

## **APEGO, EMOCIÓN Y REGULACIÓN EMOCIONAL. IMPLICACIONES PARA LA SALUD**

LUSMENIA GARRIDO-ROJAS<sup>1</sup>  
*Universidad Católica del Maule, Talca, Chile*

### **ABSTRACT**

This article aims to make a theoretical revision on the relations between different styles of attachment, emotions that characterize these styles, and emotional regulation strategies used in each one of them. It is also explained how these attachment styles develop in relation with the appearance of emotions and regulation strategies. This idea is discussed considering the main results of relevant research, and the implications of the presence of specific emotions and the use of different strategies of emotional regulation upon people's well-being and physical health.

*Key words:* attachment, emotions, emotional regulation.

### **RESUMEN**

El presente artículo tiene como objetivo realizar una revisión teórica, que permita conocer las relaciones que se han encontrado entre los distintos estilos de apego, las emociones que caracterizan estos estilos, y las distintas estrategias de regulación emocional utilizadas en cada uno de ellos. Para lograr una mayor comprensión, se explicita además cómo se van desarrollando los estilos de apego en los sujetos, en la medida que esto se encuentra en íntima relación con la aparición de las emociones y las estrategias de regulación. Se discute lo anterior considerando los principales hallazgos de investigaciones relevantes en el tema, y las implicancias de la presencia de emociones específicas y utilización de las distintas estrategias de regulación emocional, en el bienestar y salud física de las personas.

*Palabras clave:* apego, emociones, regulación emocional.

---

<sup>1</sup> Correspondencia: LUSMENIA GARRIDO ROJAS, Universidad Católica del Maule, Talca, Chile. *E-mail:* lgarrido@ucm.cl

## LA TEORÍA DE APEGO

John Bowlby (1986, 1998), psiquiatra y psicoanalista, trabajó durante años en clínica infantil y planteó la teoría del apego, la que concibió como una tendencia de los seres humanos a establecer vínculos afectivos sólidos con personas determinadas a través de la vida. A través del tiempo, la propuesta de Bowlby se ha convertido en una de las teorías más influyentes en la psicología, siendo de interés para distintos autores; incluso es considerada actualmente como un cuerpo sólido y sistemático con importante investigación empírica (Feeney & Noller, 2001; Hazan & Shaver, 1994; Lecannelier, 2001, 2002a; Marrone, 2001; Martínez & Santelices, 2005; Moneta, 2003; Shaver & Mikulincer, 2002b).

Para Bowlby (1986), el comportamiento de apego es todo aquel que permite al sujeto conseguir o mantener proximidad con otra persona diferenciada y generalmente considerada más fuerte y/o sabia, propio del ser humano, que motiva la búsqueda de proximidad entre el niño pequeño y sus padres o cuidadores. Se enfatiza que la experiencia del niño con sus padres tiene un rol fundamental en la capacidad posterior del niño de establecer vínculos afectivos y que las funciones principales de ellos serían proporcionar al niño una base segura y, desde allí, animarlos a explorar; es importante que el niño pueda depender de sus figuras de apego y que éstas puedan contener y proteger al niño cuando lo necesita. La interacción que se produzca entre el cuidador y el niño podrá dar cuenta de la calidad del vínculo, lo que tendría que ver con lo que Bowlby (1980) identificó como modelos operantes internos, que serían expectativas que posee el niño acerca de sí mismo y de los demás, y que le hacen posible anticipar, interpretar y responder a la conducta de sus figuras de apego, ya que integran experiencias presentes y pasadas en esquemas cognitivos y emocionales. En la misma línea, Fonagy et al. (1995) señalan que a partir de experiencias repetidas con sus figuras de apego, los niños desarrollan expectativas en cuanto a la naturaleza de las interacciones. Así,

las relaciones tempranas de apego poseen amplia influencia en la capacidad para regular el estrés, en la regulación de la atención y en la función mentalizadora de los sujetos (Fonagy & Target, 2002). Crittenden (1990, 1995) también habla de modelos internos, que implican cierta forma de procesar la información acerca de la conducta de las figuras de apego y, asimismo, mayor o menor tendencia a ciertos tipos de psicopatología.

### *Diferencias individuales en la calidad del apego*

Las primeras investigaciones detalladas de las diferencias individuales en apego fueron dirigidas por Ainsworth (Fenney & Noller, 2001), quien trabajó con Bowlby en una asociación importante y prolífica (Marrone, 2001). Basándose en una serie de observaciones realizadas a través de un procedimiento estandarizado de laboratorio llamado *Situación Extraña* (Strange Situation), de interacciones madre-hijo, Ainsworth, Blehar, Waters y Wall (1978) desarrollaron la primera clasificación de apego en niños y describieron tres patrones generales: seguro, inseguro evitativo y ambivalente. A través de la situación extraña, bebés con apego seguro presentan conductas de exploración activa, se disgustan ante la separación del cuidador pero cuando éste vuelve tienen una respuesta positiva frente a él y suelen consolarse con facilidad; bebés con apego evitativo presentan conductas de distanciamiento, no lloran al separarse del progenitor, suelen concentrarse en los juguetes y evitan el contacto cercano; por último, bebés con apego ambivalente reaccionan fuertemente a la separación, presentan conductas ansiosas y de protesta como llorar y aferrarse, suelen mostrar rabia, no se calman con facilidad y no retoman la exploración. Posteriormente, Main y Solomon (1986), agregaron una cuarta categoría desorganizada para algunos bebés que muestran conductas desorientadas en presencia del progenitor. Un aspecto interesante de esta clasificación, es que se basa en la expresión y regulación emocional; la calidad del apego se establece fundamentalmente dependiendo de cuán bien está la regulación emocional diádica

al servicio de la exploración y el dominio (Sroufe, 2000b).

A través del tiempo, el interés por la evaluación se amplió al ámbito del apego adulto. Una de las pioneras fue Mary Main, quien junto a su equipo diseñaron la Adult Attachment Interview (George, Kaplan & Main, 1985, citado en Feeney & Noller, 2001), que mide las representaciones actuales de las experiencias de apego a través de la narrativa. Se establecieron tres patrones de apego: seguro, indiferente y preocupado. Más tarde se formularon dos nuevas categorías: irresuelto/desorganizado e inclasificable (Marrone, 2001). Adultos seguros realizan relatos coherentes y consistentes de su infancia, integran experiencias distintas, reflexionan acerca de sus vivencias y poseen sentido de equilibrio; adultos indiferentes realizan relatos incoherentes e incompletos y tienen vacíos en su memoria, minimizan la relevancia del apego, tienen imagen positiva de las figuras de apego pero no logran dar ejemplos concretos de ello y suelen negar experiencias negativas; adultos preocupados se aprecian rabiosos, otorgan relatos detallados de los conflictos que tuvieron con sus figuras de apego, oscilan entre evaluaciones positivas y negativas sin notarlo y su lenguaje suele ser confuso, vago y poco claro (Moneta, 2003).

Martínez y Santelices (2005), señalan que luego de estos primeros intentos y hasta la actualidad, ha sido enorme la diversificación en la medición del apego adulto. Esto ha implicado complejidades y desafíos a los investigadores, ya que los estudios han surgido desde áreas diversas de la psicología y, además, han realizado distintos énfasis en la conceptualización del apego adulto, en la forma de evaluar, en el foco de la evaluación, en el tipo de instrumentos utilizados, entre otros (Bartholomew, 1994; Bifulco, 2002; Griffin & Bartholomew, 1994; Harris, 2002; Hazan & Shaver, 1994; Jacobvitz, Curran & Moller, 2002; Martínez & Santelices, 2005; Shaver & Mikulincer, 2002b; Stein, Jacobs, Ferguson, Allen & Fonagy, 1998; Stein et al., 2002; Waters, Crowell, Elliott, Corcoran & Treboux, 2002). Aún considerando

estas dificultades (para un análisis más exhaustivo, dirigirse a las referencias ya mencionadas), se reportarán los resultados más comunes de investigaciones que han utilizado metodologías distintas en sus procesos de evaluación.

