego sobre el optimismo. De los análisis realizados, se desprende que el modelo fue estadísticamente significativo,  $F(2, 731) = 42.03$ ,  $p < .05$ , explicando un 10.1% de la varianza en el optimismo. Al examinar la significación de las variables predictoras, ambas dimensiones del apego tienen efecto sobre el optimismo. Es decir, tanto la ansiedad,  $t = -7.07$ ,  $p < 0.05$ , como la evitación,  $t = -5.93$ ,  $p < 0.05$  predicen menores niveles de optimismo. La ecuación incluyó una constante de 22.35, con un

coeficiente estandarizado de  $\beta = -.25$  para la ansiedad y de  $\beta = -.21$  para la evitación.

## DISCUSIÓN

Este estudio se propuso investigar el efecto de las dimensiones del apego romántico (ansiedad ante el abandono y evitación de la intimidad) sobre el optimismo, teniendo como hipótesis, que ambas dimensiones predecirían menores niveles de optimismo.

Los resultados de esta investigación permiten concluir que efectivamente mayores niveles de ansiedad y evitación predicen menores niveles de optimismo. Esto es coherente con lo reportado dentro de las escasas investigaciones que han relacionado ambos constructos y con lo teóricamente esperable. Así por ejemplo y en términos empíricos, Boo (2010) plantea que cuando los individuos forman parte de vínculos de pareja más seguros, perciben sus relaciones interpersonales satisfactorias, además son capaces de confiar en los otros y en sus propias capacidades, perciben el futuro con mayor esperanza y, por ende, presentan mayores niveles de optimismo a lo largo de su vida. Ello explicaría porque la seguridad en el apego se asocia a mayor optimismo.

Esto concuerda con lo que inicialmente propusieron Heinonen, et al. (2004) quienes concluyeron que individuos con estilos más

inseguros de apego en edad adulta y sintonizada de forma más negativa con recuerdos relacionados al apego en su infancia, presentaban orientaciones de vida más pesimistas.

Por otra parte y desde una perspectiva teórica, este resultado es esperable si se consideran las características de las personas inseguras en el apego, es decir, que poseen altos niveles de ansiedad y/o evitación. Así por ejemplo, las personas con altos niveles de ansiedad en sus relaciones cercanas, evidenciarían sus experiencias emocionales preocupadas por el abandono y el castigo, manifestado en el miedo a que su pareja no estará disponible, para apoyarle en momentos de necesidad; además, tendrían expectativas desfavorables de ellos mismos. Por otro lado, altos niveles de evitación de la cercanía, indicaría el grado de desconfianza en la buena voluntad y la capacidad de ayudar de los otros, lo que se asociaría a expectativas desfavorables con los demás. Asimismo, ambas dimensiones del apego, ansiedad ante el abandono y evitación a la cercanía, han sido relacionadas con mayores niveles de frustración, inestabilidad en la autoestima, desconfianza en las estrategias para hacer frente a las amenazas, lo que puede explicar que existan dificultades para percibir la vida con mayores niveles de optimismo (Brennan & Shaver, 1995; Feeney & Noller, 1990; Hazan & Shaver, 1987; Hendrick, Hendrick & Adler, 1988; Mikulincer & Shaver, 2012; Pistole, 1995).

En cuanto a las diferencias por sexo encontradas en este estudio en las dimensiones del apego (ansiedad ante el abandono y evitación a la cercanía), los resultados dan cuenta que estas fueron significativas, pero de baja magnitud. Específicamente, los hombres presentaron mayores niveles de evitación y las mujeres niveles más elevados en ansiedad; esto tendría relación con las diferentes estrategias de afrontamiento para regular

las emociones que utilizarían tanto hombres como mujeres al establecer relaciones cercanas. En esta línea, existen investigaciones como la de Mikulincer, Shaver y Pereg (2003) que sostienen que los hombres tienden al uso de estrategias de desactivación, como la evitación o negación emocional; por el contrario, las mujeres tenderían a utilizar estrategias de activación como la ansiedad o activación afectiva positiva. No obstante, es importante señalar que la magnitud de las diferencias fue pequeña, por lo cual las conclusiones sobre este punto ameritan cautela.

Respecto de las implicancias clínicas de este estudio, el poder identificar los niveles de ansiedad y/o evitación y su vinculación con el optimismo, permitiría conocer la forma en que las personas perciben la vida y cómo ello puede tener repercusiones en cuanto a la dificultad para alcanzar metas personales y en común con su pareja, y si es que las expectativas sobre el futuro se encuentran disminuidas. Así también, se releva la importancia de los costos que trae tener vínculos de apego inseguro, lo que se podría expresar en menor bienestar subjetivo, menor satisfacción marital y estrategias de resolución de conflictos menos efectivas, así como menores niveles de felicidad (Ridder, 2004). Los resultados de esta investigación sugieren que trabajar el apego y optimismo, en el ámbito terapéutico podría representar una herramienta valiosa, como por ejemplo en el trabajo que se realiza en la terapia centrada en las emociones descrita por Johnson (2008) donde se busca generar vínculos de confianza, seguridad, protección y apoyo, con el fin de regular el afecto negativo y construir un sentido de sí mismo más positivo.