### ESTILOS DE APEGO Y EMOCIONES CARACTERÍSTICAS

Existe cierto acuerdo actualmente, en relación con la presencia de emociones específicas, en mayor o menor grado e intensidad, en cada estilo de apego. Tomando el aporte de distintos autores, es posible dilucidar qué relaciones se han ido estableciendo y, aunque existe un amplio espectro de investigaciones en el área, se aprecian ciertas coincidencias que son las que se tratará de relevar.

#### *Apego seguro*

Ainsworth et al. (1978), señalan que las emociones más frecuentes de los bebés con apego seguro en la situación extraña, son la angustia ante las separaciones del cuidador y la calma cuando éste vuelve; en la interacción con el cuidador relevan la calidez, confianza y seguridad. Kobak y Sceery (1988), en investigación en adolescentes y apego, concluyen que cuando los pares evalúan a sujetos con apego seguro aprecian menores índices de ansiedad en comparación con ambos grupos inseguros, e índices más bajos de hostilidad que en el estilo evitativo; el reporte de los sujetos con apego seguro involucra menos síntomas de estrés.

Mikulincer, Shaver y Pereg (2003), reportan que en el estilo seguro existe baja ansiedad y evitación, seguridad en el apego, comodidad con la cercanía y con la interdependencia, y confianza en la búsqueda de apoyo y otros medios constructivos de afrontamiento al estrés. Para Magai, Hunziker, Mesias y Culver (2000), este estilo está marcado por expresiones faciales de alegría y un sesgo favorecedor de la vergüenza; por el contrario, está negativamente asociado al rasgo de emoción negativa y a la tendencia de que los afectos negativos recorran

la conciencia. En la rabia en particular, Mikulincer (1998) señala que cuando personas seguras están enojadas tienden a aceptar su ira, expresar su enojo controladamente y buscar soluciones a la situación. En un estudio que explora la relación entre estilos de apego y síntomas de ansiedad y depresión (Muris, Mayer & Meesters, 2000), se reporta que niños con estilo de apego seguro exhiben menores niveles de ansiedad y depresión, comparado a los niños con estilos inseguros.

Kerr, Melley, Travea y Pole (2003), exploran la relación entre apego adulto, experiencia y expresión emocional, y encuentran que el grupo seguro reporta niveles más altos de afecto positivo, gran cantidad de energía y placer, alta concentración y bajos niveles de tristeza y apatía. En la vejez, Consedine y Magai (2003) señalan que mayor seguridad en el apego se asocia con mayor alegría, interés, tristeza, rabia y miedo; esto se explica por la presencia de un repertorio emocional balanceado y apertura a la experiencia emocional, lo que incluye la habilidad de reconocer y expresar estrés emocional; además, este estilo se asocia no sólo con contacto más frecuente y mayor intimidad, sino también con un mayor número de individuos en la red social, lo que posibilita en estos sujetos mayor cantidad de experiencia emocional.

#### *Apego ansioso ambivalente*

Ainsworth et al. (1978), señalan que las emociones más frecuentes de los bebés con apego ambivalente en la situación extraña es la angustia exacerbada ante las separaciones del cuidador y la dificultad para lograr la calma cuando éste vuelve; en la interacción con el cuidador relevan la ambivalencia, enojo y preocupación. Kochanska (2001), en investigación con niños pequeños, señala que el grupo ambivalente exhibe la mayor disminución en el desarrollo de emociones positivas entre los 9 y 33 meses, y el mayor malestar en episodios dirigidos a elicitar emociones positivas; responden más temerosos no sólo a estímulos que producen temor, sino también a estímulos

elicitadores de alegría. El miedo fue la emoción más fuerte.

Mikulincer (2003), enfatiza que en el estilo ansioso ambivalente se aprecia alta ansiedad y baja evitación, inseguridad en el apego, fuerte necesidad de cercanía, preocupaciones en cuanto a las relaciones y miedo a ser rechazado. En la misma línea, Mikulincer, Gillath y Shaver (2002), señalan que en este estilo se facilita la accesibilidad a las preocupaciones en relación al rechazo; para Lecannelier (2002b), el estado emocional predominante es la preocupación y el miedo a la separación. Valdés (2002), además de enfatizar las emociones de miedo y ansiedad, indica una baja tolerancia al dolor. Consedine y Magai (2003) coinciden, al señalar que en la vejez tardía el estilo ambivalente posee alta afectividad negativa, presentando miedo, ansiedad y vergüenza.

Kobak y Sceery (1988), incluso llaman preocupado a este estilo; se caracteriza por evidentes sentimientos de ansiedad durante la entrevista de apego adulto; los pares también los caracterizan con un predominio en los índices de ansiedad, y los sujetos con este patrón tienen una percepción mayor de síntomas que el estilo seguro. Magai et al. (2000), coinciden en el estilo preocupado, encontrando que éste se asocia con la presencia de un conflicto interno, emociones de rabia, enojo, estrés y afecto depresivo. Asimismo, Crittenden (1995), enfatiza la presencia de rabia y ansiedad en este estilo. Considerando la rabia en particular, Mikulincer (1998) señala que los sujetos ambivalentes propenden a la ira, caracterizándose por presentar enojos con alta hostilidad. Kerr et al. (2003), señalan que sujetos pertenecientes al estilo ambivalente reportan los niveles más altos de afecto negativo; malestar, enojo, repugnancia, culpa, miedo y nerviosismo y menores niveles de calma y serenidad.

#### *Apego ansioso evitativo*

Ainsworth et al. (1978), señalan que las emociones más frecuentes de los bebés con

apego evitativo en la situación extraña es la ausencia de angustia y de enojo ante las separaciones del cuidador, y la indiferencia cuando vuelve; en la interacción relevan distancia y evitación. Mikulincer (2003), enfatiza que en el estilo evitativo no hay seguridad en el apego, se produce una autosuficiencia compulsiva y existe preferencia por una distancia emocional de los otros. Sin embargo, se ha constatado en niños con este estilo que, aunque éstos parecen despreocupados por las separaciones, muestran signos fisiológicos que denotan la presencia de ansiedad y esta activación se mantiene por mucho más tiempo que en los niños seguros (Byng-Hall, 1995), lo que también ha sido demostrado en bebés (Sroufe & Waters, 1977). En una investigación realizada con niños en la etapa de ingreso a la guardería, Ahnert, Gunnar, Lamb y Barthel (2004), encontraron mayores niveles de cortisol, de llanto y agitación, en la fase de adaptación de los niños con apegos inseguros a la madre. Lo anterior concuerda con los resultados de Kobak y Sceery (1988), quienes señalan que el autoreporte de los sujetos con estilo evitativo no refleja afecto negativo ni síntomas de estrés y, sin embargo, los pares los consideran ansiosos y con un predominio de la hostilidad. Los autores conceptualizan esta incongruencia como un sesgo hacia el no reconocimiento de afecto negativo.

Kochanska (2001) reporta que los niños evitativos son muy temerosos a los 33 meses, y con altas probabilidades de expresar ese temor, y que presentan los puntajes más altos al examinar el total de emociones negativas a esta edad. Kerr et al. (2003) coinciden al señalar que este grupo reporta bajos niveles de emociones positivas; experimentan más afecto negativo que el grupo seguro y menor afecto negativo que el grupo ambivalente. Específicamente en relación con la rabia, Mikulincer (1998) señala que el estilo evitativo se inclina a la ira pero, aunque presenten intensos episodios de enojo con alta hostilidad, tienden a esconder su ira mediante la negación de su emoción o mostrándose positivo. En la vejez tardía, este estilo se asocia con menor alegría y más interés, menos vergüenza y

miedo; esto es conceptualizado por los autores como un indicador de la tendencia de este estilo a la minimización del afecto (Consedine & Magai, 2003).

#### DESARROLLO DE LOS ESTILOS DE APEGO

En la teoría e investigación acerca del apego, se mantiene la hipótesis de que las reglas que regulan el estrés relacionado a los afectos, evolucionan en el contexto de la responsividad parental a las señales de estrés del niño (Kobak & Sceery, 1988; Sroufe, 2000a). En esta línea, una propuesta interesante de cómo pueden desarrollarse los distintos estilos a través de la interacción de los niños con sus figuras de apego, es realizada por Crittenden (1995). En el apego seguro, los cuidadores responden a las conductas reflejas, afectivas y condicionadas del niño, y son capaces de confortarlos cuando es necesario, de modo que éstos son reforzados en su comportamiento (Crittenden, 1995); las principales características del cuidador son la capacidad de animar e interactuar con el niño, sensibilidad a las señales emocionales y habilidades en apaciguar y modificar conductas en respuesta a las señales del niño (Perris, 2000). Los sujetos de este grupo representan a sus padres como amables y disponibles en momentos de estrés, y tienen un buen recuerdo de sus experiencias de apego (Kobak & Sceery, 1988). Lo anterior se relaciona con los resultados encontrados por Magai et al. (2000), ya que el apego seguro presenta una asociación negativa con las prácticas de crianza que incluyen como método la retirada del amor al niño.

En los niños con apego evitativo, de algún modo las madres han rechazado las señales afectivas lo que se convierte en un castigo, y el niño aprende a inhibir las respuestas castigadas. Si el niño protesta por el rechazo de la madre, ésta responde con la emoción de rabia; así, al inhibir la señal afectiva se reduce el rechazo y la rabia de la madre y, a la vez, el niño aprende que la expresión de afectos es contraproducente (Crittenden, 1995). Perris (2000), señala que los

cuidadores de estos niños se caracterizan por una carencia en la validación de las señales emocionales, no disponibilidad emocional, rechazo en forma manifiesta y aversión al contacto corporal cercano. También Byng-Hall (1995), refiere que al observar niños con estilo evitativo en sus hogares, se aprecia que son rechazados por sus padres; éstos sienten aversivo que el niño busque contacto físico y tienden a retirarse ante su tristeza. Esto coincide con el reporte de sujetos con este estilo, quienes señalan haber experimentado considerable rechazo y carencia de amor desde los padres (Kobak & Sceery, 1988). En cuanto a las prácticas de crianza de los padres de niños con estilo evitativo, se señala que giran en torno al castigo físico y la retirada del amor (Magai et al., 2000).

En el caso del apego ambivalente, la conducta afectiva de los cuidadores es errática, cambiante o inconsistente, ya que la mayoría de las veces no responden en forma adecuada a las necesidades del niño, pudiendo producirse una sobre o sub-responsividad. Así, el niño no logra predecir cómo responderán sus cuidadores, lo que les genera rabia y ansiedad (Crittenden, 1995). Son cuidadores que se caracterizan por la intermitencia en su capacidad de responder con sensibilidad, inaccesibles en lo emocional, y con mezclas impredecibles de respuestas que no satisfacen de modo consistente las necesidades de apego del niño (Perris, 2000). En relación con la teoría del aprendizaje esto se explica a través del condicionamiento operante, donde la conducta de la madre se estructura en un programa de reforzamiento impredecible, lo que aumentaría la tasa de respuesta del niño; éstos experimentan la asociación temporal de su deseo y satisfacción, con emociones de rabia, miedo e incertidumbre (Crittenden, 1995).

Todo lo anterior, implica la generación de emociones diversas que integran estructuras cognitivo-afectivas; niños seguros aprenden el valor predictivo y comunicacional de las señales interpersonales, dando sentido a cogniciones y afectos; niños evitativos aprenden a utilizar su cognición en ausencia de interpretación de señá-

les afectivas y niños ambivalentes se refuerzan por sus conductas afectivas, aunque no aprenden una organización cognitiva que les permita reducir la inconsistencia en sus madres (Crittenden, 1995). Aún considerando esta propuesta, es necesario señalar que no todas las investigaciones muestran la primacía de las conductas de la madre como fuente principal en la formación de los estilos de apego (Grossmann et al., 2002; Grossmann, Grossmann & Zimmermann, 1999; Lamb, 2005). De Wolff e Ijzendoorn (1997), realizan un meta-análisis que incluye 66 estudios con antecedentes parentales que se relacionan con seguridad en el apego, con el objetivo de dilucidar si la sensibilidad materna se asocia con la seguridad del apego en el niño, y con qué fuerza. Los resultados muestran una asociación mediana entre sensibilidad materna y apego seguro, concluyendo que es un factor importante pero no único, lo que subraya la necesidad de una aproximación multidimensional de los determinantes del apego y la regulación emocional, en lugar de centrarse sólo en la sensibilidad materna; parece necesario acercarse al contexto global y ambiental, que incluya la interacción entre la sensibilidad materna, acumulación de estresores y factores de riesgo, sistemas familiares y eventos vitales (De Wolff & Ijzendoorn, 1997). Esto ya ha sido incorporado en investigaciones actuales, en que se han integrado otras posibles figuras de apego como la presencia de abuelas en el caso de madres adolescentes (Carrillo, Maldonado, Saldarriaga, Vega & Díaz, 2004).

#### ESTILOS DE APEGO Y ESTRATEGIAS DE REGULACIÓN EMOCIONAL

Los estilos de apego se asocian a ciertas emociones y, además, se relacionan con la expresión de éstas y su regulación; de este modo, las estrategias utilizadas para expresar y regular emociones, actúan de acuerdo al estilo de apego (Kobak & Sceery, 1988; Lecannelier, 2002a; Valdés, 2002). En la literatura científica revisada, es posible apreciar la inexistencia de un acuerdo en relación al concepto de regulación emocional; se discute la delimitación entre emo-

ción y regulación emocional (Cole, Martín & Dennis, 2004; Eisenberg & Spinrad, 2004; Reeve, 2003; Ulich, 1985); la presencia de distintas perspectivas tanto teóricas como metodológicas (Langlois, 2004); la insistencia en la complejidad y multidimensionalidad del concepto (Stifter, 2002; Diamond & Aspinwall, 2003); las distinciones en la conceptualización, medición e importancia del contexto (Fox & Calkins, 2003; Kopp & Neufeld, 2003); aspectos biológicos y efectividad de las estrategias (Silva, 2003), y las relaciones entre desarrollo y regulación emocional (Bell & Calkins, 2000; Diener et al., 2002; Eisenberg & Moore, 1997; Lecannelier, 2002a; Sroufe, 2000a, 2000b; Stifter, 2002; Walden & Smith, 1997). No es tema de este artículo esta discusión, aunque parece relevante explicitarla, y señalar cuál es la conceptualización que se adopta en éste.