Por otra parte, este es el primer estudio que investiga en la realidad nacional la predictibilidad entre ambas variables, además de conseguir un registro empírico que avala esta hipótesis, lo que permitiría abrir camino a futuras investigaciones.

Pese a esto, el presente estudio posee algunas limitaciones que son importantes de considerar. En primer lugar, los resultados no son generalizables a otros contextos ni a otras culturas, debido a que la muestra evaluada fue de tipo no probabilística y con un grupo etario sobrerrepresentado (adultos jóvenes). Segundo, si bien el instrumento utilizado para evaluar el nivel de optimismo tiene una fiabilidad aceptable y está validado en Chile, se plantea como posibilidad la utilización de otro instrumento como el de optimismo rasgo estado de Martini, Pavez, Mena y Vera-Villaruel (en prensa) que también se encuentra siendo validado en el país, con el fin de evaluar si se replicaran los resultados de este estudio. Tercero, al ser un estudio de tipo transversal, no permite indagar aspectos que un estudio longitudinal sí podría, como por ejemplo, el hecho de que a lo largo de la vida los niveles de optimismo podrían cambiar en función a las variables de esta investigación. Cuarto, el uso de cuestionarios de autorreporte requiere cierta capacidad de introspección en quienes lo responden y además puede existir un componente de deseabilidad social.

Pese a las limitaciones, es importante resaltar que esta investigación abre un campo que une las áreas de la psicología clínica, en el marco de la psicología positiva, entregando así una mirada enfocada en los aspectos positivos de las personas centrada en la prevención de diversas problemáticas clínicas.

En definitiva, este estudio entrega información valiosa y novedosa que permite comprender las dinámicas que surgen en las relaciones de pareja y sus efectos, aplicadas a aspectos del funcionamiento psicológico más general.

## REFERENCIAS

- Bartholomew, K. & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among adults: A test of a four category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 226-244. doi: 10.1037/0022-3514.61.2.226
- Brennan, K. A. & Shaver, P. R. (1995). Dimensions of adult attachment, affect regulation and romantic relationship functioning. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21, 267-283. doi: 10.1177/0146167295213008
- Brennan, K. A., Clark, C. L., & Shaver, P. R. (1998). Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview. In J. A. Simpson y W. S. Rholes (Eds.), *Attachment Theory and close relationships*, 46-76. New York: Guilford Press.
- Boo, J. (2010). The relationship between adult attachment and depression as mediated by social support, self-esteem, and optimism. (Tesis doctoral). Ball State University. Muncie, Indiana.
- Bowlby, J. (1969). Attachment and loss: Vol. I. Attachment. New York: *Basic Books*.
- Bowlby, J. (1979) The making and Breaking of Affectional bonds. London: *Travistock*.
- Bowlby, J. (1980). Attachment and loss: Vol. 3. Loss. New York: Basic Books.
- Carver, S. & Scheier, M. (Eds). (2002). *Handbook of Positive Psychology*, 231-243. New York: Oxford University Press.
- Chico, E. (2002). Optimismo disposicional como predictor de estrategias de afrontamiento. *Psicothema*, 14, 544-550.
- Feeney, J. (1999). Attachment, caregiving, and marital satisfaction. *Personal Relationships*, 3, 401-416. doi: 10.1111/j.1475-6811.1996.tb00124.x
- Feeney, J. & Noller, P. (1990). Attachment Style as a predictor of adult romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 28 (2), 281-291.