Thompson (1994), define regulación emocional como el “proceso de iniciar, mantener, modular o cambiar la ocurrencia, intensidad o duración de los estados afectivos internos y los procesos fisiológicos, a menudo con el objetivo de alcanzar una meta” (p. 106). Esta definición se considera como base, ya que permite conceptualizar la regulación emocional como un proceso que ayuda al ser humano a manejar sus estados emocionales, para lo que puede utilizar distintos tipos de estrategias que conducen a ese objetivo. Una de las tesis de este artículo, enfatiza que la elección de estas estrategias, tiene que ver con el estilo de apego que tenga el sujeto, es decir, en cada estilo se tienden a privilegiar ciertas formas de manejar y regular las emociones.

Para Sroufe (2000a), el apego es concebido como la regulación diádica de la emoción; pronostica que cuando esta regulación es eficaz en la primera infancia a través de un apego seguro, tendrá consecuencias en la expresión, modulación y flexibilidad en el control de las emociones por el niño. Señala que niños con apego seguro expresan directamente sus emociones, exhiben notable curiosidad, gusto por la exploración y expresividad afectiva; en situaciones de afecto

intenso permanecen organizados, manifiestan esfuerzos por modular la excitación, presentan flexibilidad en lo emocional adecuando la expresión de sus impulsos y emocionalidad al contexto. Además, acuden eficazmente a otros cuando sus propias capacidades fallan. Por el contrario, Sroufe enfatiza que en general, sujetos con historias de apego ansioso tienden a experimentar dificultades para manejar los desafíos emocionales de las relaciones con sus iguales. Lo anterior concuerda con los resultados de una investigación realizada por Kerr et al. (2003), cuyo objetivo era explorar la relación entre el estilo de apego adulto, experiencia y expresividad emocional, en que los participantes con estilo seguro son los más expresivos emocionalmente y reportan niveles más bajos de inhibición emocional; participantes con estilos inseguros, tanto ambivalentes como evitativos, presentan indicadores de expresión emocional significativamente más bajos que los de estilo seguro y ambos grupos reportan mayor inhibición emocional que los del grupo seguro. En cuanto a experiencia emocional, los grupos de estilos seguros y ambivalentes reportan los más altos niveles de intensidad emocional total y el grupo seguro es significativamente más alto que el grupo evitativo. Al examinar por separado experiencias afectivas positivas y negativas, el grupo ambivalente reporta los niveles más altos de afecto negativo, mientras que el grupo seguro reporta los niveles más altos de afecto positivo. El grupo evitativo reporta los niveles más bajos de experiencia emocional total y bajos niveles de emociones positivas. Kerr et al. (2003), concluyen que si bien el grupo ambivalente no se considera a sí mismo expresando más emoción que el grupo seguro, estos tienen altos niveles de inhibición emocional y de experiencia emocional total, y los más altos niveles de afecto negativo. Estos resultados apoyan la noción que los niveles de expresividad en su conjunto, de sujetos con estilo ambivalente, no representan la cantidad de emoción que ellos experimentan, especialmente emociones negativas. Por otro lado, en el estilo evitativo se aprecia una incongruencia importante, ya que reporta niveles bajos de experiencia emocional total y, sin embargo, sus puntajes en inhibición fueron tan altos como

los de los participantes ambivalentes, lo que sugiere una falta de conciencia o incapacidad de reconocer sus experiencias emocionales internas y dificultad en la expresión de emociones. Más aún, Kobak y Sceery (1988), señalan que existe dificultad en el recuerdo de experiencias estresantes en la niñez, y lo conceptualizan como un intento de aislar o minimizar el estrés en el ámbito de los afectos, asociado a la experiencia de rechazo.

En una línea similar, Diener et al. (2002) realizan una investigación que examina las estrategias conductuales para la regulación emocional, expresión emocional, estilos reguladores y calidad del apego con la madre y el padre de niños de 12 y 13 meses de edad. Los autores concluyen que los niños con apego seguro a ambos padres, muestran mayor consistencia en estrategias orientadas hacia éstos, que los niños con apego inseguro a uno o ambos padres. Otro aspecto relevante, es que el nivel de malestar y estrés experimentado es mayor en los niños ambivalentes que en los seguros, cuando se desvía la atención parental y el niño no tiene alternativas de ocupar su atención. En relación a la utilización de estrategias conductuales, los resultados de Diener et al. (2002) muestran que niños con estilo de apego evitativo hacia el padre, son más propensos a comprometerse en técnicas distractoras en situaciones estresantes, que niños con apego seguro o ambivalente. En cambio, niños ambivalentes con sus padres tienden a la auto-tranquilización, comprometiéndose en conductas tales como chuparse el pulgar. Los descubrimientos de esta investigación aportan evidencia empírica en que la calidad del apego del niño al padre se encuentra asociado en forma significativa al desarrollo de estilos de regulación emocional.

Mikulincer y Sheffi (2000), relacionan estilos de apego con ciertas reacciones cognitivas ante el afecto positivo; personas con apego seguro reaccionan a éste con una mejor ejecución en la resolución creativa de problemas, personas con apego evitativo no presentan diferencias en sus reacciones cognitivas tendiendo a

distanciarse mentalmente del material afectivo, y sujetos con apego ambivalente, no reportan aumento en el afecto positivo y muestran una peor ejecución en la resolución creativa de problemas en afecto positivo. En este último caso, los sujetos suelen adoptar una postura rígida y una actitud hipervigilante hacia la novedad y la incertidumbre, y activan reacciones defensivas que intentan negar la experiencia afectiva; esto puede tener que ver con la emoción predominante de temor, encontrada en otras investigaciones (Kochanska, 2001).

Lecannelier (2002b) señala cómo niños con distintos patrones de apego presentan diferencias en su narrativa, lo que muestra énfasis en ciertas estrategias de regulación emocional. En el estilo de apego seguro, Lecannelier (2002b) plantea que existe una descripción y elaboración de las emociones, a la vez que una contextualización relacional de éstas; para el codificador queda la percepción de un niño que se siente cómodo en la expresión de sus afectos, sin restricciones emocionales, y sin índices de ansiedad durante la entrevista. Al contrario, en el caso del estilo evitativo aparece una sobrerregulación emocional; es escasa la aparición de los afectos en la discusión, ya sean positivos o negativos, quedando la impresión de que el sujeto intenta dejar fuera los estados emocionales, haciendo la menor referencia posible a ellos. En el estilo ambivalente, una de las características principales tiene que ver con la presencia de un estado emocional constante que es la preocupación, sobretudo en relación con las figuras de apego, y el predominio del miedo a la separación, por lo que una estrategia es estar muy cerca de los padres.

Otros autores como Mikulincer et al. (2003), también establecen relaciones entre estilos de apego y regulación emocional, y señalan que una de las mayores fuentes de variación en las estrategias de regulación del afecto, tiene que ver con la disponibilidad de la figura de apego. En el apego seguro se describe una disponibilidad de esta figura, que promueve la formación de un sentido de seguridad; así, se forman expectativas positivas acerca de la disponibilidad



de los otros y visiones positivas del sí mismo como competente y valorado. Cuando otros significativos no están disponibles o no responden a las necesidades, la búsqueda de proximidad fracasa en aliviar el malestar y no se logra seguridad en el apego; así, se forman representaciones negativas del sí mismo y los otros, y se desarrollan estrategias de regulación afectiva distintas a la búsqueda de proximidad (Mikulincer et al., 2003). Así, los estilos de apego inseguros son caracterizados por el fracaso del alivio del estrés a través de la búsqueda de proximidad, lo que trae como consecuencia la adopción de otras estrategias de regulación emocional. Esto coincide con los resultados de Florian, Mikulincer y Bucholtz (1995), que reportan que personas con estilo seguro reportan una búsqueda mayor de apoyo emocional e instrumental que los estilos inseguros y, a su vez, tienden a percibir a los otros significativos como entregando altos niveles de apoyo. Lo contrario sucede en personas con estilos inseguros, ya que tienden a percibir un nivel relativamente bajo de disponibilidad en el apoyo emocional e instrumental de otros y presentan una baja tendencia a la búsqueda de apoyo social en tiempos de necesidad.

Lo anterior es coherente con los resultados de Kobak y Sceery (1988), quienes señalan que sujetos con estilo seguro reconocen el estrés y recurren a otros en búsqueda de apoyo, en cambio, el estilo evitativo está organizado por reglas que limitan el reconocimiento del estrés y, asimismo, los intentos asociados de búsqueda de apoyo. En el estilo ambivalente, reportan una atención directa al estrés y a las figuras de apego, en un modo hipervigilante, que finalmente inhibe el desarrollo de la autonomía y autoconfianza. En la misma línea se encuentra lo reportado por Byng-Hall (1995), quien señala que los niños que poseen un estilo evitativo tendrían como estrategia el mantener distancia, tanto física como emocional, para reducir la probabilidad de arrebatos emocionales que puedan conducir al rechazo; de tal modo, el niño no aprende a explorar sentimientos e intimidad. Al contrario, en el estilo ambivalente la estrategia es mantener cercanía, pegarse al padre, ser demandante, infan-

til, e incluso, amenazar con mayor distancia para estimular a la otra persona a estar más cerca.

Shaver y Mikulincer (2002a), realizan una recopilación de una serie de investigaciones en relación con estilos de apego y estrategias de regulación afectiva. Señalan que individuos con apego seguro se sienten menos amenazados por información potencialmente estresante, pueden experimentar, expresar y autorevelar verbalmente emociones, y no llegan a estar perdidos en una escalada de preocupaciones y memorias negativas. Buscan apoyo cuando se encuentran bajo estrés y utilizan medios constructivos de afrontamiento; sienten comodidad al explorar nuevos estímulos, son menos hostiles a miembros de otros grupos y más empáticos hacia personas que lo necesitan. Los sujetos evitativos se caracterizan por realizar una desactivación de estrategias, incluyendo una exclusión defensiva de pensamientos y recuerdos dolorosos, no reconocimiento de su propia hostilidad, segregación de los sistemas mentales y disociación entre los niveles consciente e inconsciente de respuesta. Por último, individuos ansiosos exhiben una variedad de efectos compatibles con la noción de la hiperactivación de estrategias, incluyendo rápido acceso a recuerdos dolorosos, propagación automática de la emoción negativa desde un incidente recordado a otro, y un cierre cognitivo paradójico en respuesta a la inducción de afecto positivo. Su inhabilidad para regular recuerdos emocionales negativos, es compatible con la constante preocupación en que permanecen; a menudo pueden llegar a estar perdidos en recuerdos emocionales negativos (Shaver & Mikulincer, 2002a).

En relación con lo anterior, y como una forma de organizar la información teórica y empírica que ha surgido en la temática, Shaver y Mikulincer (2002a) proponen un modelo integrativo de la activación, sobreactivación y desactivación del sistema de apego. Sujetos con apego seguro, ante los signos de amenaza activan el sistema de apego, buscan la proximidad de la figura de apego y, si ésta es disponible, hay un sentido de base segura activándose estrate-

gias de compromiso en exploración, afiliación, toma de riesgos, actividades prosociales y dar cuidado. En cambio, cuando la figura de apego no está disponible, hay inseguridad en el apego y pueden producirse dos situaciones; si la opción de búsqueda de proximidad no es viable, hay una desactivación de estrategias, como la supresión de emociones negativas y de cogniciones, y un distanciamiento de la amenaza y de los contextos de apego, lo que se produce comúnmente en el estilo evitativo; la distancia incluye inatención activa a los eventos amenazantes y supresión e inhibición de pensamientos y recuerdos evocadores de estrés y de sentimientos de vulnerabilidad. La otra posibilidad, es que la búsqueda de proximidad sí sea viable y se produzca una sobreactivación de estrategias, con lo que aumenta el estrés, se produce una hipervigilancia y rumiación, lo que tiende a suceder en el estilo ambivalente. Esto tiende a mantener un sentido de malestar y dolor, lo que concuerda plenamente con la investigación de Mikulincer et al. (2002), que reporta una aumentada activación de las representaciones de las figuras de apego en el estilo ambivalente, tanto en contextos neutrales como amenazadores; lo anterior sugiere una activación crónica y disfuncional del sistema de apego, preocupaciones en relación al apego y la imposibilidad de diferenciar los contextos de amenaza, lo que exacerba el estrés.

## DISCUSIÓN

Este artículo tenía como objetivo realizar una revisión acerca de las relaciones que se han encontrado entre estilos de apego, emoción y regulación emocional y discutir posibles relaciones con la salud física de los seres humanos a partir de diversas investigaciones en el área. Lo anterior surge como relevante ya que si bien la literatura en apego es sumamente amplia y variada, no es posible encontrar una sistematización, en nuestro medio, que permita conectar los distintos temas; Waters et al. (2002), señalan que existe relativamente poca investigación que conecte la seguridad en el apego a la regulación del afecto. Más difícil aún es encontrar investigaciones que relacionen los estilos de apego con la salud física.

Lo anterior da cuenta de un área potencial de investigación que ha sido escasamente explorada, ya que el énfasis a través de la historia han sido las relaciones entre apego y psicopatología.

En cuanto a estilos de apego y emociones más frecuentes, en el apego seguro se presentan mayor cantidad de emociones como confianza, alegría, placer, calma y tranquilidad; en el estilo evitativo predominan emociones de ansiedad, miedo, rabia, hostilidad y desconfianza y, en el estilo ambivalente, resaltan emociones como preocupación, rabia, miedo, estrés y ansiedad. Con respecto a las estrategias de regulación emocional, en el estilo seguro se utilizan mayormente estrategias de búsqueda de proximidad, afiliación, exploración; alta expresión de las emociones y búsqueda de apoyo social. En el estilo evitativo se tienden a utilizar estrategias de inhibición emocional, distanciamiento de lo emocional y afectivo, exclusión de recuerdos y pensamientos dolorosos, inhibición de búsqueda de proximidad, supresión de emociones negativas y distanciamiento de los contextos de apego. En el estilo ambivalente se utilizan con mayor frecuencia estrategias de búsqueda de proximidad hacia las figuras de apego, hipervigilancia, rumiación, y sobreactivación general del organismo, inhibición emocional, atención directa al estrés, acceso constante a recuerdos emocionales negativos, activación crónica y disfuncional del sistema de apego.