- Garrido-Rojas, L. (2006). Apego, emoción y regulación emocional. Implicaciones para la salud. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 38, 493-507.
- Geers, A. L. & Neef, L.A. (2013) Optimistic Expectations in Early Marriage: A Resource or Vulnerability for Adaptive Relationship Functioning? *Journal of Personality and Social Psychology*, 105, 38-60. doi: 10.1037/a0032600.
- Guzmán, M. & Contreras, P. (2012). Estilos de Apego en Relaciones de Pareja y su Asociación con la Satisfacción Marital. *Psykhe*, 21, 69-82. doi: 10.4067/S0718-22282012000100005
- Hazan, C. & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 511-524. doi:10.1037/0022-3514.52.3.511
- Heinonen, K., Räikkönen, K., Keltikangas-Jarvinen, L. & Strandberg, T. (2004). Adult Attachment Dimensions and Recollections of Childhood Family Context: Associations with Dispositional Optimism and Pessimism. *European Journal of Personality*, 18, 193-207. doi: 10.1002/per.508
- Hendrick, C., Hendrick S. & Adler, N. (1988). Romantic relationships: Love, satisfaction, and staying together. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 980-988.
- Hernangóme, L. (2002). Variables de influencia temprana en la génesis del optimismo. *Psicopatología y Psicología Clínica*. 7, 227-242.
- Isanejad, O., Ahmadi, S., Bahrami, F., Baghban-Cichani, I., Etemadi, O. & Farajzadegan, Z. (2011). Study of Effectiveness of Relationship Enhancement on Marital Happiness and Optimism in Iranian Couples. *Australian Journal of Basic and Applied Sciences*, 5, 200-206.
- Johnson, S. (2008). *Práctica de la Terapia Matrimonial Concentrada Emocionalmente*. Vol. 2. *Creando Conexiones*. New York *Routledge*
- Levrez, E. (2008). *Secure Attachment, Self-Esteem, and Optimism as Predictors of Positive Body Image in Women*. (Tesis Doctoral). A&M University
- Lowyck, B., Luyten, P., Demyttenaerei, K. & Corveleyn, J. (2007). Efecto de los modelos operativos internos (MOI) generales y específicos en la satisfacción de la relación de pareja: un estudio prospectivo. *Persona*, 10, 13-27.
- Martinez, C. & Santelices, M. (2005). Evaluación del apego en adulto: una revisión. *Psykhe*, 14, 181-191. doi: 10.4067/S0718-22282005000100014
- Martini, N., Pavez, P., Mena, L. & Vera-Villaruel, P. (2011). Presentación de una nueva escala para evaluar el Optimismo Estado y Rasgo: Resultados preliminares en una muestra de jóvenes. (Artículo en prensa), Universidad de Santiago de Chile, Santiago, Chile.
- Marrero, R. & Carballeira, M. (2010). El papel del optimismo y del apoyo social en el bienestar subjetivo. *Salud Mental*, 33, 39-46.
- 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. doi: 10.1023/A:1024515519160
- Mikulincer, M. & Shaver, P. (2012) Adult Attachment Orientations and Relationship Processes. *Journal of Family Theory & Review*, 4, 259-274. doi: 10.1111/j.1756-2589.2012.00142.x
- Pavez, P., Silva, J & Vera-Villaruel, P. (2012). El rol predisponente del optimismo: Hacia un modelo etiológico del bienestar. *Terapia Psicológica*, 30, 77-84. doi: 10.4067/s0718-48082012000200008.
- Pistole, M. C. (1995). College students' ended love relationships: Attachment

- style and emotion. *Journal of College Students Development*, 1, 53-60.
- Quevedo, R. & Carballeira, M. (2010). El papel del optimismo y del apoyo social en el bienestar subjetivo. *Salud Mental*, 33, 39-46.
- Ridder, D. Schreurs, K. & Bensing, J. (2004). The relative benefits of being optimistic: Optimism as a coping resource in multiple sclerosis and Parkinson' disease. *British Journal of Health Psychology*, 5, 141-155. doi: 10.1348/135910700168829
- Ripoll-Nuñez, K. (2010). Atribuciones sobre la pareja: su papel como variable mediadora entre el apego y la satisfacción marital en parejas heterosexuales. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 29, 47-61.
- Seligman, M. (2003). *La auténtica felicidad Barcelona*. Madrid España: Vergara
- Scheier, M. & Carver, C. (1987). Dispositional optimism and physical well-being: the influence of generalized outcome expectancies on health. *Journal of Personality*, 55, 169-210. doi: 10.1111/j.1467-6494.1987.tb00434.x
- Scheier, M. F., Carver, C. & Bridges M. W. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): A reevaluation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 1063-1078.
- Spencer, R., Guzmán, M., Fresno, A. & Ramos, N. (2013). Validación Chilena del Cuestionario de Evaluación del Apego Romántico Experiences in Close Relationships (ECR): Análisis de la Validez de Criterio. *Terapia psicológica*. 31, 313-324.
- Taylor, S., Kemeny, M., Aspinwall, L., Schneider, S., Rodriguez, R. & Herbert, M. (1992). Optimism, coping, psychological distress, and high- risk sexual behavior among men at risk for Acquired Immunodeficiency Syndrome (AIDS). *Journal of Personality and Social Psychology*, 63, 460-473. doi: 10.1037/002-3514.63.3.460.
- Vera-Villaruel, P., Córdova-Rubio, N., & Celis-Atenas, K. (2009). Evaluación del optimismo: Un análisis preliminar del Life Orientation Test versión revisada (LOT-R) en población chilena. *Universitas Psychologica*, 8, 61-68.