Considerando estos hallazgos, surgen algunos análisis que parece relevante destacar, y que se relacionan con tres áreas principales; por un lado, la presencia de ciertas emociones y estrategias en cada estilo, conducen a preguntarse por la salud física de los sujetos, debido a la multiplicidad de investigaciones que vinculan la presencia de emociones específicas y la salud del ser humano. Luego, este mismo análisis, conduce al cuestionamiento de la efectividad de las estrategias de regulación utilizadas ya que, a la luz de estos hallazgos, algunas estrategias podrían parecer más bien desreguladoras. Por último, surge la relevancia de los estilos de apego por sus implicancias para el desarrollo de cada sujeto, y

desde allí, rescatar el aporte de investigaciones que enfatizan la importancia de distintos factores en la formación de estos, enfatizando por cierto la familia, y centrándose no sólo en la díada madre-hijo, sino también en el vínculo que se produce entre padre-hijo, lo que puede influir en el diseño y aplicación de programas de prevención, ampliando las posibilidades de favorecer el desarrollo de apego seguro en los niños.

El primer análisis se relaciona con la presencia de distintas emociones en cada estilo y los efectos en la salud física. Diversos autores enfatizan que se ha comprobado que hay ciertas emociones dañinas para la salud física (Barra, 2003a, 2003b; Cacioppo, 2003; Crossley & Morgado, 2004; Fredrickson, 2001; Mendoza & Mendoza, 2001; Nieto-Munuera, Abad, Albert & Arreal, 2003; Ryff & Singer, 2003; Salovey, Rothman, Detweiler & Steward, 2000; Suinn, 2001; Valdés & De Flores, 1990), entre las que destacan la rabia, ira, ansiedad, hostilidad y estrés; éstas pueden afectar la probabilidad, inicio y progresión de enfermedades diversas, como afecciones cardíacas, cáncer, artritis, SIDA, hipertensión arterial, entre otras. Al relacionar esto con los estilos de apego, se hipotetiza que los estilos inseguros, tanto ambivalente como evitativo, están más expuestos a problemas de salud física por la presencia constante, justamente, de las emociones que producen los mayores daños según lo reportado en la mayoría de las investigaciones. Todo lo contrario debería ocurrir en el estilo de apego seguro; el hecho de presentar en mayor medida emociones como alegría, confianza, seguridad y tranquilidad, podría conducir a un mayor bienestar en la salud del individuo; según lo que reporta Fredrickson (2001), las emociones positivas ayudan al crecimiento social, a la resiliencia psicológica, a la conexión social, a ampliar repertorios de acción y pensamiento, a deshacer la persistencia de emociones negativas y mejorar el bienestar emocional. En la misma línea, Ryff y Singer (2003) enfatizan que las emociones positivas pueden ser protectoras y promover una salud positiva.

En un segundo análisis, al considerar qué efectos podrían tener las estrategias de regulación emocional utilizadas en los distintos estilos, se podría continuar con hipótesis tendientes a esperar una mejor salud física en estilos de apego seguro, y un deterioro mayor de ésta, en ambos estilos inseguros. El estilo seguro se caracteriza por estrategias centradas, por un lado, en la búsqueda de apoyo y proximidad, y por otro, en la expresión de las emociones que sienten, ya sean positivas o negativas; estas estrategias de regulación son consideradas como positivas y protectoras de la salud de los sujetos, especialmente el apoyo social y la expresión emocional (Barra, 2003a, 2003b; King & Miner, 1998; Pennebaker, 1997; Pennebaker & Seagal, 1999; Salovey et al., 2000). En el estilo evitativo en cambio, la tendencia central es a la supresión emocional e inhibición de búsqueda de proximidad. Las investigaciones enfatizan que la supresión e inhibición de las emociones produce efectos perjudiciales en la salud física de los sujetos (Barra, 2003a, 2003b; Giese-Davis & Spiegel, 2003; Salovey et al., 2000; Silva, 2003), así como también la falta de apoyo social (Salovey et al., 2000). Por otra parte, el estilo ambivalente se caracteriza por una hipervigilancia, rumiación, y sobreactivación general del organismo como estrategias reguladoras, sumado a la inhibición emocional, atención directa al estrés y acceso constante a recuerdos emocionales negativos. Diversas investigaciones señalan que la afectividad negativa perjudica la salud física (Barra, 2003a, 2003b; Salovey et al., 2000); a lo anterior se suma lo perjudicial de la inhibición emocional, ya explicado anteriormente, y también la atención constante al estrés e hipervigilancia, que van perpetuando la sobreactivación del organismo y así, la generación y mantenimiento de diversa sintomatología en la salud física de los individuos (Barra, 2003a, 2003b; Crossley & Morgado, 2004; Martínez-Sánchez, Páez, Pennebaker & Rimé, 2002; Mendoza & Mendoza, 2001; Nieto-Munuera, Abad, Albert & Arreal, 2003; Salovey et al., 2000; Suinn, 2001; Valdés & De Flores, 1990).

A partir del análisis realizado, surge como relevante la pregunta de qué tan efectivas son las estrategias utilizadas por los sujetos en la regulación de sus emociones. Si se consideran los resultados más destacados de las investigaciones, parece más bien que en el caso de ambos estilos inseguros, tanto evitativo como ambivalente, las estrategias escogidas pueden hacer al sujeto más vulnerable a determinadas problemáticas en su salud física, ya que además de no lograr terminar con las emociones que gatillaron las estrategias, estas emociones tienen efectos negativos en la salud de los sujetos. A partir de esto, parece pertinente el cuestionamiento de si en este caso se podría hablar de estrategias que pueden llegar a ser incluso desreguladoras para estos sujetos, debido a la ineficacia en la modulación de las emociones, y la mayor probabilidad de consecuencias negativas posterior a su utilización. Más aún, sería interesante dilucidar si existe mayor riesgo en uno de los dos estilos inseguros, o si, dependiendo de las distintas estrategias utilizadas, existan tendencias diferenciales en la generación y desarrollo de enfermedades específicas.

Esto conduce al tercer análisis, que se centra en la relevancia de los estilos de apego en la salud de los seres humanos y la consecuente sensación de una necesidad creciente de generar propuestas de promoción e intervención, en relación a mejorar la calidad del estilo de apego en búsqueda de la formación de apegos seguros. Esto ya ha sido puesto en práctica en diversos lugares, y la investigación da cuenta de resultados positivos; un ejemplo de ello, es el desarrollo que ha tenido en Colombia el Programa Madre Canguro (PMC), que ya ha sido objeto de estudio y que se ha evaluado como un factor protector de díadas madre-hijo (Ortiz, Borré, Carrillo & Gutiérrez,

2006). Además, parece también fundamental poner atención a las diversas investigaciones que han comenzado a relevar la importancia no sólo de la madre, sino también de otros vínculos en este proceso de formación, lo que amplía las posibilidades de integrar a otros miembros de la familia en el desarrollo de programas de prevención y/o intervención, aumentando a su vez, las opciones de generar un apego seguro con al menos uno de los padres.

Un desafío pendiente, es realizar investigaciones que permitan evaluar relaciones entre estilos de apego y salud física, para así poder evaluar las hipótesis aquí planteadas. Aunque en la literatura se han documentado relaciones entre estilos de apego y psicopatología (Allen et al., 2001; Andersson & Perris, 2000; Bowlby, 1986, 1988; Crittenden, 1995; Egeland & Carlson, 2004; González & Méndez, 2006; Green & Goldwyn, 2002; Moneta, 2003; Muris, Mayer & Meesters, 2000; Sroufe, 1997; Sroufe, 2000b), se aprecia una carencia en torno a lo que sucede con la salud física que sería importante dilucidar, ya que se esperaría confirmar que los estilos inseguros poseen diversos factores de riesgo, que implican una mayor propensión al desarrollo de afecciones en su salud física.

Por último, es necesario señalar que las investigaciones utilizan instrumentos diversos que no necesariamente coinciden en los resultados encontrados, lo que mantiene preguntas sin respuestas definitivas en distintas temáticas relacionadas al apego. Esto reafirma la necesidad de seguir investigando, con el objetivo último de llegar a resultados fiables y así poder mejorar la calidad de vida del ser humano.

## REFERENCIAS

- Ahnert, L., Gunnar, M., Lamb, M. & Barthel, M. (2004). Transition to child care: associations with infant-mother attachment, infant negative emotion and cortisol elevations. *Child Development, 75*, 639-650.
- Ainsworth, M., Blehar, M., Waters, E. & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A study of the strange situation*. Hillsdale, N.J.: Erlbaum.
- Allen, J., Huntoon, J., Fultz, J., Stein, H., Fonagy, P. & Evans, R. (2001). A model for brief assessment of attachment and its application to women in inpatient treatment for trauma-related psychiatric disorders. *Journal of Personality Assessment, 76*, 421-447.
- Andersson, P. & Perris, C. (2000). Attachment styles and dysfunctional assumptions in adults. *Clinical Psychology and Psychotherapy, 7*, 47-53.
- Barra, E. (2003a) Influencia del estado emocional en la salud física. *Revista Terapia Psicológica, 21*, 55-60.
- Barra, E. (2003b). *Psicología de la salud*. Santiago: Mediterráneo.
- Bartholomew, K. (1994). Assessment of individual differences in adult attachment. *Psychological Inquiry, 5*, 23-67.
- Bell, K. & Calkins, S. (2000). Relationships as inputs and outputs of emotion regulation. *Psychological Inquiry, 11*, 160-163.
- Bifulco, A. (2002). Attachment style measurement: A clinical and epidemiological perspective. *Attachment & Human Development, 4*, 180-188.
- Bowlby, J. (1980). *La pérdida afectiva*. Buenos Aires: Paidós.
- Bowlby, J. (1986). *Vínculos afectivos: formación, desarrollo y pérdida*. Madrid: Morata.
- Bowlby, J. (1998). *El apego y la pérdida – I. El apego*. Barcelona: Paidós.
- Byng-Hall, J. (1995). Creating a secure family base: some implications of attachment theory for family therapy. *Family Process, 34*, 45-58.
- Cacioppo, J. (2003). Introduction: emotion and health. En R. Davidson, K. Scherer, H. & H. Goldsmith (Eds.), *Handbook of Affective Sciences* (pp. 1047-1052). New York: Oxford University Press.
- Carrillo, S., Maldonado, C., Saldarriaga, L., Vega, L. & Díaz, S. (2004). Patrones de apego en familias de tres generaciones: abuela, madre adolescente, hijo. *Revista Latinoamericana de Psicología, 36*, 409-430.
- Cole, P., Martin, S. & Dennis, T. (2004). Emotion regulation as a scientific construct: methodological challenges and directions for child development research. *Child Development, 75*, 317-333.
- Consedine, N. & Magai, C. (2003). Attachment and emotion experience in later life: the view from emotions theory. *Attachment & Human Development, 5*, 165-187.
- Crittenden, P. (1990). Internal representational models of attachment relations. *Infant Mental Health Journal, 11*, 259-277.
- Crittenden, P. (1995). Attachment and psychopathology. En S. Goldberg, R. Muir & J. Kerr (Eds.), *John Bowlby's Attachment Theory: Historical, Clinical and Social Significance*. New York: The Analytic Press.
- Crossley, J. & Morgado, F. (2004). *De fantasmas y demonios. El papel de la emoción en la génesis y recuperación de las enfermedades* (3ª ed.). Santiago: Grijalbo.
- De Wolff, M. & Ijzendoorn, M. (1997). Sensitivity and attachment: a meta-analysis on parental antecedents of infant attachment. *Child Development, 68*, 571-591.
- Diamond, L. & Aspinwall, L. (2003). Emotion regulation across the life span: An integrative perspective emphasizing self-regulation, positive affect and dyadic processes. *Motivation and Emotion, 27*, 125-156.
- Diener, M., Mangelsdorf, S., McHale, J. & Frosch, C. (2002). Infants' behavioral strategies for emotion regulation with fathers and mothers: Associations with emotional expressions and attachment quality. *Infancy, 3*, 153-174.
- Egeland, B. & Carlson, E. (2004). Attachment and psychopathology. En L. Atkinson & S. Goldberg. *Attachment Issues in Psychopathology and Intervention* (pp. 27-48). Londres: Erlbaum.
- Eisenberg, N. & Moore, B. (1997). Emotional regulation and development. *Motivation and Emotion, 21*, 1-6.
- Eisenberg, N. & Spinrad, T. (2004). Emotion-related regulation: sharpening the definition. *Child Development, 75*, 334-339.
- Feeney, J. & Noller, P. (2001). *Apego Adulto*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Florian, V., Mikulincer, M. & Bucholtz, I. (1995). Effects of adult attachment style on the perception and search for social support. *The Journal of Psychology, 129*, 665-676.
- Fonagy, P., Steele, M., Steele, H., Leigh, T., Kennedy, R., Mattoon, G., et al. (1995). Attachment, the reflective self and borderline states. En S. Goldberg, R. Muir & J. Kerr (Eds.), *Attachment Theory: Social, Developmental and Clinical Perspectives*. New York: Analytic Press.

- Fonagy, P. & Target, M. (2002). Early intervention and the development of self-regulation. *Psychoanalytic Inquiry*, 22, 307-335.
- Fox, N. & Calkins, S. (2003). The development of self-control of emotion: intrinsic and extrinsic influences. *Motivation and Emotion*, 27, 7-26.
- Fredrickson, B. (2001). The role of positive emotions in positive psychology. *American psychologist*, 56, 218-226.
- Giese-Davis, J. & Spiegel, D. (2003). Emotional expression and cancer progression. En R. Davidson, K. Scherer, H. & H. Goldsmith (Eds.), *Handbook of Affective Sciences* (pp. 1053-1082). New York: Oxford University Press.
- González, L. & Méndez, L. (2006). Relación entre autoestima, depresión y apego en adolescentes urbanos de la comuna de Concepción, Chile. *Terapia Psicológica*, 24, 5-14.
- Green, J. & Goldwyn, R. (2002). Annotation: attachment disorganization and psychopathology: new findings in attachment research and their potential implications for developmental psychopathology in childhood. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 43, 835-846.
- Griffin, D. & Bartholomew, K. (1994). The metaphysics of measurement: The case of adult attachment. En K. Bartholomew & D. Pealman (Eds.), *Advances in Personal Relationships*, 5, 17-52. London: Kingsley.
- Grossmann, K. E., Grossmann, K. & Zimmermann, P. (1999). A wider view of attachment and exploration: stability and change during the years of immaturity. En J. Cassidy & P. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (pp. 760-786). New York: Guilford Press.
- Grossmann, K., Grossmann, K. E., Fremmer-Bombik, E., Kindler, H., Scheuerer-Englisch, H. & Zimmermann, P. (2002). The uniqueness of the child-father attachment relationship: Fathers' sensitive and challenging play as a pivotal variable in a 16-year longitudinal study. *Social Development*, 11, 307-331.
- Harris, T. (2002). Attachment-related psychodynamics: another shake to the kaleidoscope. *Attachment & Human Development*, 4, 201-206.
- Hazan, C. & Shaver, P. (1994). Attachment as an organizational framework for research on close relationships. *Psychological Inquiry*, 5, 1-22.
- Jacobvitz, D., Curran, M. & Moller, N. (2002). Measurement of adult attachment: The place of self-report and interview methodologies. *Attachment & Human Development*, 4, 207-215.
- Kerr, S., Melley, A., Travea, L. & Pole, M. (2003). The relationship of emotional expression and experience to adult attachment style. *Individual Differences Research*, 1, 108-123.
- King, D. & Miner, J. (1998). Disclosure of trauma and psychosomatic health: an interview with James Pennebaker. *Journal of Counseling & Development*, 76, 358-363.
- Kobak, R. & Sceery, A. (1988). Attachment in late adolescence: working models, affect regulation and representations of self and others. *Child Development*, 59, 135-146.
- Kochanska, G. (2001). Emotional development in children with different attachment histories: The first three years. *Child Development*, 72, 474-490.
- Kopp, C. & Neufeld, S. (2003). Emotional development during infancy. En R. Davidson, K. Scherer, H. & H. Goldsmith (Eds.), *Handbook of Affective Sciences* (pp. 347-374). New York: Oxford University Press.
- Lamb, M. (2005). Attachments, social networks, and developmental contexts. *Human Development*, 48, 108-112.
- Langlois, J. (2004). Emotion and emotion regulation: from another perspective. *Child Development*, 75, 315-316.
- Lecannelier, F. (2001). Apego, teoría de la mente y desarrollo del sí mismo. *Revista Terapia Psicológica*, 19, 105-115.
- Lecannelier, F. (2002a). Apego y autorregulación en el desarrollo humano. *Revista Persona y Sociedad*, 16, 99-110.
- Lecannelier, F. (2002b). La entrevista de apego de niños Child Attachment Interview-Cai. *Revista Terapia Psicológica*, 20, 53-60.
- Magai, C., Hunziker, J., Mesias, W. & Culver, L. (2000). Adult attachment styles and emotional biases. *International Journal of Behavioral Development*, 24, 301-309.
- Main, M. & Solomon, J. (1986). Discovery of an insecure disorganized/disoriented attachment pattern: Procedures, findings and implications for classification of behavior. En T. Brazelton & M. Yogman (Eds.), *Affective Development in Infancy* (pp. 95-124). Norwood: Ablex.
- Marrone, M. (2001). *La teoría del apego: Un enfoque actual*. Madrid: Psimática.
- Martínez, C. & Santelices, M. (2005). Evaluación del apego en el adulto: Una revisión. *Psyche*, 14, 181-191.
- Martínez-Sánchez, F., Páez, D., Pennebaker, J. & Rimé. (2002). Emoción y salud. En F. Palmero, E. Fernández-Abascal, F. Martínez, M. Chóliz (Eds.), *Psicología de la Motivación y Emoción* (pp. 515-540). Madrid: McGrawHill.
- Mendoza, I.J. & Mendoza, I. (2001) La ira y la enfermedad cardiovascular. *Revista Latina de Cardiología*, 22, 110-115.
- Mikulincer, M. (1998). Adult attachment style and individual differences in functional versus dysfunctional experiences of anger. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 513-524.

- Mikulincer, M. & Sheffi, E. (2000). Adult attachment style and cognitive reactions to positive affect: a test of mental categorization and creative problem solving. *Motivation and Emotion*, 24, 149-174.
- Mikulincer, M., Gillath, O. & Shaver, P. (2002). Activation of the 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, 77-102.
- Moneta, M. (2003). *El Apego. Aspectos clínicos y psicobiológicos de la díada madre-hijo*. Santiago: Cuatro Vientos.
- Muris, P., Mayer, B. & Meesters, C. (2000). Self-reported attachment style, anxiety, and depression in children. *Social Behavior and Personality*, 28, 157-162.
- Nieto-Munuera, J., Abad, M., Albert, M. & Arreal, M. (2003). *Psicología para ciencias de la salud*. Madrid: Mc-GrawHill.
- Ortiz, J., Borré, A., Carrillo, S. & Gutiérrez, G. (2006). Relación de apego en madres adolescentes y sus bebés canguro. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 38, 71-86.
- Pennebaker, J. (1997) Writing about emotional experiences as a therapeutic process. *Psychological Science*, 8, 162-166.
- Pennebaker, J. & Seagal, J. (1999) Forming a story: the health benefits of narrative. *Journal of Clinical Psychology*, 55, 1243-1254.
- Perris, C. (2000). Personality-related disorders of interpersonal behaviour: a developmental-constructivist cognitive psychotherapy approach to treatment based on attachment theory. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 7, 97-117.
- Reeve, J. (2003). *Motivación y Emoción*. México: Mc-GrawHill.
- Ryff, C. & Singer, B. (2003). The role of emotion on pathways to positive health. En R. Davidson, K. Scherer, H. & H. Goldsmith (Eds.), *Handbook of Affective Sciences* (pp. 1083-1104). New York: Oxford University Press.
- Salovey, P., Rothman, A., Detweiler, J. & Steward, W. (2000). Emotional states and physical health. *American Psychologist*, 55, 110-121.
- Shaver, P. & Mikulincer, M. (2002a). Attachment-related psychodynamics. *Attachment & Human Development*, 4, 133-161.
- Shaver, P. & Mikulincer, M. (2002b). Dialogue on adult attachment: diversity and integration. *Attachment & Human Development*, 4, 243-247.
- Silva, J. (2003). Biología de la regulación emocional: Su impacto en la psicología del afecto y psicoterapia. *Revista Terapia Psicológica*, 22, 163-172.
- Sroufe, A. (1997). Psychopathology as an outcome of development. *Development and Psychopathology*, 9, 251-268.
- Sroufe, A. (2000a). *Desarrollo Emocional*. México: Oxford.
- Sroufe, A. (2000b). Early relationships and the development of children. *Infant Mental Health Journal*, 21, 67-74.
- Sroufe, A. & Waters, E. (1977). Attachment as an organizational construct. *Child Development*, 48, 1184-1199.
- Stein, H., Jacobs, N., Ferguson, K., Allen, J. & Fonagy, P. (1998). What do adult attachment scales measure? *Bulletin of the Menninger Clinic*, 62, 33-81.
- Stein, H., Koontz, A., Fonagy, P., Allen, J., Fultz, J., Brethour, J., Allen, D. & Evans, R. (2002). Adult attachment: what are the underlying dimensions? *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 75, 77-91.
- Stifter, C. (2002). Individual differences in emotion regulation in infancy: A thematic collection. *Infancy*, 3, 129-132.
- Suinn, R. (2001). The terrible twos-anger and anxiety. *American Psychologist*, 56, 27-36.
- Thompson, R. (1994). Emotion regulation: A theme in search for definition. En N. Fox (Ed.), *The development of emotion regulation: Biological and behavioral considerations*, Monographs of the Society for Research in Child Development, 59 (2/3, serial N° 240), 25-52.
- Ulich, D. (1985). *El sentimiento*. Barcelona: Herder.
- Valdés, M. & De Flores, T. (1990). *Psicobiología del estrés*. Barcelona: Martínez Roca S.A.
- Valdés, N. (2002). Consideraciones acerca de los estilos de apego y su repercusión en la práctica clínica. *Revista Terapia Psicológica*, 20, 139-149.
- Walden, T. & Smith, M. (1997). Emotion regulation. *Motivation and Emotion*, 21, 7-25.
- Waters, E., Crowell, J., Elliott, M., Corcoran, D. & Treboux, D. (2002). Bowlby's secure base theory and the social/personality psychology of attachment styles: Work (s) in progress. *Attachment & Human*

**Recepción:** mayo de 2005

**Aceptación final:** julio de 2006